



■ mieux dans ma vie

De l'aide pour les aidants

S'OCCUPER QUOTIDIENNEMENT D'UNE PERSONNE ÂGÉE, MALADE OU HANDICAPÉE EST UN VRAI SACERDOCE. UN TEL INVESTISSEMENT PEUT ENGENDRER DES SOUFFRANCES MORALES ET PHYSIQUES QU'IL FAUT SAVOIR ANTICIPER ET GÉRER. C'EST POURQUOI NOUS AVONS DEMANDÉ À **PASCALÉ BRILLON**¹, PSYCHOLOGUE, ET **MARC VENTURA**², KINÉSITHÉRAPEUTE, LEURS CONSEILS POUR AIDER DU MIEUX POSSIBLE L'AIDANT D'UN PROCHE MALADE.



ÉVALUER SES CAPACITÉS ET L'IMPORTANCE DE L'AIDE

Marc Ventura : Pour bien vous préparer à vous occuper d'un proche malade, il faut évaluer vos propres capacités ainsi que l'importance des tâches d'aide à effectuer.

C'est ce que j'appelle évaluer le risque : savoir où vous en êtes, estimer la tâche à accomplir et, s'il y a un risque, trouver une aide technique adaptée ou faire appel à un professionnel. Trop d'aidants détruisent leur santé par manque d'informations et absence de formation.

Pascalé Brillon : La question pour l'aidant est : qu'est-ce que j'ai envie d'offrir comme soutien à cette personne et est-ce que je peux me faire aider ? Beaucoup trop d'aidants se contraignent à tout accomplir seuls pensant que s'ils demandent de l'aide, ils seront déloyaux envers la personne qu'ils aident.

ANTICIPER LA VIE QUOTIDIENNE DE L'AIDÉ

Marc Ventura : L'aidant familial doit aussi anticiper la vie quotidienne de l'aidé avec une circulation fluide et un aménagement bien pensé et sécurisé en évitant les tapis "accrocheurs" ou les sols glissants, par exemple. En anticipant les gestes et les déplacements et en disposant des aides techniques appropriées, vous pourrez limiter les risques de TMS (troubles musculo-squelettiques) tels que le lumbago ou les tendinites des épaules.

ADAPTER VOTRE AIDE AUX CAPACITÉS DE L'AIDÉ

Marc Ventura : Pour les aidants comme pour les soignants, adapter votre aide signifie qu'il faut apporter l'aide et le confort nécessaires tout en préservant l'autonomie de la personne aidée. Faire "à la place" ne l'aide pas. Vous croyez bien



**" ESSAYEZ DE RÉALISER
L'IMPACT DE CE MANDAT
D'AIDANT SUR VOTRE
SANTÉ PHYSIQUE ET
MENTALE. ENSUITE,
DEMANDEZ-VOUS DANS
QUELLE POSTURE VOUS
ÊTES FACE À
LA PERSONNE AIDÉE... "**
Pascale Brillon

© A. PIACQUADIO

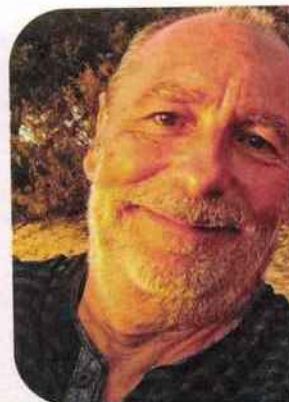


■ mieux dans ma vie



" L' AIDANT FAMILIAL DOIT AUSSI ANTICIPER LA VIE QUOTIDIENNE DE L' AIDÉ AVEC UNE CIRCULATION FLUIDE ET UN AMÉNAGEMENT BIEN PENSÉ ET SÉCURISÉ EN ÉVITANT LES TAPIS " ACCROCHEURS " OU LES SOLS GLISSANTS, PAR EXEMPLE. "

Marc Ventura



faire et cela part d'un élan du cœur, mais en réalité si vous faites à la place de l'aidé une action dont il est capable, vous diminuez son autonomie. Par exemple, si cette personne peut porter sa fourchette à la bouche, il n'est pas question

de lui donner à manger car elle va perdre cette autonomie. Il faut être présent, en aide, en soutien de la personne et ne faire que ce qu'elle ne peut plus accomplir.



ENTRETIEN DE VOTRE VITALITÉ D' Aidant

Pascale Brillon : Identifiez les stratégies à mettre en place pour maximiser votre vitalité. Posez-vous les questions suivantes :

" Est-ce que je fais assez d'activité physique pour gérer mon stress ou ma tristesse ? Est-ce que je ris assez ? Est-ce que j'ai suffisamment de contacts avec des gens qui remontent le moral ? Est-ce que je m'expose à des œuvres qui me nourrissent ? Est-ce que je prends des moments de relaxation ou de méditation ? "

Tous ces soins corporels, cognitifs et émotionnels vont être très importants à mettre en place et à maintenir dans la durée pour offrir cette qualité de soutien que vous voulez offrir tout en maintenant une bonne santé mentale.

MESURER L'IMPACT DU MANDAT D' Aidant

Pascale Brillon : Essayez de réaliser l'impact de ce mandat d'aidant sur votre santé physique et mentale. Ensuite, demandez-vous dans quelle posture vous êtes face à la personne aidée : " Suis-je trop impliquée émotionnellement avec cette personne et est-ce que cette implication me nuit ? Puis-je me retirer de cette posture de sympathie pour me positionner davantage en zone empathique ? Est-ce possible de considérer maintenant la personne aidée davantage comme un patient que comme un parent ? " Cela vous permettra d'avoir pour elle plus de patience, plus de vitalité et d'être plus à son écoute.

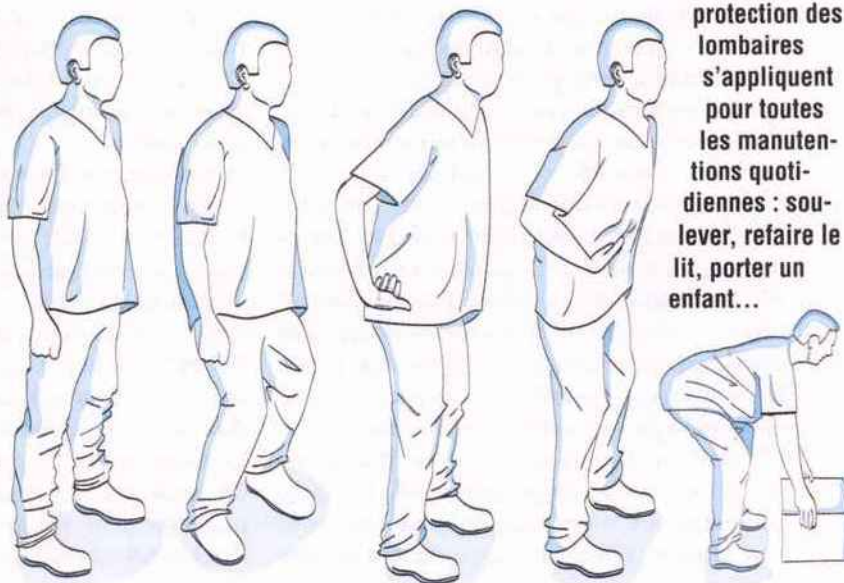
*1/ Directrice de l'Institut Alpha à Montréal et autrice d'Entretenir ma vitalité d'aidant, Les Éditions de l'Homme, 256 pages, 19,90 euros.
2/ Et auteur d'Aider les aidants, Éditions Granicher, 128 pages, 21 euros.*

2 exercices de prévention

Dans son livre *Aider les aidants*, **Marc Ventura** propose des exercices pour se préserver physiquement. En voici deux. **Pour protéger ses lombaires avant une manutention :**

- 1/ Fléchir légèrement les genoux.
- 2/ Verrouiller les lombaires en creusant légèrement le bas du dos,
- 3/ Maintenez cette posture de protection pendant la manœuvre d'effort.

ILLUSTRATIONS ELENA IGHLI



Hormis lors des manipulations des personnes, ces principes de protection des lombaires s'appliquent pour toutes les manutentions quotidiennes : soulever, refaire le lit, porter un enfant...