

Chronique préventive

PROCHE AIDANT – DÉCEMBRE 2020

Êtes-vous un proche aidant ?

Nombreux sont les gens qui agissent comme proches aidants. Ils font souvent partie de la **génération sandwich**, c'est-à-dire celle qui cumule un rôle de soutien auprès de parents vieillissants et des responsabilités parentales. En faites-vous partie ?

- Plus d'**un Canadien sur quatre** aurait agi à titre de proche aidant dans la dernière année.
- La conciliation difficile entre le travail, les obligations parentales et le soutien offert peut générer du **stress**, de la **fatigue** et parfois de la **détresse**.
- 35 % des travailleurs canadiens seraient des proches aidants.

Par **Patsy Clapperton**

Psychologue organisationnelle,
vice-présidente [UMANO – stratégies conseils](#)

VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante :
viva.lacapitale.com



Programme santé
en milieu de travail

La Capitale 
Assurance et services financiers

Êtes-vous un proche aidant ?



PROFIL DES PROCHES AIDANTS

Au Canada, 8,1 millions de personnes disent avoir fourni des soins ou de l'aide à un proche dans la dernière année à cause d'un problème de santé chronique, d'une incapacité ou de difficultés liées au vieillissement. Il s'agit de 28 % de la population !

Les trois quarts de ces aidants travaillaient durant la même période. Sur cette base, on estime que 35 % des travailleurs actifs canadiens sont aussi proches aidants. Pourtant, peu semblent se reconnaître d'emblée dans ce rôle. Pourquoi ? Il existe autant de réponses à cette question que de situations personnelles. Dans certains cas, la réalité de l'aidant évolue subtilement. Pour d'autres, le changement est si soudain qu'il ne laisse pas le temps à l'individu de saisir l'ampleur du nouveau rôle assumé.

Les raisons d'aider varient aussi d'une personne à une autre. La plupart des gens agissent par amour ou bienveillance ; d'autres veulent donner un coup de main, tandis que certains s'impliquent par obligation et sens du devoir. Peu importe le motif, en règle générale, le proche aidant ne se questionne pas sur la motivation... Il aide, tout simplement !

Il reste pourtant essentiel de se protéger soi-même et de préserver ses relations avec les siens, incluant les collègues. Bien que plusieurs proches aidants sortent grandis de cette expérience, à un moment ou un autre, la charge mentale risque tout de même de peser lourd. Assumer le rôle de proche aidant peut en effet jouer sur le niveau d'énergie et d'émotivité.

Certaines personnes minimisent leur contribution et se culpabilisent ensuite : *je n'en fais pas assez, je ne suis pas adéquate, ça n'a pas de sens, je ne devrais pas être fatigué...* Voilà quelques signaux d'alarme à prendre au sérieux. ■

DES RÔLES VARIÉS

Plusieurs croient qu'être proche aidant se résume à offrir des soins. Pourtant, le soutien va bien au-delà de cette sphère et revêt plusieurs formes.

Types d'aide fournie selon Statistique Canada

1. Transport : 73 %
2. Travaux ménagers : 51 %
3. Entretien de la maison et travaux extérieurs : 45 %
4. Organisation et planification des rendez-vous : 31 %
5. Gestion des finances : 27 %
6. Aide pour traitements médicaux : 23 %
7. Prestation de soins personnels : 22 %



Une réalité croissante

Plusieurs facteurs expliquent le grand nombre de proches aidants au Canada :

- **Le vieillissement de la population** – En 2016, 17 % de la population canadienne avait 65 ans et plus. En 2036, ce sera le quart.
- **L'espérance de vie qui s'allonge** – Les Canadiens vivent plus longtemps et souhaitent idéalement demeurer à domicile.
- **Des familles moins nombreuses et parfois dispersées** – Par moments, ces situations exercent une pression sur un proche à proximité ou créent des conflits familiaux empreints de reproches envers la personne à distance. Pourtant, la charge mentale et émotive pèse tout autant malgré les kilomètres, et le proche distant peut se culpabiliser de son absence. ■

Reconnaître, c'est déjà agir !

Vous êtes proche aidant ? Une fois que vous reconnaissez ce rôle, vous pouvez mieux cerner vos besoins, puis appliquer des stratégies gagnantes pour concilier votre quotidien avec les nouveaux défis à surmonter. Tout cela, sans oublier de prendre soin de vous !

VOICI QUELQUES PISTES À EXPLORER :

1. IDENTIFIEZ LES BESOINS

Qu'il soit vieillissant ou malade, efforcez-vous de comprendre vraiment ce que votre proche vit. Vous apprivoiserez peu à peu cette nouvelle réalité. Certains voudront peut-être en apprendre davantage sur une maladie ou une condition, alors qu'un autre membre de la famille n'en verra pas l'utilité. Respectez avant tout le rythme et les volontés de chacun. Plus on en sait sur les besoins de chaque personne concernée, mieux on peut identifier les rôles d'aidant et ce qu'il est possible d'offrir comme accompagnement.

2. INFORMEZ-VOUS BIEN

Choisissez des sources d'informations fiables et posez vos questions aux professionnels de la santé concernés. Pour ce faire, une bonne préparation pour chaque rendez-vous est essentielle. Prenez des notes et demandez des ressources : organismes et établissements reconnus, outils et lectures pertinentes, etc.

3. ABORDEZ LES SUJETS DÉLICATS

Ne tardez pas trop avant d'aborder certains sujets plus émotifs : volontés concernant les soins et le milieu de vie, mandat de protection, testaments et arrangements funéraires, etc. Tenir une discussion ouverte et constructive est plus facile sans l'urgence de prendre une décision. Mieux vaut y aller à petites doses, afin de respecter le rythme de son proche et de s'adapter aux multiples changements dans sa situation.

4. ADMETTEZ VOS LIMITES ET RESPECTEZ-LES

Plus un aidant consacre d'heures aux soins d'une personne, plus il risque de trouver son rôle stressant et de nuire à sa propre santé, tant physique que mentale. Hélas, les aidants attendent souvent d'être au bout du rouleau pour demander de l'assistance. Pour ne pas outrepasser vos limites, apprenez d'abord à les reconnaître et restez à l'affût des signaux d'alarme :

- Grande fatigue
- Irritabilité, impatience et sautes d'humeur
- Difficultés de concentration
- Trouble du sommeil
- Désintéressement pour ses passe-temps habituels
- Sentiment d'être dépassé

5. NE NIEZ PAS VOS ÉMOTIONS

Selon les situations, vous pourriez ressentir une large gamme d'émotions en un court laps de temps : tristesse, colère, frustration, impuissance, culpabilité... C'est normal, et reconnaître ses émotions aide à mieux les apprivoiser.

6. COMMUNIQUEZ OUVERTEMENT

Parler franchement permet d'aborder les inquiétudes de chacun et de trouver un terrain d'entente, sans nécessairement tomber dans le piège d'inverser les rôles. En effet, parfois, le proche aidant s'attribue le rôle de parent de son parent ; une telle attitude mine la dignité de ce dernier. Une communication respectueuse permet à tout le monde d'éviter les conflits et de continuer à offrir du soutien malgré les divergences ou les situations stressantes.

Voici quelques trucs pour communiquer efficacement :

- Prenez le temps de bien préparer vos propos. L'impulsivité, la colère ou la déception sont des ennemis d'un échange constructif.
- Ciblez votre intention et identifiez un objectif commun autour duquel rallier les efforts.
- Restez pragmatique en nommant des faits et des constats.
- Évitez les absolus (ex. : *toujours, jamais...*) qui nuisent au dialogue.
- Nommez clairement les inquiétudes et les attentes. Parlez au « je » et précisez les répercussions personnelles des faits et constats nommés.
- Offrez la même écoute attentive que vous souhaitez recevoir.
- Visez une entente commune où les attentes sont bien définies.

7. OSEZ DEMANDER DE L'AIDE

Le rôle d'un proche aidant évolue. Si la pression augmente et que vous atteignez votre limite, il est courageux de demander de l'aide. Pour connaître les ressources, toutefois, il faut oser parler de sa situation. Par exemple, informer son gestionnaire peut permettre certains accommodements au travail (ex. : congés payés, télétravail, etc.) ou la découverte d'outils auxquels on a droit (ex. : programme d'aide aux employés).

Chaque province offre un réseau d'organismes pour venir en soutien aux proches. Discutez-en avec votre médecin ou effectuez des recherches en ligne pour contacter ces organismes ou ces groupes de soutien. ■

En bref

Pour être aidant, il faut savoir s'aider soi-même. L'important : ménager sa santé mentale et physique pour ensuite offrir un soutien optimal qui concilie ses capacités et les besoins de l'autre. De l'aide existe. N'attendez pas pour la demander ! ■

1. SINHA, Maire. *Enquête sociale générale - Portrait des aidants familiaux*. Statistique Canada, 2012. [en ligne].

2. STATISTIQUE CANADA. *Analyse : population selon l'âge et le sexe. Estimations démographiques annuelles : Canada, provinces et territoires*, 2018. [en ligne].