**Titre : Proche aidant, vous ? Dix situations pour faire le point.**

*Accroche :*

*Répondez aux 10 questions suivantes et faites le compte des réponses. Maximum de a ou maximum de b ? Découvrez votre profil d’aidant.*

1. **La première chose que vous faites chaque matin, c’est ….**
2. Appeler votre mère pour lui rappeler de prendre son traitement.
3. Boire un grand café pour réussir à garder les yeux ouverts car votre mère vous a réveillé(e) trois fois dans la nuit pour l’emmener aux toilettes.

**2. Vous profitez de votre grasse mat’ dominicale lorsque votre sœur vous appelle : elle ne pourra finalement pas rendre visite à votre père dans sa maison de retraite et vous demande d’y aller à sa place.**

1. D’accord. C’est normal de se rendre service en famille.
2. Cela vous demande un grand effort mais pas question de laisser votre père seul.

**3. Votre conjoint(e) vous propose de chercher un hébergement de court de séjour dans un Ehpad pour votre maman afin que vous puissiez partir en amoureux vous aérer un peu.**

1. Vous refusez. Vous auriez l’impression d’abandonner votre maman.
2. Cela vous tente mais l’idée d’avoir à faire le tour des Ehpad de votre département pour trouver une place pour votre mère vous épuise d’avance.

**4. « Les êtres sensibles et intelligents, qui passent leur temps à aider les autres, n'ont peut-être jamais le temps de chercher le bonheur pour eux-mêmes. » Que vous évoque cette citation de l’écrivain américain Francis Scott Fitzgerald ?**

1. Vous ne vous posez pas la question de votre bien être personnel : aider est un devoir, un point c’est tout.
2. Vous êtes tout à fait d’accord : aider, c’est sacrifier son bonheur.

**5. Votre ami Patrick vous parle de cette conférence destinée aux aidants à laquelle il aimerait se rendre avec vous.**

1. Vous y seriez bien allé(e) mais c’est le jour où vous accompagnez votre père à sa dialyse.
2. Vous êtes peu motivé(e) mais faites l’effort d’y aller : cela fera peut-être de vous un(e) meilleur(e) aidant(e).

**6. Une fois n’est pas coutume, votre père très affaibli par sa maladie exprime le désir d’aller au cinéma.**

1. Vous organisez aussitôt la sortie : libérer une soirée, emprunter une voiture à une amie pour que le voyage soit confortable.
2. Vous visualisez aussitôt le boulot que cela va représenter pour vous : trouver un cinéma facilement accessible, proche d’un parking, le plaid qu’il faudra emmener pour qu’il n’ait pas froid... Vous proposez de louer un film.

**7. Vous vous trouvez avec votre proche hospitalisé et le voilà qui soudain se met à pleurer. Il en a marre, se sent une charge pour vous, voudrait que cela s’arrête :**

1. Vous le secouez : « Mais enfin ! Comment peux-tu imaginer que tu sois une charge ? On est une famille ; on est solidaires quoiqu’il arrive ! »
2. Vous ne dites rien. Vous aussi vous aimeriez que cela s’arrête. Mais cette idée vous mortifie.

**8. Lors d’un dîner, la conversation roule sur les vieux parents. Vous évoquez vos difficultés avec votre maman de moins en moins autonome. « Ma pauvre », vous lanc e votre voisine de gauche.**

1. Vous n’êtes pas d’accord. Vous vous trouvez chanceuse au contraire d’avoir pu vous organiser avec votre conjoint et votre employeur pour prendre parent en charge car vous n’auriez pas supporté de le confier à une institution.
2. Ces mots agissent sur vous comme une caresse et vous fondez en larmes. Il y a si longtemps que personne n’a compati sur votre sort ni pris la mesure de ce que vous vivez.

**9. Appréciez-vous qu’on qualifie votre engagement auprès de votre parent comme « courageux » ?**

1. Cela vous fait plaisir : oui, ne pas se défiler face à la maladie est une forme de courage.
2. Cela vous gêne. Vous ne vous sentez pas à la hauteur du compliment : vous agissez dans l’urgence et parfois maladroitement.

**10. Votre téléphone sonne en pleine réunion professionnelle : encore votre maman hospitalisée depuis quelques jours.**

1. Vous sortez aussitôt pour pouvoir lui parler sans déranger vos collègues.
2. Vous éteignez votre portable. Vous n’avez pas envie que votre vie professionnelle soit envahie par votre vie familiale qui vous asphyxie.

**Résultats**

**Vous avez un maximum de « a »**

**Un aidant qui s’ignore**. Un « aidant » ? Quèsaco ? Bien sûr, vous accompagnez votre parent à ses rendez-vous médicaux, vous lui faites ses courses, passer tous les soirs pour un brin de causette afin qu’il ne déprime pas dans son appartement où il vit seul. Mais vous agissez davantage par amour que par conscience du devoir ou d’un rôle à tenir. D’ailleurs, vous trouvez étrange de qualifier ce rôle. Vous aidez avec enthousiasme et tendresse. Et vous en retirez beaucoup de gratification.

**Conseil :** Vous êtes spontanément aidant car les sentiments qui vous lient à votre proche vulnérable sont forts. Rien ne vous empêche cependant de vous renseigner sur le statut de proche aidant, sur ses droits sociaux et professionnels, sur les aides auxquelles votre proche pourrait prétendre. Cela vous permettra de savoir à quelle porte frapper, si cette aide venait un jour à vous peser. Un accompagnement peut durer des années...

*Vous avez un maximum de* **b**

**Un aidant fatigué**. Aider vous prend tout votre temps personnel. Du jour au lendemain, sans vous y être préparé(e), parce que votre proche est devenu vulnérable, vous vous êtes retrouvé(e) à devoir entreprendre des démarches administratives compliquées, gérer des soins, coordonner des professionnels médico-sociaux, aménager le logement, trouver des financements... Vous assumez du mieux que vous pouvez. Mais vos nuits sont hachées, vos dernières vacances remontent à plusieurs mois, vous voyez peu vos amis et avez même renoncé à ces séances d’aquagym qui vous faisaient pourtant un bien fou. Vous vous sentez un peu isolé(e). Parfois énervé et à bout de patience. Alors vous haussez le ton, vous vous disputez avec votre proche. Et vous culpabilisez. Du coup, vous en faites encore plus pour lui et moins pour vous.

**Conseil :** Stop ! Vous n’êtes pas loin du burn-out. Or si vous craquez et tombez en dépression, qui s’occupera de votre proche ? Il faut vous ménager. Et pour cela, poser des limites à votre dévouement. Écoutez-vous un peu. Que dit votre corps ? Rencontrez des aidants avec qui vous pourriez partager votre fatigue et vos inquiétudes. Faites le point sur aides dont vous pourriez bénéficier. Quelques heures de service à domicile par semaine, vous permettraient de disposer de plages de répit pour vous reconnecter à vous même-même. Rappelez-vous qu’il est essentiel d’être bien soi-même pour pouvoir aider quelqu’un !