

Être une personne aidante: Bien plus qu'un don de soi, c'est une vie dédiée

Par Flore Assougouma, Collaboratrice aux Projets FFANE

Pour des raisons personnelles notre interlocutrice a souhaité garder l'anonymat alors nous l'avons nommé « Julie »

C'est dans un sentiment mêlé de nostalgie et de fierté que Julie nous livre son expérience de personne aidante. Une activité qu'elle a exercé à temps plein (24 heures sur 7 jours) auprès de sa mère pendant 10 ans. Alors âgée de 92 ans et aveugle, celle-ci est devenue dépendante :

« Quand elle a développé des besoins il m'a semblé que c'était naturel de l'aider ».

Julie est progressivement passée de l'aide ponctuelle apportée aux besoins spécifiques (Faire des courses, préparer un repas, etc...), à l'aide permanente entraînant ainsi l'arrêt définitif de ses activités professionnelles et de sa vie sociale à seulement 65 ans :

« ... Au début ça se fait naturellement mais avec les années on s'aperçoit qu'on n'a pas de liberté... Je ne pouvais jamais quitter ma mère à moins d'avoir une personne qui venait la garder... »

Il a donc fallu s'adapter par des aménagements particuliers notamment la transformation de certaines pièces ainsi que l'exigeaient désormais le confort et le bien-être de la nonagénaire et l'établissement d'une routine stricte: 5 repas par jour (déjeuner, thé, lunch, thé, souper), plusieurs siestes, toilette, réveil tous les 4h du matin. Une vie entièrement dédiée à un être cher, un quotidien coloré de moments difficiles, de joie, de tristesse, de fatigue avec très souvent des nuits entrecoupées; mais également de souvenirs agréables.

Elle reconnaît toutefois que l'aide occasionnelle de ses proches et celle du gouvernement à travers un programme de subvention de neuf mois visant à embaucher des personnes pour aider, lui apportaient quelquefois des moments de répit pour se détendre, sortir ou prendre soin d'elle-même.

Quoiqu'ayant la possibilité de la faire suivre par des professionnels ainsi que le suggéraient ses frère et sœur, Julie s'est imposée cette nouvelle vie car elle estimait que son devoir était de rester auprès de sa mère qui a tout fait et tout donné à ses enfants; et surtout pour se conformer sa volonté car elle souhaitait en dépit de son état préserver une certaine intimité.

Par ailleurs, les conséquences de la pandémie de la COVID-19, en l'occurrence l'isolement dans une maison de retraite auraient dégradé sa santé mentale et physique en raison de la rigueur de son hygiène alimentaire. Il est tout aussi important de maintenir le contact familial et de stimuler le cerveau tous les jours (avec l'actualité, le calendrier, les événements, la musique, les souvenirs, etc...) pour éviter l'ennui et la perte de mémoire, pense-t-elle.

Aujourd'hui sa mère âgée de 102 ans et souffrant d'insuffisance cardiaque, est admise dans un foyer de soins de longue durée; le médecin ayant estimé qu'elle ne pouvait plus recevoir les soins à domicile. Julie y passe environ 5 heures de visite par jour pour maintenir le contact familial, lui apporter chaleur et soutien.

À ceux ou celle qui pensent devenir personnes aidantes, voici son conseil:

« Je crois que nous sommes ici pour une raison sur la terre, et on doit faire ce qu'on a à faire et quand on fait ce qu'on a à faire, on se sent bien et on est confortable avec ça ... j'ai sentie parfois chez mes frères et sœurs un genre de culpabilité.... Je trouve que c'est important de ne pas ressentir cette culpabilité, je crois que chaque personne fait ce qu'elle peut ».

Julie nous partage qu'être une personne aidante est une réponse à un appel du cœur qui installe une harmonie parfaite entre ce qu'on fait et ce qu'on est. Autrement l'on ne doit éprouver ni culpabilité ni frustration si on n'en a pas les dispositions.