

« Aidants familiaux, aidants professionnels, un équilibre à construire autour de celui qui est aidé »

Mireille TROUILLOUD
Psychologue, psychanalyste
Dr en psychopathologie clinique
GRENOBLE

1. Construire un équilibre pour aider

- **Équilibre** : concept qui décrit les situations où les « forces » en présence sont égales, ou telles qu'aucune ne surpasse les autres
- **Soigner** : agir en vue d'une réparation, d'une guérison, d'un mieux être
- **Prendre soin** : porter attention ; avoir des intentions particulières ; considérer les besoin/désirs singuliers
- **Consoler** : reconnaître, recevoir la peine ; rassurer, envelopper ; chercher ensemble le soulagement ; aider à penser l'insupportable
- **Accompagner** : être avec ; mener, conduire ; être associé ; soutenir la personne ; veiller et intervenir en arrière-fond

2. Des vieilles gens à l'extrême

- Fragiles, qui a été, qui s'amenuisent, voués à disparaître
- Corps impossibles parfois, en intimité / extimité partagées
- Cognition ralentie / rétrécie, improbable parfois
- Humeur déséquilibrée / autodépréciation / trouble de l'identité
- Affects débordant, inexistant, fluctuant
- Comportement bizarre, agressif, passif, docile, imprévisible
- Le choc des cultures (génération, mode vie, origine...)

3. Aider une vieille personne dépendante, un réel qui fait de l'effet

- Une relation asymétrique = anxiogène et/ou jubilatoire
- Une famille en première ligne ou en mode furtif / anxieuse, épuisée, décalée / une famille prise dans son histoire

- Des professionnels débordés, responsables de rien, « aide globale »
- « Toujours plus » en demande, « jamais assez » en reproche
- Opposition, rejet/refus = empêchement dans l'aide
- Apathie, docilité, « phobie d'implication » = décider à la place
- Des émotions : rire, peur, dégoût, plaisir, ennui, intérêt

4. Les aidants familiaux

Souvent une fille (55 -75 ans) ou un conjoint (>75 ans) ; fratrie

- Périodes de vie avec séries de changements / vie psycho-affective mobilisée / sensibilité psychologique accrue / fort désir de se mobiliser pour son proche
- L'aide familiale s'intensifie avec la perte d'autonomie du parent jusqu'à isoler de toute vie sociale extérieure
- L'équilibre familial est remis en question : place et rôle de chacun ; idéal familial malmené

5. Aider un proche, répercussions psychologiques

La relation de dépendance est épuisante et angoissante, marquée par :

- ❑ La transformation irréversible de son parent
- ❑ Les demandes d'aide et d'amour permanentes ;
- ❑ L'insatisfaction, le rejet répété de l'aide demandée
- ❑ La culpabilité et la honte
- ❑ Démuni, dépassé, irrité / contrôle ou distance / désir de prendre soin et de tenir sa place

6. Les aidant professionnels

- Des missions, limitées, « mal payées »
- **Du paradoxe « à gogo »** : mourir / confier pour vivre ; Soigner sans guérir ; prendre le temps / devoir aller vite ; réfléchir sans temps de réunion ; partage de l'intimité sans devenir un familier ; bienveillance et rapport de force
- Jeunes pro. +++ / anciennes pro « abimées »

7. Un écho dans la vie psychique

- L'idéal soignant malmené / estime de soi en souffrance
- La mort comme partenaire à tenir à distance
- Culpabilité et honte / climat œdipien anxiogène
- Problématique personnelle pour répondre, trouver solution

- Phénomène de résonance / fantasme de contamination / peur de l'autre, du jugement, de devenir semblable
- L'inquiétante étrangeté de l'autre : alter-égo ? ; empathie ?

8. De la tourmente a la satisfaction

- **Travailler / aider de vieilles gens est générateur :**
 - D'agitation / d'excitation / de fonctionnement opératoire
 - De démotivation / d'inhibition / d'absence de prises d'initiative
 - D'anxiété / d'intranquillité / de perte de confiance
 - D'émoussement affectif / de banalisation
 - De sentiment de persécution / de repli
- **Travailler / rencontrer de vieilles gens apporte satisfaction :**
 - Position héroïque / vocation
 - Une légitimité
 - Sentiment d'utilité
 - Affection / attachement
 - Esprit d'équipe

9. Devenir partenaires ?

- Le partenariat est une relation de collaboration basée sur la confiance et la compréhension mutuelle
- Le partage d'information est essentiel en acceptant de ne pas tout savoir
- La reconnaissance des limites et place de chacun est important
- La personne aidée doit pouvoir compter sur la réserve et la discrétion des aidants

AVEC TOUT ÇA

- Trouver et garder l'équilibre autour et pour des vieilles gens : une création difficile et fragile à cultiver
- Un équilibre important pour le bien être de la personne aidée, intuitive, sensible à la qualité relationnelle de son entourage
- Nombreuses vieilles personnes, aidants familiaux et aidants professionnels réussissent la vie ensemble dans un équilibre suffisamment bon
- Bien sûr, ça crie, ça souffre, ça se critique, ça se cherche, ça s'évite, ça craque, ça pleure, ça meure mais aussi, ça rit, ça s'embrasse, ça chante, ça se console, ça s'humour, ça s'attache, ça vit !