

PROCHES AIDANTS

Comment lutter contre le sentiment de culpabilité?

Il n'est pas rare que les proches aidants qui s'engagent pleinement auprès de personnes chères et vulnérables éprouvent un sentiment grandissant de culpabilité. Comment mieux vivre avec ce ressenti? La D^{re} Christine Grou, psychologue, nous renseigne à ce sujet.



importe de se rappeler qu'«il faut prendre soin de soi pour être en mesure de bien prendre soin des autres, affirme la D^{re} Christine Grou, psychologue et présidente de l'OPQ. Aussi, il faut savoir que les demandes d'une personne en perte d'autonomie peuvent devenir irréalistes quand sa cognition est altérée. Dans un tel cas, la personne aidée peut ne plus être en mesure de réaliser l'ampleur des attentes qu'elle a envers son proche aidant.»

Mettre ses limites et demander de l'aide

C'est pourquoi il est essentiel de poser nos limites et d'aller chercher de l'aide auprès de ressources pertinentes – comme les groupes de soutien ou les services de répit – avant que le sentiment de culpabilité, souvent jumelé à de l'impuissance ou de l'épuisement, prenne trop de place. Il n'est pas réaliste de penser qu'on puisse tout faire soi-même ou qu'on doive être disponible à tout moment. «Certains signes peuvent indiquer que nos limites sont atteintes, voire dépassées: tristesse, fatigue intense, troubles du sommeil, irritabilité, impatience, perte de motivation ou tendance à l'isolement, énumère Christine Grou. Il faut alors agir rapidement pour éviter que notre état, souvent surnommé “fatigue de compassion”, s'aggrave.»

C'est ce qu'a fait France Moreau en aidant sa mère à déménager dans un centre d'hébergement, où elle se sent maintenant très bien. «Maman avait manqué de contacts humains, mais là, j'ai l'impression d'avoir réussi en l'installant dans un endroit où elle est en sécurité», se réjouit sa proche aidante.

Pour en apprendre davantage sur la réalité des personnes vieillissantes et des proches aidants, on consulte le site Web *Au fil du temps*, une initiative de l'OPQ. aufildutemps.quebec

«C'était tellement naturel pour moi de m'occuper de ma mère que je ne savais même pas que j'étais sa proche aidante! C'est la Société Alzheimer qui me l'a dit», raconte France Moreau dans son témoignage pour *Au fil du temps*, un site Web créé à l'initiative de l'Ordre des psychologues du Québec (OPQ), qui recèle une foule d'informations pertinentes sur le vieillissement du cerveau et la bienveillance auprès des personnes âgées. «Je lavais ma mère, relate encore M^{me} Moreau. Puis, je l'habillais et je la faisais toute belle, alors que moi, j'étais tout croche, en jogging, parce que je n'avais pas le temps de m'occuper de moi.»

Prendre soin de soi avant tout

Nombreux sont les proches aidants qui oublient leurs propres besoins en s'occupant d'une personne vieillissante et en souhaitant faire ce qu'il y a de mieux pour elle. D'abord, il

Ce texte est une création originale du magazine VÉRO pour l'Ordre des psychologues du Québec.