

Chronique de novembre 2007

« Prendre soin de soi… quand on prend soin de l’autre »

Nous allons parler aujourd’hui des personnes qui accompagnent un proche très malade.

Face à la maladie, il est facile, sur un temps court, de se mettre entre parenthèse et de se consacrer intégralement à l’autre mais, si cette aide s’inscrit dans la durée (des mois ou des années), on se rend compte très rapidement qu’on ne va pas pouvoir tenir le coup longtemps…

… Et il devient donc indispensable de prendre soin de soi

Exactement. Face au stress de la maladie grave d’un proche, il est clair qu’il est impossible de l’aider efficacement si on ne prend pas soin de soi parallèlement. Ce n’est pas une attitude égoïste : c’est le b. a. ba. de l’accompagnement.

Sinon, quel est le danger de se négliger soi même quand on s’occupe d’un proche très malade ?

Le risque principal est ce que les anglo-saxons appellent le « burn-out ». Le « burn-out », c’est l’épuisement physique et psychologique de toute personne impliquée dans une relation d’aide qui va au-delà de ses limites.

Cela ressemble à une dépression où on se sent triste, désillusionné, irritable, avec l’impression d’être incapable de fournir le plus petit effort supplémentaire pour le malade. C’est comme si la coupe était pleine : on ne peut et on ne veut plus rien donner. Le résultat est qu’on devient totalement inefficace pour aider le malade. Le « burn-out » s’installe très progressivement, à notre insu – mais cela révèle toujours une négligence de soi.

Comment éviter cela alors ? Finalement cela veut dire quoi « prendre soin de soi » ?

Prendre soin de soi implique plusieurs niveaux :

1. Physique (préserver un sommeil de qualité, quitte à prendre un somnifère, veiller à son alimentation, s’astreindre à un minimum d’exercice physique)
2. Matériel – logistique : les mots clefs sont : flexibilité, organisation et anticipation – On doit apprendre à solliciter les amis en essayant d’être le plus concret et le plus spécifique possible sur le type d’aide dont on a besoin – on peut également solliciter les services de professionnels : aide ménagère, HAD, réseaux ville-hôpital, associations de malades
3. Préserver la vie sociale et relationnelle est capital car la maladie induit un vécu d’isolement et de coupure, avec l’impression de passer à côté de la vie
4. Enfin, prendre soin de soi, c’est préserver, coûte que coûte, du temps pour soi seul – des temps de silence, de lecture, de loisirs.

Et l’aide psychologique. En quoi est-il utile et que peut-on en attendre ?

Elle me semble essentielle, qu’elle soit de façon informelle avec des amis qui ont de bonnes capacités d’écoute et d’empathie ou, par exemple, avec un psy rattaché au service hospitalier où est traité le malade)

Cela aide à identifier et à exprimer, de façon « sécurisée », les émotions qui émergent au fil du temps : l’anxiété

face à la maladie, le sentiment d'impuissance, la colère parfois ; on peut par exemple en vouloir à la personne malade car on n'en peut plus, que sa maladie nous « bouffe » la vie, elle fait obstacle à nos projets, nous ; elle peut même se traduire par de l'agressivité dont on se sent immédiatement coupable. On a alors vraiment besoin de parler de tout cela.

Oui, mais on constate que bien peu de gens se donnent accès à cela. Sans même parler d'une aide psy, les gens ont tout simplement du mal à demander de l'aide, alors qu'ils en ont vraiment besoin

En effet, on pourrait croire que c'est quelque chose de simple et pourtant ce n'est pas le cas. Pourquoi ?

- o D'abord, il y a culpabilité de se dire qu'on n'a pas le droit de prendre soin de soi, alors que l'autre va si mal
- o L'idée parfois aussi que « Si je ne m'épuise pas pour lui, cela veut dire que je n'aime pas »
- o Une question d'amour propre : il est difficile de reconnaître à autrui et à soi-même qu'on a effectivement des limites et qu'on n'est pas tout puissant
- o Enfin, il y a le fait de ne pas se sentir le droit de demander de l'aide, avec la crainte ou la honte d'être jugé comme faible et pas à la hauteur de la situation

Si le proche ne prend pas soin de soi, on imagine facilement que cela peut avoir une incidence sur la malade.

Bien évidemment. La personne malade se culpabilise énormément d'imposer tant de stress et de contrainte à son entourage.

Elle va être extrêmement soulagée si elle voit que ses proches prennent soin d'eux, sans pour autant l'abandonner. Certes, c'est parfois difficile pour elle de les voir vivre leur vie car elle est confrontée à elle n'est plus capable de faire. Mais elle se rend rapidement compte aussi qu'un proche qui prend soin de lui est un proche qui est beaucoup plus apaisé et réellement disponible pour elle.

Donc, soyons clair : prendre soin de soi est une façon de prendre soin de l'autre, par la qualité de la présence et de l'attention qu'on peut alors lui accorder.

Finalement, même si les circonstances sont assez éprouvantes, peut-on dire qu'il existe des aspects positifs à cet accompagnement

Bien évidemment ! Mais uniquement dans la mesure où on apprend à se respecter et à prendre soin de soi. Accompagner quelqu'un de gravement malade est un réel chemin d'amour, même si parfois il y a la colère ou l'épuisement. Et l'amour n'est pas dans le sacrifice de soi. Cette démarche rend heureux et qui contribue à renforcer l'estime de soi car on apprend à se décentrer de soi et à se dépasser pour l'autre. Il peut même y avoir de la gratitude vis-à-vis de la personne malade car elle nous aide indirectement à nous révéler à nous-même.