

Pourquoi aider les aidants proches d'une Personne Agée fragilisée ?

"L'un des privilèges de la vieillesse, c'est d'avoir, outre son âge, tous les âges." (Victor Hugo)

Patricia PLASIER
Psychologue

Le grand âge est une étape de la vie à laquelle nous sommes, et nous serons, tous confrontés un jour. Un parent ou un partenaire qui marche de plus en plus lentement, qui voit et qui entend de moins en moins bien, qui oublie de choses, et qui confond les mots et les personnes.

Nous, les « non âgés », nous l'entourage familial, nous les accompagnateurs, nous tous les autres, nous devenons les témoins du temps qui passe, du corps qui décline...

Le vieillissement d'un proche ravive-t-elle nos questions existentielles ? Nous confronte-t-elle à la perte de l'illusion d'un état de permanence et de bien-être ?... Sans doute, il y a quelque chose de cela. De plus, notre société occidentale pousse tellement à être performant et productif que ce temps ralenti est difficilement tolérable.

Comment le grand âge est-t-il accueilli dans notre société ? Comment le travail et l'accompagnement que le proche « offre » à la personne âgée est-il considéré ? Voilà notre point de départ !

De quelle personne âgée parlons-nous ? Nous parlons d'une personne âgée fragilisée. C'est-à-dire que, en plus du vieillissement normal de la vie, elle est confrontée aussi à une diminution de facultés physiques et/ou neurologiques plus importantes que la « normale ». Nous parlons donc des personnes souffrant de maladies graves et handicapantes qui, à défaut d'être traumatiques, peuvent être traumatisantes.

Que veut dire être un aidant proche ? En fait, Il s'agit d'une personne de l'entourage proche de la personne âgée fragilisée qui devra, éventuellement, prendre une autre place auprès de l'aîné. Par exemple d'avoir été le fils/fille chéri(e) de son parent et devenir le soutien ou l'aidant de ce parent. D'avoir été le conjoint et partenaire de vie et devoir s'improviser soignant, infirmier...

Accompagner une personne âgée très fragilisée peut occasionner des bouleversements dans l'équilibre familial dus aux changements de rôles évoqués. La communication peut, aussi, se complexifier et donner lieu à des malentendus au sein de la famille. La parole ainsi peut être teintée de silences, de gènes, de non-dits.

En effet, l'aidant est confronté aux changements parfois très importants chez son proche. Changements physiques et psychologiques. Cette transformation ébranle le sentiment de l'identité de l'autre proche : « il a tellement changé », « il ne me

reconnaît plus »... Et, par conséquent la personne aidante peut avoir du mal à se positionner à ses côtés.

Des émotions intenses opposées et/ou ambivalentes apparaissent parfois dans cette « nouvelle » relation particulière : lassitude, dévouement excessif, agressivité, entre autres.

La personne âgée peut devenir un étranger pour lui-même et pour ses proches.

Il est question de pertes pour la personne âgée : perte des habilités physiques, neurologiques, psychologiques et perte d'autonomie.

L'aidant proche peut être dans la perte aussi. Il perd, parfois, la relation habituelle qu'il avait auparavant avec son proche aîné. A cette probable perte s'ajoute, parfois, la perte de repères sociaux pour certains aidants proches : éloignement d'une vie sociale active, changements et/ou adaptation des horaires de travail, voire même arrêt de travail : « quand mon mari a eu son Alzheimer j'ai tout arrêté »...

L'épuisement physique et psychologique, le sentiment de solitude et les non-dits emprisonnent parfois la parole des aidants.

Dans ce contexte tendu et imprégné d'affects :

- Comment prendre le temps pour penser et « inventer » une nouvelle place à côté de l'aîné fragilisé pour retrouver un autre lien, une autre relation satisfaisante et respectueuse?
- Comment introduire du tiers dans cette relation afin de pouvoir « souffler » et échanger autrement ?

Notre association "Cancer et Psychologie" propose la création d'un groupe de parole pour les aidants proches d'une personne âgée fragilisée où une parole pourrait se dire entre pairs, entre semblables qui partagent une expérience similaire.

Tout ceci dans le respect de l'histoire et du rythme de chacun.

En effet, il s'agit d'un groupe de parole qui se réunira une fois par mois et qui a comme ambition les suivants objectifs :

- Sortir de l'isolement ou du repli sur soi parfois éprouvé dans ces vécus particuliers pour retrouver un certain équilibre et du bien-être dans la relation avec le proche
- Partager les expériences et s'appuyer sur celles des autres pour élargir ses ressources

Patricia PLASIER, psychologue