



AIDER L'AIDANT AVANT QU'IL DEVIENNE L'AIDÉ ! COMMENT ÉVITER L'ÉPUISEMENT CHEZ NOS PROCHES AIDANTS !

Mélody Viens, infirmière, 2019

L'ÉPUISEMENT, QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'épuisement se caractérise par une grande faiblesse physique et morale. Il se produit généralement lorsqu'une personne perd le contrôle d'elle-même et que ses problèmes semblent impossibles à surmonter (Bayshore, 2018).

L'épuisement peut affecter n'importe qui à un moment ou à un autre dans sa vie. Il n'y a personne qui est à l'abri de cette souffrance. L'épuisement doit être pris au sérieux et il est important de détecter cette grande fatigue parce qu'elle nécessite de la prévention.

Chez les proches aidants, l'épuisement peut être perçu comme un fardeau. Ils ressentent alors un sentiment d'impuissance à gérer ou à soulager l'aidé (Centre intégré universitaire en santé et en services sociaux de la Capital-Nationale [CISSSCN], 2017). Le proche aidant a le sentiment d'être enfermé dans un rôle et d'être en perte de pouvoir ou de contrôle de sa propre vie (CISSSCN, 2017).

L'épuisement est une situation qui peut devenir dangereuse pour la personne qui le ressent. Il peut mener à une détérioration de la santé et à divers abus, par exemple d'alcool ou de médicaments (Centre intégré universitaire en santé et en services sociaux de la Mauricie et du Centre du Québec [CISSS Mauricie et Centre du Québec], 2018). Il peut même s'en suivre des symptômes dépressifs, qui pourrait même aller jusqu'au suicide si l'aidant ne trouve pas d'aide (CISSS Mauricie et Centre du Québec, 2018).

SYMPTÔMES DE L'ÉPUISEMENT

Symptômes de l'épuisement

L'épuisement peut être détecté grâce à plusieurs signes. En voici une courte liste:

- Fatigue / difficulté à s'endormir
- Anxiété / irritabilité / déprime / tristesse
- Se sentir tiraillé dans plusieurs directions en même temps / sentiment de dépassement
- Difficulté à se concentrer / trouble de mémoire
- Désintérêt envers ses loisirs / ne plus prendre de temps pour soi
- Être malade plus souvent ou développer de nouveaux problèmes de santé

Sources d'épuisement

L'épuisement peut survenir plus facilement chez un individu selon les trois facteurs sources :

1. Durée de la prise en charge
2. Absence de période de répit
3. Intensité et longueur du travail dans la journée

Une longue durée de prise en charge chez un aidant qui s'occupe de son proche depuis 10 ans par exemple, est davantage prédisposé qu'un aidant qui s'occupe de son proche depuis la dernière année.



Les périodes de répit sont des moments clés et elles sont précieuses chez les proches aidants. Il est très important de prendre du temps pour eux afin de se détacher de leur rôle. Une absence de temps pour l'aidé est une source d'épuisement importante.

Finalement, l'intensité du travail dépendra de la lourdeur des soins et de l'autonomie de l'aidé. Si celui-ci est pratiquement autonome dans ses activités de la vie quotidienne, la charge de travail du proche aidant sera beaucoup moins lourde qu'un aidé qui n'est pas du tout autonome. Pour ce qui est de la longueur de travail dans la journée, ceci fait référence au temps que le proche aidant passera auprès de l'aidé. Si le proche aidant passe seulement 1 à 2 heures auprès de l'aidé durant la journée, celui-ci risque moins de souffrir d'épuisement que s'il passe plus de 10 heures auprès de l'aidé.

MOYENS POUR ÉVITER L'ÉPUISEMENT

Afin d'éviter l'épuisement, plusieurs solutions peuvent être utilisées. L'objectif commun est de trouver un moyen pour détacher le proche aidant de son rôle.

Il doit s'assurer d'avoir un bon réseau de soutien. Il pourra alors partager ce qu'il ressent et ce qu'il vit. Le réseau est constitué souvent d'un ami, d'un membre de la famille ou encore d'un groupe de soutien.

Le proche aidant doit s'assurer de se garder du temps pour lui. Il est important qu'il se détache de l'aidé et qu'il arrive à se changer les idées. Cela lui permet de se recentrer sur sa vie et de partager ce qu'il vit avec des pairs.

Le proche aidant doit avoir une ou plusieurs solutions de répit. Pour ce faire, il peut avoir recours à une aide à domicile, un auxiliaire de vie, un voisin, un membre de la famille ou toute autre personne disponible et ayant les compétences pour lui venir en aide.

SIGNES DÉMONTRANT UN BESOIN D'AIDE

Il existe plusieurs signes démontrant que le proche aidant a besoin d'aide et il est important de les reconnaître pour éviter que le proche aidant souffre d'épuisement. Voici une courte liste de ces signes :

- Sentiment de culpabilité ou de honte / sentiment de dépression
- Penser qu'il est le seul dans cette situation
- Manquer de connaissance sur les options, sur les ressources disponibles
- Ne pas avoir le temps de chercher de l'aide
- Manquer de services pour répondre à ses propres besoins
- Incapacité de parler de ses sentiments
- Douleur qui n'a pas de cause physique / problème de santé existant qui s'aggrave
- Perte d'énergie / incapacité à se détendre

La prévention de l'épuisement est un objectif primordial à atteindre avec la clientèle des proches aidants. Ceux-ci ont une importance particulière dans notre système de santé. Ce sont des bénévoles qui prennent en charge des « malades » pour leur permettre de vivre dans leur domicile le plus longtemps possible. Il ne faut pas les négliger et nous devons multiplier la prévention des signes d'épuisement chez cette clientèle.

RÉFÉRENCES

Bayshore, soins de santé. (2018). Les signes d'épuisement chez les proches aidants. Repéré à : <https://www.bayshore.ca/fr/2018/03/16/les-signes-depuisement-chez-le-proche-aidant/>



Centre intégré universitaire en santé et en services sociaux de la Capitale-Nationale. (2017). Dépistage des besoins des proches aidants à l'aide d'outils. Repéré à : https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/default/files/docs/CEVQ/9h30_-_depistage_des_besoins_des_proches_aidants_-outils.pdf

Centre intégré universitaire en santé et en services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec. (2018). Prendre soin de moi tout en prenant soin de l'autre. Repéré à : <https://ciussmcq.ca/telechargement/627/guide-de-prevention-de-l-epuisement-aux-proches-aidantes-et-aux-proches-aidants/>