

**Résumé de la Conférence de M. Claude Major**  
**directeur général de l'AQDR nationale**  
**"Le stress chez les aidants naturels"**



Quelques statistiques:

- les aînés de 85 ans et plus sont le groupe d'âge où il y a actuellement la plus forte augmentation;
- la famille assume 70 à 80% des soins requis par les personnes en perte d'autonomie;
- si on enlevait l'aide apportée par les aidants naturels aux personnes en perte d'autonomie, on augmenterait d'environ 34 % le besoin de places en institutions et de 116% le besoin de services dans les soins à domicile.

Qui sont les proches aidants? Chez les hommes de 65 ans et plus, 60% d'entre eux ont à travailler 80 heures/semaine pour exercer leur rôle. 50% des femmes entre 35 et 64 ans auront à prendre soin d'une personne en perte d'autonomie (conjoint ou autre) dans un avenir plus ou moins rapproché.

Le prochain défi que les générations auront à affronter n'est plus le vieillissement, mais le longévité de la vie. Depuis environ 4 ans, de tous les enfants qui naissent, 50% vont vivre 100 ans et plus ! Comme conséquence, d'ici plus ou moins 30 ans, les aidants naturels des 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> génération devront aider ceux de la 5<sup>e</sup> génération. Ceci va remettre en question tous les services offerts à la société: les assurances-vie, la retraite à 65 ans, etc. Dans ce contexte, s'occuper des autres va prendre de plus en plus de son temps, d'où le danger de ne pas s'occuper assez de soi, ce qui peut générer des zones de stress.

ZONES DE STRESS:

1° Tout change: dans des secteurs, comme l'informatique, c'est évident et pas toujours pour le mieux. Aussi, en médecine, en électronique, etc. L'être humain n'absorbe pas toujours cela facilement: le changement est déstabilisant. Devenir aidant naturel déstabilise également: sa vie a changé, on fait de moins en moins les mêmes choses et de plus en plus de choses nouvelles. On s'en remet, bien sûr, mais quelque chose dans notre vie n'est plus pareil. Devenir aidant, c'est accepter de déstabiliser notre vie et pas toujours par choix personnel.

2° Cette brisure ou cassure dans notre mode de vie est porteuse d'un stress important: Il nous faut modifier notre horaire, parfois abandonner un travail, changer de milieu de vie, oublier nos projets de voyage, modifier notre environnement social et familial, accepter des visiteurs pas nécessairement désirés, ne plus voir des personnes aimées, etc. Donc, déstabilisation de nos priorités, de nos projets personnels. Il y a changement, mais pas toujours nécessairement pour le pire dans chaque cas.

Comment naît le stress? 4 déclencheurs de stress ont été identifiés:

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| a) toute situation nouvelle | b) imprévisible                                    |
| c) hors de notre contrôle   | d) qui porte atteinte à l'intégrité de la personne |

Le stress peut être positif ou négatif. Positif parfois si on est en présence des 3 premiers déclencheurs. Avec le 4<sup>e</sup> déclencheur, on a un stress négatif et c'est lui qui est nuisible.

Les aidants naturels vivent des situations de stress; la personne aidée peut aussi en vivre.

3° Conséquences de la déstabilisation et du stress qui en découle: Tout en ayant de bonnes journées avec l'aidé, il y a toujours un fonds d'anxiété qui s'installe chez l'aidant naturel: "Là, ça va bien, mais demain" ? Souvent, l'aidant se replie dans son univers, se crée une bulle qui devient une soupape pour lui rendre certaines situations pénibles supportables. Il se crée une atmosphère comme moyen de se garder une forme d'équilibre qui lui aide à passer à travers. Ainsi, même s'il y a des gens qui viennent le voir, l'aidant naturel peut "être seul" assez longtemps. Parfois, quand ça va mal, les visites se raréfient, mais les appels téléphoniques augmentent.

L'aidant se crée donc un bulle d'équilibre qu'il va alimenter par des lectures. En raison des soins nécessités par l'aidé, l'espace vital de l'aidant est envahi par des personnes qu'il n'invite pas habituellement: médecin, infirmières, la personne qui fait les changements de pansements, celle du ménage, celle qui vient pour le remplacer et lui donner un répit, lequel n'est pas nécessairement prévu au moment où il en aurait le plus besoin. Son territoire est envahi et appartient aussi aux autres qui établissent également ses horaires.

4° Des facteurs subtils entrent en jeu:

- a) le choix de devenir aidant: peut résulter de son incapacité à dire "non"; il a été placé au pied du mur par la famille, par des pressions subtiles: "t'es le plus capable, t'as le plus de temps, t'es le mieux installé, c'est toi que l'aidé aime le plus..." – "On t'écoute: ta réponse, c'est oui ou c'est non ?" Le temps qu'il réfléchit, la famille a conclu que c'est "oui".
- b) L'aidant continue sa relation affective avec l'aidé: bonne ou mauvaise, pas toujours au beau fixe. Une tension relationnelle très dure à supporter peut en résulter avec la lourdeur des tâches à accomplir: les deux ont à cohabiter, ils n'ont pas le choix.
- c) La présence parfois d'une ingratitude de la part de l'aidé: Si l'aidant se plaint, l'aidé dit: "Tu ne veux plus de moi, tu veux te débarrasser de moi!" Parfois, l'aidé se plaint aux autres membres de la famille qui font des reproches à l'aidant à leur tour.

Il n'y a pas de moyens de se préparer à jouer ce rôle. Une fois la tâche acceptée, il devient quasi impossible de l'abandonner car la relève est rare. Il n'est pas facile pour l'aidant de garder une sorte de neutralité dans le cas qu'il vit: il y a inévitablement de sa part implication émotive. Il n'y a pas moyen de prendre du recul.

5° Comment s'en sortir comme aidant naturel?:

- a) Il faut absolument sortir de son isolement, se forcer à rencontrer d'autre monde pour se changer les idées;
- b) Essayer de ne pas s'empêcher d'avoir du plaisir;
- c) Ne pas essayer de tout faire, mais apprendre à faire faire: accepter les services disponibles;
- d) s'occuper de soi;
- e) se permettre de dire tout haut: "je suis tanné, je suis écœuré!" – Ça soulage ! Mettre en pratique la OBLT: "opération baisser les tensions".

Effets bénéfiques par contre d'être aidant naturel:

- a) permettre de développer une façon différente de comprendre la vie;
- b) obliger à des réflexions sur sa propre vieillesse;
- c) découvrir de vraies valeurs inconnues jusqu'alors.

Question: Comment se passe la transition entre la maison et le CHSLD?

- C'est un moment difficile pour les deux: l'aidé et l'aidant;
- il y a coupure avec le milieu familial;
- l'aidant et l'aidé forment une sorte de couple: ils sont en relation symbiotique et la brisure est difficile;
- les deux ont à se faire aider psychologiquement, car il y a déchirement de part et d'autre;
- l'aidant devient déstabilisé de nouveau.

