



# Aider les aidants

Plus de 8 millions de personnes en France prennent soin de manière régulière d'une personne de leur entourage. Ce rôle, qu'ils n'ont pas choisi, est souvent vécu comme un poids qui peut peser lourdement sur la santé physique et psychique. Voici quelques conseils pour aider les aidants à faire face à leur détresse et leur isolement.

## Une véritable souffrance

Les aidants doivent bien souvent concilier leur rôle auprès de la personne qu'ils aident avec leur vie professionnelle. Cet équilibre est difficile à trouver et les trois quarts des aidants s'estiment insuffisamment aidés et reconnus. Aussi, les aidants familiaux ou proches aidants ressentent assez vite un épuisement : fatigue, isolement, dépression, problèmes alimentaires et de sommeil, sont des symptômes très fréquents. Les conflits familiaux ou conjugaux apparaissent aussi souvent, car le caractère de la personne malade peut changer et son conjoint, ses enfants, ont assez vite l'impression d'être dans une relation à sens unique. Ces reproches ou cette frustration sont vécus de manière coupable, à tel point que les aidants peuvent parfois se sacrifier complètement pour leur proche et ne plus s'accorder aucun plaisir, aucune activité pour eux-mêmes. Ils vont ainsi s'enfermer dans la maladie avec l'autre.



## Les limites de l'aide

« Aider un aidant ne doit pas consister à lui apprendre des tâches réservées à des professionnels », résume Florence Leduc, présidente de l'Association française des aidants. Un aidant doit se dévouer à son proche, s'il le veut, s'il le choisit. De plus, le proche



## Aider les aidants

aidant doit rester vis-à-vis de l'autre ce qu'il est initialement : son fils, sa compagne, sa mère, etc. Comme le rappelle le Dr Inge Cantegreil, neuropsychologue, « Ce n'est pas à une fille de faire la toilette de son père ou de sa mère. Cela met très mal à l'aise l'enfant et c'est humiliant pour le malade qui ressent la présence de l'autre comme une intrusion dans son intimité. L'une des limites à fixer est celle du corps. Le corps, lorsqu'il est malade, doit être pris en charge par des personnes dont c'est le métier et qui n'ont pas de lien affectif avec la personne. Pour ces tâches, il y a les aidants professionnels (les auxiliaires de vie, les infirmières, les aides-soignants). Le rôle de l'aidant familial, c'est le soutien, l'accompagnement émotionnel, pas les soins ».

### Des solutions existent :

**Rencontrer d'autres aidants** : l'Association française des aidants organise depuis 2004 un peu partout en France des "Cafés des aidants". L'objectif de ces espaces de rencontres et d'échanges est de faire sortir les aidants de chez eux. A chaque rendez-vous, un animateur propose un thème de réflexion, un psychologue est là pour réguler les échanges. Les participants à ces cafés en ressortent bien souvent avec des conseils pratiques, une orientation vers une consultation, une institution spécialisée, un Conseil général pour avoir de l'aide, etc.

Pour en savoir plus : [www.aidants.fr/cafe-des-aidants](http://www.aidants.fr/cafe-des-aidants)

**Demander une aide technique** : différents dispositifs peuvent vous permettre en tant qu'aidant familial d'être soutenu par des services d'aide à domicile, dédommagé ou salarié par votre proche. Les assistants sociaux sont là pour vous expliquer toutes ces aides et vous aider à en bénéficier.

**Prendre soin de soi** : parce que l'on s'occupe de quelqu'un à la maison, il devient encore plus nécessaire de sortir, d'aller au resto, de s'amuser entre amis. Il est primordial de garder tous ces facteurs d'un bon équilibre psychologique, pour soi mais aussi pour son proche car plus l'on reste fort, mieux on peut l'aider.

**En parler** : dès que l'on sent que l'on commence à être dépassé par la situation, il est important d'en parler à son médecin généraliste et de lui demander où sont les aides, les soutiens. Là où le proche malade est suivi, il y a aussi souvent des psychologues qui savent comment soutenir les aidants, ils ne sont pas là uniquement pour les malades.

Source : dossier de la Revue FNAIR n°128

Remerciements : Dr Inge Cantegreil (neuropsychologue)  
et Florence Leduc

Avec le soutien de :



Roche