



# Des changements psychologiques et sociaux chez les aidants familiaux

Mireille Trouilloud  
Psychologue clinicienne

# PRESENTATION

- Dans une famille, les plus âgés ont souvent besoin de l'aide de leurs proches plus jeunes ou en meilleure santé
- Les aidants naturels ou aidants familiaux sont essentiels au soutien de l'autonomie ; ils sont un «capital affectif » précieux ; aider un proche apporte de la satisfaction
- Aider un parent âgé en perte d'autonomie est un engagement personnel éprouvant : parce que l'aidant traverse une période de vie particulière ; parce que la dépendance génère des tensions psychiques, de la fatigue physique, des contraintes

# Qui sont les aidants familiaux ?

- Le plus souvent c'est un enfant, un fille en particulier (55 -75 ans)
- L'aidant peut être un conjoint (75 ans et plus)
- Les frères et sœurs sont de plus en plus nombreux (75 ans et plus)
  
- Les aidants familiaux sont soit :
  - à l'orée de la vieillesse entre temps mature et temps sénéscent
  - Engagés dans le temps de leur vieillesse avec son lot de tracasseries
  
- Ces périodes de la vie sont marquées par des séries de changements : la vie psycho-affective est mobilisée pour l'intégration et l'acceptation de la réalité vieillissante ; la sensibilité psychologique est accrue ; le désir de se mobiliser pour ses parents ou son conjoint est fort ; la vie sociale est très remplie ou appauvrie

# Aider un proche âgé (1/2)

- L'aide familiale **se mobilise spontanément** et naturellement, souvent avec désir et satisfaction malgré les contraintes imposées
- L'aide familiale **s'intensifie avec la perte d'autonomie** psychique et intellectuelle du parent âgé (angoisses majeures, dépression invalidante, syndrome démentiel) **jusqu'à isoler de toute vie sociale extérieure**
- **L'équilibre familial est remis en question** : place et rôle de chacun ; idéal familial malmené

# Aider un proche âgé (2/2)

- La **relation de dépendance** est souvent lourde à supporter, parfois angoissante, marquée par :
  - la transformation irréversible de son parent ; chute de l'idée que l'on a de lui ; désir qu'il reste ou redevienne le même
  - les demandes d'aide et d'amour permanentes ;
  - l'insatisfaction, ce n'est jamais suffisant ;
  - le rejet répété de l'aide demandée ;
  - La culpabilité et la honte
  
- La dépendance impose de **s'engager** auprès du parent pour l'assister de plus en plus et assister à son affaiblissement progressif.

# Des réalités psychologiques du proche aidant familial

- vivre avec le souci de l'autre ; penser être indispensable
- Penser et prévenir ce qui va se passer, comment ça va se passer
- Être confronté au changement de son proche
  - Problème de compréhension ; il est malade ou il fait exprès ?
  - Problème d'agacement et de conflit relationnel
  - Le stimuler, le contrôler, le laisser faire, trouver le dosage dans l'aide
  - Est-ce encore lui/elle ?
- Sentiment de culpabilité des sentiments éprouvés, de ne pas arriver à le « garder en état », de « devoir l'éduquer »
- Lui rendre la vie la plus agréable possible : veiller sur lui/elle

# Des réalités psychologiques du proche aidant familial

- Supporter la perte ; investir ce qu'il est aujourd'hui / déni idéalisation
- Assumer la réalité au regard des autres
  - Cacher : se taire ; sentiment de honte et de défaite
  - Le protéger de la vérité au yeux des autres
  - Expliquer pour le préserver
- Renoncer aux investissements communs et individuels
- Transformer le lien affectif et les rôles et place de chacun
- Penser à son propre devenir en dépendance peut-être

# Des réalités sociales du proche aidant familial

- Tout assumer seul(e) la gestion de la vie quotidienne
- Retrait de la vie sociale ; isolement
- Oubli de soi ; problématique de santé et de relations
- Accepter d'être et d'être reconnu comme un aidant
- Des conseils à gogo
- Devoir être aidé pour aider, passer le relais, la question de l'entrée en institution



# Aider un parent, enjeux et réalités complexes

- La relation de dépendance est éprouvante, risque d'être épuisante, déstabilisante, enfermante
- les réalités familiales et les liens affectifs se transforment et font émerger des sentiments dérangeants ; si ce n'est pas le cas les autres stigmatisent et parlent de « fardeau de l'aidant »
- On voudrait arrêter le temps, soulager, aimer, être aimé et cela ne se passe comme on l'avait imaginé
- Il s'agit d'aider sans espoir, ni gratification autre que d'apporter confort et qualité de vie

# Aider, des risques et des satisfactions

- Risque majeur est la dépression et le développement de position « caractérielle »
  - La réalité est triste, le devenir solitaire
  - Le retrait social, le vieillissement sont des facteurs de risque
  - L'avenir est sans illusion et avec fantasme du pire
- Le risque est de ne plus pouvoir aider ne serait que par sa présence
- Juste se redire que aider va avec : assister, seconder, secourir, appuyer, soutenir, pousser, favoriser, contribuer, participer, servir, protéger, fortifier... la couleur de son aide est à créer

# Pour maintenir le cap....

- Accepter d'être soutenu dans le quotidien ; participer à des temps d'échanges en groupe ; oser l'accompagnement psychologique individuel
- Garder des activités et pôles d'investissement aussi minimales soient-ils
- Préserver des temps de repos pour ne rien faire, pour récupérer
- Penser et oser l'accueil de jour, les séjours temporaires, le passage de relais