

**QUESTIONS À**



**Patricia Girerd**  
Psychologue

**« Un aidant, c'est aussi le fils, la fille, l'époux, l'épouse, le frère »**

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.

**Qu'est-ce qu'un aidant ?**

Dans le civil, ils sont le fils, la fille, l'époux, l'épouse, le frère, le petit enfant... 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, par exemple, l'accompagnement d'un proche dans le processus de vieillissement.

**« L'aidant met souvent de côté ses loisirs, ses relations sociales, mais aussi sa santé. Il doit apprendre à se protéger afin de durer dans l'aide sans s'épuiser »**

**Quels sont les difficultés rencontrées par les aidants ?**

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, en se demandant si on en fait assez, si on fait les choses bien... Mais demander de l'aide matérielle ou psychologique est une démarche qui leur est souvent difficile.

**Les aidants sont-ils facilement acceptés dans les foyers ?**

Cela soulève des questions pas toujours évidentes pour les personnes concernées. Comment accepter de faire entrer un tiers étranger chez soi ? Comment accepter qu'un autre s'occupe de la personne qu'on aime ?

**Ca ne doit pas être de tout repos...**

L'aidant met souvent de côté ses loisirs, ses relations sociales, mais aussi sa santé quand il ne s'occupe 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.