

# SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS 6 au 12 novembre 2016

Publireportage

Texte par : Martine Lecoeur, Nicole Poirier et Marie-Michelle Lapointe

## ACCOMPAGNER UN PROCHE : UNE RÉALITÉ AUX MULTIPLES ENJEUX



**Une personne que l'on qualifie « d'aidante » est un membre de la famille, ou de l'entourage, qui consacre du temps à aider, soutenir et accompagner un proche qui n'est plus en mesure de répondre seul à certains de ses besoins, ou encore qui n'a plus toutes les capacités pour accomplir les activités du quotidien. Il s'agit le plus souvent d'un(e) conjoint(e), d'un membre de la famille, et parfois d'un(e) ami(e).**

En Mauricie :

- 46 970 : nombre de personnes de plus de 15 ans offrant plus d'une heure de soin à une personne âgée, dont 14 650 donnent cinq heures et plus de leur temps par semaine
- La majorité des personnes soutenant un proche sont des femmes
- 65% des aidant(e)s sont sur le marché du travail
- Les personnes de 45 à 54 ans sont les plus présentes auprès de leurs aîné(e)s, suivies des personnes de 35 à 45 ans, puis des personnes âgées de 55 à 64 ans.

Source : Rapport annuel 2015-2016 – L'APPUI Mauricie pour les proches aidants d'aînés

### LA FAMILLE : UN SOUTIEN INDISPENSABLE

Plusieurs familles soutiennent au quotidien un proche vivant avec des difficultés fonctionnelles liées à leur âge. Bien que le vieillissement ne soit pas une maladie, il s'accompagne pour certaines personnes d'un ensemble de limitations et de handicaps qui risquent, au fil du temps, de s'accroître ou de s'aggraver. Ainsi, une présence et un soutien accrus de la part d'un ou plusieurs membres de la famille ou de l'entourage vont inévitablement s'imposer.

Une proportion importante de ces familles devra également accompagner un proche aux prises avec des difficultés d'ordre cognitif provoquées par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Ces maladies neurodégénératives évoluent pendant plusieurs années, et leur progression entraîne un accroissement des besoins de la personne, ainsi qu'une sollicitation de plus en plus importante pour ceux et celles qui l'accompagnent. Puisque le bien-être de la personne accompagnée est souvent au centre de leurs priorités, il n'est pas rare de constater que les familles se fixent trop souvent des limites, car il leur paraît normal de répondre aux besoins de leur proche. En agissant de la sorte, elles considèrent n'accomplir que leur devoir, même si une partie de leur vie familiale, professionnelle et sociale peut s'en trouver sacrifiée.

Malgré tout, il reste prématuré d'en conclure que les proches refusent de recevoir de l'aide, et il serait plus juste de dire qu'ils la redoutent parfois, et ce, pour plusieurs raisons :

- parce que le fait de demander de l'aide peut être perçu comme un échec personnel et provoquer la culpabilité de ne pas avoir continué d'offrir du soutien plus longtemps
- parce qu'elle peut engendrer une forme de conflit de loyauté, nourri par la peur que leur parent se sente abandonné
- parce qu'elle peut être anticipée comme le risque de perdre sa place et son rôle
- parce qu'il est fort possible que cette aide ne soit pas adaptée à leurs besoins
- parce que les démarches sont souvent complexes et longues avant d'obtenir une écoute et une réponse concrète

Dès lors, le risque est grand de s'oublier et d'en arriver au point de ne plus faire attention à sa propre santé, et d'ignorer :

- la fatigue qui s'installe
- les symptômes physiques
- le sommeil qui devient plus léger, entrecoupé de périodes de réveil
- les émotions à fleur de peau
- l'impatience et l'irritation qui surgissent sans qu'on s'y attende, et la culpabilité qui s'ensuit
- l'impression d'être toujours débordé
- le sentiment d'impuissance de plus en plus présent
- le stress qui augmente
- le temps qui manque pour les amis, les loisirs, les activités en famille
- le fait de se sentir toujours préoccupé et de fonctionner en permanence en « mode vigilance ».

Autant de signes qui doivent sonner l'alarme de l'épuisement et l'urgence de ne plus rester seul(e). Pour que les proches soient encouragés à solliciter de l'aide et à accepter d'être accompagnés le plus tôt possible, ils doivent avant tout avoir la certitude que leur volonté, leurs droits et ceux de leurs parents seront respectés; que les intervenants qu'ils rencontreront connaissent et comprennent les difficultés de leur parent, et qu'ils auront comme objectif premier de créer une relation de confiance; et finalement, que les services qui leur seront proposés soient souples, variés, respectueux de leur dynamique, de leurs particularités, et répondront spécifiquement à leurs besoins.



**Carpe Diem**  
Centre de ressources Alzheimer

1765, boul. Saint-Louis, Trois-Rivières (Qc) G8Z 2N7 | 819 376-7063 | www.alzheimercarpediem.com

Avec la participation financière

**L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS  
MAURICIE

**Vous êtes là pour eux,  
nous sommes là pour vous.**