

## Gérer le stress de l'aidant

Le stress de l'aidant relève le plus souvent de la notion d'épuisement. Celui-ci peut être psychique – difficultés d'ordre affectif, relationnel ou social générées par une fatigue physique notamment – ou mental, l'aidant accumule trop d'informations en même temps et n'est plus capable de les traiter.

Face à un aidant stressé, souvent du fait de l'isolement qu'il ressent et la crainte d'être débordé ou de mal faire, la première étape est souvent de l'aider à en prendre conscience. Cela peut se faire au travers de :

- Groupes de parole où l'aidant, face à des personnes dans des situations similaires à la sienne, pourra s'autoriser à exprimer sa fatigue et sa lassitude.
- Séances de thérapie avec acquisition d'outils efficaces de gestion du stress pour soulager l'anxiété.

Ce stress peut également être géré en déculpabilisant l'aidant et en l'incitant à apprendre à faire faire, que ce soit par des professionnels ou d'autres membres de la famille. Dans la relation qui lie l'aidant et l'aidé, le proche doit pouvoir se consacrer à lui-même, s'accorder des moments pour lui. Il faut qu'il se libère du temps pour se reposer, se détendre, se changer les idées, etc.

Enfin, le stress de l'aidant peut également provenir paradoxalement d'un manque d'informations. Face à une situation donnée, il ne sait pas comment agir ou il a oublié. C'est pourquoi, il est essentiel de l'aider également à identifier les ressources sur lesquelles il peut s'appuyer, au moment où il en a besoin.

Dr. Sylvie Gilot et Julie Vedovati, journaliste – HealthExperts

### Références

- Brodaty H. et Gresham M., *Effect of a training programme to reduce stress in carers of patients with dementia*. Br. Med. J., 1989 ; 299 : 1375-1379
- Major C., *Le stress chez les aidants naturels : Ils ont eux aussi besoin d'aide...*, Conférence sur le stress à un groupe d'aidants naturels, 2005. Consultable sur <http://www.aqdrgranby.org/conferences/ConferenceClaudeMajor.pdf>

# Proximologie.com

