

## L'ÉVALUATION DU STRESS CHEZ LES PROCHES AIDANTS POUR MIEUX INTERVENIR

*Émilie Buteau, infirmière et finissante au baccalauréat en Sc. Infirmières, 2019*

### CONTEXTE

Selon le Regroupement des aidants naturels du Québec (2018), un Québécois sur quatre assure le rôle de proche aidant. Ce ratio est appelé à s'accroître au cours des prochaines années. Le proche aidant assure plusieurs fonctions distinctes et indispensables selon les besoins du proche malade (soutien émotionnel, prodiguer des soins, aider aux activités de la vie quotidienne).

Cette aide, qui amène un sentiment d'accomplissement chez l'aidant, le prédispose également à des impacts négatifs sur sa santé ainsi que sur sa vie personnelle et professionnelle (Ligue contre le cancer, 2013). En effet, selon l'Institut de la statistique du Québec (2012), le stress touche 42% des aidants naturels. Accompagner un proche à travers les différentes étapes de la maladie expose continuellement l'aidant au stress. Et ce stress, s'il est prolongé, affecte l'équilibre physique et psychique de l'aidant. Cela le prédispose également à la détresse psychologique (Leurs, Trojak, Ponavoy, Bonin, & Chauvet-Gelinier, 2018).



Image du domaine public. Repérée à Pixabay.com

### LIEN AVEC LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ



Image du domaine public. Repérée à Pixabay.com

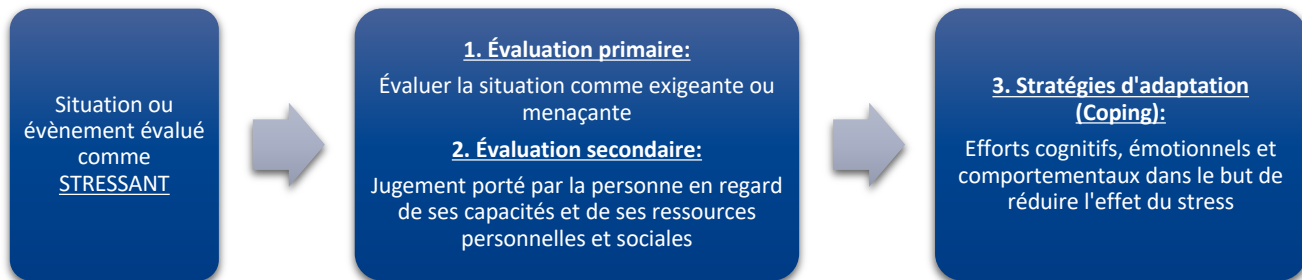
Un manque de connaissances des divers intervenants ainsi qu'un manque de protocoles destinés aux proches aidants ont été constatés. Dans ce sens, l'étude réalisée par les auteurs Mehta et Hamel (2015) a permis de démontrer que les sources de la détresse spécifique aux proches aidants ne sont pas bien connues des professionnels de la santé. De même, la détresse des proches est souvent sous-estimée et négligée face à celle du patient (Mehta & Hamel, 2015). Il est primordial que les professionnels de la santé soient mieux outillés et interviennent davantage auprès des proches aidants afin de prévenir la détresse associée au stress.

### ANCRAGE THÉORIQUE

La théorie transactionnelle du coping et du stress de Lazarus et Folkman permet de comprendre et d'illustrer la réaction et l'adaptation de la personne au stress. Les auteurs Lazarus et Folkman définissent le stress comme un processus résultant du déséquilibre entre les exigences d'une situation considérée comme menaçante et les ressources de l'individu pour y faire face (Paulhan & Bourgeois, 1995).



## ILLUSTRER LA RÉACTION AU STRESS ET LA GESTION DU STRESSEUR SELON LA THÉORIE TRANSACTIONNELLE DU STRESS ET DU COPING DE LAZARUS ET FOLKMAN



## APPLICATION DE LA THÉORIE DANS LE MILIEU CLINIQUE: COMMENT LES INFIRMIÈRES PEUVENT-ELLES INTERVENIR DANS LE PROCESSUS DU STRESS CHEZ LES AIDANTS

À l'aide des données recueillies lors de son évaluation initiale sur le stress vécu, l'infirmière peut intervenir auprès de la personne malade et de ses proches. En effet, l'évaluation a pour objectif de reconnaître les sources de stress et d'accompagner la personne dans la mise en place de stratégies d'adaptation susceptibles de diminuer ou d'éliminer le stress (Lewis, Dirksen, Heitkemper, Bucher, & Camera, 2011). Le modèle de la théorie transactionnelle du stress et du coping permet de structurer la collecte de données et les interventions de l'infirmière lorsqu'elle doit intervenir auprès des proches aidants (Lewis et al., 2011).

L'intervention prioritaire de l'infirmière doit être de reconnaître le stress le plus préoccupant pour les proches et de déterminer pourquoi il est perçu comme menaçant (Lewis et al., 2011).

Le soutien social doit aussi être pris en compte, lors de l'évaluation par l'infirmière, puisque le réseau social de la personne influence la réaction au stress (Lewis et al., 2011). En effet, le soutien a un effet protecteur contre le stress et favorise les capacités de rétablissement de la personne (Fortinash & Holoday Worret, 2016).

Les interventions infirmières à privilégier dans le processus du stress sont l'enseignement, l'évaluation continue du niveau de détresse associé aux agents stressants ainsi que le renforcement des stratégies actives de coping (par exemple : l'exercice, la respiration et la relaxation) (Lewis et al., 2011).

**Attention!** L'infirmière doit être capable de reconnaître ses limites comme professionnelle et diriger le proche aidant vers une autre ressource lorsqu'une expertise spécialisée est requise (par exemple : un travailleur social, un psychologue ou d'autres professionnels) (Lewis et al., 2011). Des organismes communautaires comme la Fondation québécoise du cancer et l'Organisation québécoise des personnes atteintes d'un cancer offrent des services ayant pour but de soutenir les proches aidants des personnes atteintes d'un cancer.

## RÉFÉRENCES

- Fondation québécoise du cancer. (2018). Jumelage téléphonique. Repéré à <https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/soutien-psychologique/jumelage-telephonique>
- Fortinash, K. M., & Holoday Worret, P. A. (2016). Santé mentale et psychiatrie (2e éd., ). Montréal, QC: Chenelière éducation.
- Leurs, A., Trojak, B., Ponavoy, E., Bonin, B., & Chauvet-Gelinier, J.-C. (2018). Impact biopsychosocial de la charge des aidants : pourquoi faut-il porter une attention spécifique envers la santé des aidants ? La Presse Médicale, 1-9.
- Lewis, S. M., Dirksen, S. R., Heitkemper, M. M., Bucher, L., & Camera, I. M. (2011). Soins infirmiers : médecine chirurgie (Vol. 1). Montréal, QC: Chenelière-éducation.
- Ligue contre le cancer. (2013). Les proches, ces autres victimes du cancer. Paris, France: Autrement.



- Mehta, A., & Hamel, M. (2015). Comprehensive psychosocial care of cancer patients: Screening for distress in family members. *Canadian Oncology Nursing Journal*, 25(3), 357-360. Repéré à <http://proxy.uqar.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=111415139&lang=fr&site=ehost-live&scope=site>
- Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer. (2018). Services offerts. Repéré à <http://www.oqpac.com/?m=accueil>
- Paulhan, I., & Bourgeois, M. L. (1995). *Stress et coping : les stratégies d'ajustement à l'adversité*. Paris, France: Presses universitaires de France.
- Regroupement des aidants naturels du Québec. (2018). Statistiques. Repéré à <http://ranq.qc.ca/services/statistiques/>