

## FAVORISER LA SANTÉ DES PROCHES AIDANTS PAR LA PROMOTION DU LÂCHER-PRISE

*Bruce Lemieux, infirmier, 2019*

### LE PROCHE AIDANT

#### Qu'est-ce qu'un proche aidant?

Une personne qui vient en aide à un membre de sa famille ou une personne de son entourage vivant une ou plusieurs incapacités temporaires ou permanentes d'origine physique et psychologique est considérée proche aidant. Cette personne entretient généralement des liens affectifs avec la personne aidée.

Le proche aidant peut apporter du soutien émotif, prodiguer des soins ou rendre divers services. Cette aide peut être offerte de façon occasionnelle ou continue, sur une courte ou une longue période. Le proche aidant ne vit pas nécessairement avec la personne aidée (Regroupement des associations de personnes aidantes naturelles de la Mauricie (RANQ), 2018).

Au Québec, en 2016, on comptait plus de 1,5 millions de proches aidant qui ont offert au moins 1 heure de soutien de façon bénévole. Il s'agit donc de 24 % de la population adulte du Québec (RANQ, 2018). Plus de la moitié d'entre eux travaillent plus de 30 heures par semaine.

#### Impacts chez les proches aidant

L'accumulation des rôles et des responsabilités peut devenir complexe et difficile à gérer pour les proches aidants. Ceux-ci ont la volonté de vouloir aider. Plusieurs sentent toutefois de la culpabilité de ne pas en faire assez. De plus, avec le temps, les proches aidants deviennent à risque d'épuisement. Malheureusement, certains proches aidants épuisés risquent d'abuser de l'alcool ou des médicaments. Ainsi, ces habitudes augmentent le risque de vivre des symptômes dépressifs et même d'avoir des idées suicidaires (RANQ, 2018).



Image du domaine public. Repérée à Pixabay.com

### LE LÂCHER-PRISE

#### Qu'est-ce que le lâcher-prise?

D'une part, il s'agit d'une forme d'abandon du contrôle que nous pouvons exercer dans différentes sphères de notre vie. Ce concept peut s'expliquer et s'appliquer de différentes façons (Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladies mentales (FFAPAMM), 2013).

Vivre le moment présent et se donner du temps sont des besoins fréquemment identifiés par les proches aidants. Lorsque le proche aidant lâche prise, ça lui permet de prendre du temps pour lui et de maintenir son équilibre et sa santé. De plus, les effets bénéfiques du lâcher-prise s'étendent aussi à la personne aidée (FFAPAMM, 2013).



Image du domaine public. Repérée à Pixabay.com



## Enseigner au proche aidant le lâcher prise

Ces étapes vous permettront de faire réfléchir le proche aidant sur sa situation et éventuellement accepter de lâcher prise (FFAPAMM, 2013).

1. Discuter avec le proche aidant et repérer une situation pour laquelle il a répété les mêmes interventions auprès de la personne aidée et qui n'ont pas donné les résultats escomptés. Cette situation risque d'avoir provoqué chez lui, de la déception, du stress et une remise en question de leur capacité
2. Amener le proche aidant à prendre conscience de ses émotions face à ce qui lui arrive.
3. Amener le proche aidant à prendre conscience de l'inefficacité du contrôle sur ce qu'il ne peut pas changer ni influencer.
4. Amener le proche aidant à prendre conscience de la perte d'énergie et du bien-être que représente son acharnement de son action répétée qui n'a pas donné les résultats espérés.
5. Le faire réfléchir sur l'acceptation d'abandonner l'idée de ce à quoi il tient.
6. Amener le proche aidant à accepter de se pardonner.

Par exemple, vous pouvez faire imaginer l'histoire d'une mouche prisonnière dans une maison. En voyant la lumière de la fenêtre, elle fonce vers la liberté, mais se frappe sur la vitre. Elle répétera cette stratégie pendant des heures, même si ce moyen est inefficace. En lâchant-prise sur la fenêtre, elle risque de trouver la porte de sortie.

## Bénéfices du lâcher-prise pour le proche aidant et la personne aidée

Le lâcher-prise permet beaucoup de bénéfices, autant pour le proche aidant que la personne aidée (FFAPAMM, 2013).

Pour le proche aidant :

1. Permet d'avoir du temps pour se reposer
2. Permet le rétablissement d'une vie équilibrée lors d'une situation de déséquilibre
3. Permet de se protéger et de prévenir l'épuisement
4. Permet de rester en santé afin de continuer à accompagner la personne aidée

Pour la personne aidée :

1. Permet une liberté d'action et d'autonomie face à ses besoins quotidiens
2. Permet de gérer ses responsabilités par rapport à sa maladie
3. Favorise l'indépendance et l'autonomie face à sa maladie

## RÉFÉRENCES

Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladies mentales. (2013). L'indispensable : Guide à l'intention des membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladies mentales. 10-12, 57-59. Repéré à <https://www.avantdecraquer.com/sinformer/documents-utiles/>

Regroupement des associations de personnes aidantes naturelles de la Mauricie. (2018). Guide de prévention de l'épuisement destiné aux proches aidants. (2e éd.). Trois-Rivières, QC : Bibliothèque et Archives nationales du Québec. Repéré à <https://ciusssmq.ca/telechargement/627/guide-de-prevention-de-l-epuisement-aux-proches-aidantes-et-aux-proches-aidants/>