

Proches aidants

Prendre soin d'un proche et sentiment de culpabilité ...

Chez les proches aidants, la culpabilité peut apparaître lorsqu'il commet une infraction consciente à ses valeurs morales ou lorsqu'il considère de façon inconsciente ou consciente que ses pensées ou ses actions sont dommageables pour son proche.

La culpabilité peut se manifester lorsque vous avez honte d'un comportement de votre proche, quand vous devenez impatient ou en colère. Il peut être difficile de se permettre d'éprouver ces pensées, car elles sont jugées inacceptables sur le plan moral. Pourtant, lorsque ces émotions sont retenues, elles peuvent mener à l'autodestruction; l'anxiété, la dépression, le déplaisir, le remord et peuvent même amener à diminuer l'estime de soi. La culpabilité est un peu comme une colère intériorisée.

Stratégies et trucs pour atténuer le sentiment de culpabilité:

-Il faut d'abord en prendre conscience et tenter de vous conditionner différemment par rapport à celle-ci en remplaçant le mot culpabilité par le mot responsabilité qui est plus positif et axé sur la recherche de solution.

Par exemple «Ma mère est malheureuse parce que je ne la visite pas assez souvent» peut amener à la culpabilité. En reformulant autrement «Je me demande quels moyens pourraient contribuer à rendre Maman plus heureuse», amène plutôt à une responsabilité.

-Prenez une distance critique face à la situation culpabilisante en utilisant la méthode d'analyse «JE/TU et CONTEXTE». Cette façon de faire permet une vision plus saine et mature de votre responsabilité face à la situation. Avant de vous culpabiliser, la première chose à faire est de se demander quelle est votre part de responsabilité dans la situation, le «JE». Ensuite, évaluez la part de l'autre ou des autres, le «TU» et aussi celle des circonstances dans lesquelles s'est produites la situation ou le comportement donc le «CONTEXTE».

Ex. : Une aidante qui accepte l'hébergement de son mari en se disant «Mon état de santé fragile ne me permettait plus de le garder à la maison parce qu'il nécessitait une surveillance 24h/24. J'ai fait tout ce que je pouvais.» «Maintenant que mon mari est hébergé, le personnel a trois quarts de travail pour en prendre soin et moi j'en ai un pour l'aimer, j'ai du temps et de l'énergie juste pour ça». Dans ce témoignage, au lieu de voir l'hébergement comme de l'abandon ou comme un échec, la proche aidante le voit comme une façon différente de l'aider et qui va lui permettre de continuer de l'accompagner, ce qui n'était plus possible autrement.

-Évitez les promesses. Il est important de reconnaître la réalité de la situation même si ce n'est pas ce que vous souhaitiez.

-Exprimez et acceptez vos sentiments, il est normal d'être fatigué et d'en avoir assez certaines journées. Fixez vos limites. En tant que proche aidant, vous êtes constamment confronté à vos propres limites, ne négligez pas votre propre vie et vos propres besoins. Ne comparer pas votre implication avec celle des autres, chaque personne a un réseau différent, a ses propres limites et faiblesses, il est important d'en tenir compte.

En sommes, dites-vous que la culpabilité ne disparaîtra jamais complètement puisqu'elle fait partie de l'acte d'aider un proche, mais il ne faut pas la laisser vous détruire. Il n'est pas nécessairement facile de s'en débarrasser, il vous faudra parfois aller chercher de l'aide par l'entremise de rencontres individuelles avec un professionnel, de groupe de soutien ou encore d'un ami. Ce que vous devez retenir, c'est de ne pas vous sentir coupable de demander de l'aide.

*Source : Laurence Beaumier-Grant, Société Alzheimer de Montréal

Jessica Langlois,
intervenante aux proches aidants

