

**ETALANS**



**Patricia Girerd**

Psychologue, à Etalans le 18 novembre

## « Ils sont devenus aidants familiaux par la force des choses »

Une rencontre-débat proposée par l'association « Eliad », en partenariat avec la commune d'Etalans, aura lieu vendredi 18 novembre, à 14 h 30, salle de mairie à Etalans. Elle sera animée par Patricia Girerd, psychologue dans le cadre des actions « d'aide aux aidants ».

### Qu'est-ce vous appelez un aidant ?

Dans le civil, ils sont le fils, la fille, l'époux, l'épouse, le frère, le petit enfant de..., d'un proche devenu dépendant en raison de son grand âge, de démence, d'une maladie, d'un handicap, d'un AVC... Ils sont devenus aidants familiaux « par la force des choses ». Mais beaucoup ne se reconnaissent pas comme tels. Les aidants familiaux sont pris dans leur rôle, soit de

façon brutale (suite à l'annonce d'une maladie), soit de façon plus progressive, plus insidieuse (accompagnement d'un proche dans le processus de vieillissement).

### Que ressent-on en étant aidant ?

Au-delà des tâches à assumer, le poids des émotions influence les rapports entre aidants et aidés : les places de chaque membre de la famille s'en trouvent bouleversées, le fonctionnement de la fratrie peut être remis en cause par la dépendance d'un parent, la notion de couple est chamboulée...

Les aidants peuvent se sentir isolés, incompris et happés dans une spirale entre culpabilité (est-ce que j'en fais assez !, et fais bien !) et épuisement. Mais demander de l'aide matérielle ou psychologique

est une démarche qui leur est souvent difficile.

### Le rôle d'aidant n'est pas vraiment facile en dehors de son travail...

Comment accepter de faire entrer un tiers étranger chez soi ? ; comment accepter qu'un autre s'occupe de la personne qu'on aime ?... L'aidant met souvent de côté ses loisirs, ses relations sociales, mais aussi sa santé pour ne s'occuper que de son proche. Or il serait important que l'aidant puisse prendre conscience de ses limites et les accepter. Il doit aussi apprendre à se protéger, trouver des sas, des moments à vivre en dehors de son rôle d'aidant afin de pouvoir durer dans l'aide sans s'épuiser.