

## Quand la maladie ou le handicap d'un proche vient bouleverser mon quotidien

### En quoi la maladie, le handicap ou le grand âge vient bouleverser une vie ?

L'arrivée dans votre vie de la maladie, du handicap ou de la dépendance provoque très souvent un choc émotionnel. Tout d'un coup votre quotidien est bousculé. Votre proche, qui peut être un membre de votre famille, un ami, que vous aimez, change. Il faut alors penser à une nouvelle organisation pour vous occuper au mieux de lui. Vous allez devoir trouver un équilibre entre les soins apportés par les professionnels de santé et ceux que vous apportez vous-même. La maladie, le handicap ou la dépendance, viennent créer une nouvelle relation. D'une certaine manière vous réapprenez à vous connaître.

### Quelles peuvent-être les difficultés rencontrées ?

#### Faire connaissance avec un proche différent

Lorsque votre proche tombe malade, devient handicapé, ou dépendant vous êtes amené à le voir changer. Votre proche qui autrefois marchait, est aujourd'hui en fauteuil roulant. Il peut être difficile de supporter que la personne que vous aimez n'est plus tout à fait la même au quotidien. Vous aurez besoin d'avoir un temps d'adaptation qui peut être parfois long.

#### Apprendre à soutenir au quotidien

Lorsque votre proche est malade ou dépendant, vous êtes en quelque sorte son référent. Vous êtes son proche de confiance, qui au quotidien s'occupe de lui. Il arrive que vous ne soyez pas prêt pour une telle responsabilité. Vous pouvez avoir peur de ne pas être à la hauteur. C'est tout un ajustement qui doit se mettre en place entre vous et votre proche.

#### Acquérir rapidement des compétences

Lorsque votre proche tombe malade, devient/est dépendant c'est tout votre quotidien qui est bouleversé. Vous devez l'aider à se lever, faire attention à ses traitements, parfois même réaliser des gestes professionnels. Il est normal et sain de s'interroger sur vos capacités : Est-ce que je vais savoir faire ces gestes ? Est-ce que je ne vais pas lui faire mal ? Est-ce que je vais savoir rester assez calme pour l'aider à prendre son traitement ?

#### Voir sa vie bouleversée

La maladie, le handicap, ne préviennent pas toujours. Ils peuvent parfois être de longues dates mais aussi survenir du jour au lendemain. Votre histoire et celle de votre proche est unique. Pourtant elle est changée. Des sentiments contradictoires peuvent se bousculer en vous. Certains jours, vous pouvez avoir l'impression de vous accomplir, aider votre proche vous rend heureux. Mais d'autres jours lorsque le moral est plus bas, lorsque la fatigue est plus grande, le quotidien peut apparaître comme un sacrifice.

#### Etre seul face à son proche

On le sait la maladie ou le handicap peuvent isoler. En effet les journées paraissent parfois trop courtes lorsqu'on vient en aide à un proche. Sortir voir du monde peut paraître surhumain lorsqu'on a déjà passé la journée à prendre soin de quelqu'un. Lorsque le handicap et la maladie s'installent, vous pouvez finir par ne plus en parler du tout, par peur de déranger, par lassitude, ou par crainte du regard des autres...

## **Faire face à ses peurs**

Lorsque l'on est aidant, on peut être envahi de différentes peurs. La peur de ne pas être à la hauteur, la peur d'être débordé, la peur d'être incompetent. Il peut être difficile de supporter la perte d'autonomie du proche. Également, la peur du décès de mon proche : que vais-je devenir sans lui ?

## **Comment peut-on ajuster son quotidien pour avoir la capacité d'aider ?**

### **Doucement accepter que sa vie change**

Le handicap, la maladie ne préviennent pas toujours. Du jour au lendemain c'est votre logement entier qu'il va falloir adapter pour votre proche. Les rendez-vous autrefois ponctuels chez le médecin deviennent courants. Les couloirs de l'hôpital n'ont plus de secret pour vous. Il est nécessaire de prendre du temps pour se poser et faire le point sur ce qui a changé. Mais aussi qu'il n'y aura pas de retour en arrière, ou alors que tout sera différent.

### **Prendre le temps d'en parler autour de soi**

Un réflexe peut-être de ne pas parler de votre quotidien autour de vous. N'ayez pas peur de prendre la parole auprès de votre entourage. De poser des mots sur ce qui est difficile, sur ce qui vous pèse. Mais aussi sur ce qui vous surprend, vous rend heureux. Que ce soit vis-à-vis de vous-même ou de votre proche. L'important est de ne pas porter seul ces difficultés. Vous avez le droit de parler de votre quotidien.

### **Un quotidien ré-organisable**

Parfois votre quotidien peut vous paraître complètement bouleversé. Un matin tout paraît organisé, puis un autre rien ne va comme on le souhaite. Votre proche est fatigué, il met plus de temps pour se lever et c'est toute une journée qui se décale. Mais au milieu de tout cela, vous pouvez réussir à trouver un équilibre. Une vie est ré-organisable après un accident, une maladie. Pour cela il est important de ne pas hésiter à solliciter des ressources extérieures.

### **Prendre du temps pour soi**

Venir en aide au quotidien à un proche est souvent fatiguant et demande beaucoup d'énergie. Il est important de s'accorder des moments de pause, des espaces qui ne sont rien qu'à vous. Ces temps vous permettent de vous accorder une parenthèse, mais aussi à votre proche. Vous pouvez ainsi ramener des nouvelles à votre proche, mais aussi lui laisser de l'espace et du temps rien que pour lui.

## **Quels dispositifs existent pour les aidants ?**

### **Un portail d'information**

Métropole aidante est un portail d'information qui recense toutes les offres pour les aidants sur la métropole de Lyon. N'hésitez pas à consulter les offres disponibles pour vous en les adaptant selon vos besoins.

### **Se rencontrer entre aidant**

Votre quotidien est lourd et souvent compliqué. Il est parfois difficile d'en parler autour de vous surtout lorsque votre entourage ne traverse pas la même chose que vous. Alors n'hésitez pas à vous retrouver entre aidants, entre parents. Discuter de son quotidien avec d'autres personnes vivant la même chose permet de mettre de la distance. Cela permet aussi de découvrir des solutions auxquelles vous n'aviez peut-être pas pensé. N'oubliez pas que vous êtes les plus créatifs lorsqu'il s'agit de trouver des solutions.