

● RETRAITE COMPLEMENTAIRE

agirc - arrco

La retraite a de l'avenir

AIDANT, TENIR DANS LA DUREE SANS S'EPUISE

Mireille Trouilloud

Psychologue / Dr en psychopathologie

Responsable du Centre de Prévention Agirc-Arrco, Grenoble

PRÉSENTATION

Le profil-type de l'aidant d'un senior reste **une fille « désignée ou auto-désignée »**, mais les conjoints (quasi parité homme/femme) forment la catégorie la plus éprouvée en intensité d'aide : même classe d'âge, partage de la vie quotidienne...

Fratrie, neveu et nièce, amis, se mobilisent de plus en plus

Un « capital affectif » précieux

Les aidants familiaux sont essentiels au soutien de l'autonomie ; aider un proche apporte satisfaction, contrariété, épuisement

Un engagement éprouvant

Aide dans une période de vie marquée par les changements (famille, travail, physique...) : vie psycho-affective mobilisée pour accepter la réalité vieillissante ; sensibilité psychologique accrue ; désir de se mobiliser pour ses proches et une forte envie de « profiter de la vie avec moins de contrainte »

Aider un parent âgé en perte d'autonomie : **tensions psychiques, fatigue physique, contraintes**

Aider quand on est un conjoint

Transformation du lien conjugal

Du lien amoureux et sexualisé vers un lien maternant et éducatif

Perte progressive

De celui que l'on a choisi comme autre soi-même, avec qui on a construit une vie

Miroir du devenir

La vieillesse en dépendance renvoie l'image, au quotidien, de son possible devenir

Renoncements nécessaires

Renoncer aux projets envisagés à deux et souvent aux investissements personnels

Aider quand on est un enfant

"Génération sandwich"

Être tirillé de tous côtés

Accaparés, jaloués, critiqués — on ne fait jamais assez bien, jamais l'unanimité

Se sentir coupable ou honteux

S'en vouloir d'en avoir assez et vouloir continuer à soutenir et aider son parent

Perdre un modèle

Celui d'un parent compétent, modèle identificatoire fondamental pour vieillir

Devenir « le parent de son parent »

C'est devoir renoncer à sa place d'enfant

C'est être amené à « transgresser » et « prendre la place du père ou de la mère »

C'est être confondu parfois avec sa mère ou son père mais aussi avec son grand-père ou sa grand-mère

"Génération sherpa"

"Génération pivot"

La relation d'aide, une relation douce-amère

Désir d'aider malmené

Un désir d'aider et un besoin de reconnaissance malmenés entraînant une souffrance affective

Banalisation des troubles invalidants, surtout si tb cognitifs

Se protéger du proche-aidé vécu comme trop exigeant, trop fragile, parfois hostile ; d'un parent qui « ébrèche » l'identité familiale / sentiment de honte

Agacement, Colère

Incompréhension face aux difficultés du parent / Impression d'être manipulés, non considérés / Peur d'y laisser sa peau

Comportement « infantile » du proche-aidé insupportable, risque de « remontée de bretelles » ou négligence de soin / Contrôle du proche / Surstimulation éducative

Réactivation des vieilles histoires : régler des comptes, attente de reconnaissance, retour d'agressivité et rancœur

Tristesse, compréhension

Compréhension des troubles

Effort d'accordage avec les possibilités du proche-aidé

Conscience de la fin de vie, tristesse

Culpabilité et désir de réparation

Recherche de bons moments ou passage de relais

Aider un proche, un risque d'épuisement

Risques somatiques

Situation de **stress chronique**

Fatigue

Désordres divers :

- Douleur
- Sommeil
- Alimentation

Risques psychologiques

Retentissement sur l'humeur

- Anxiété
- Dépression
- Irritabilité
- Addiction
- Oubli de soi

Retentissement cognitif

- Mémoire
- Concentration

Risques sociaux

Arrêt des activités personnelles

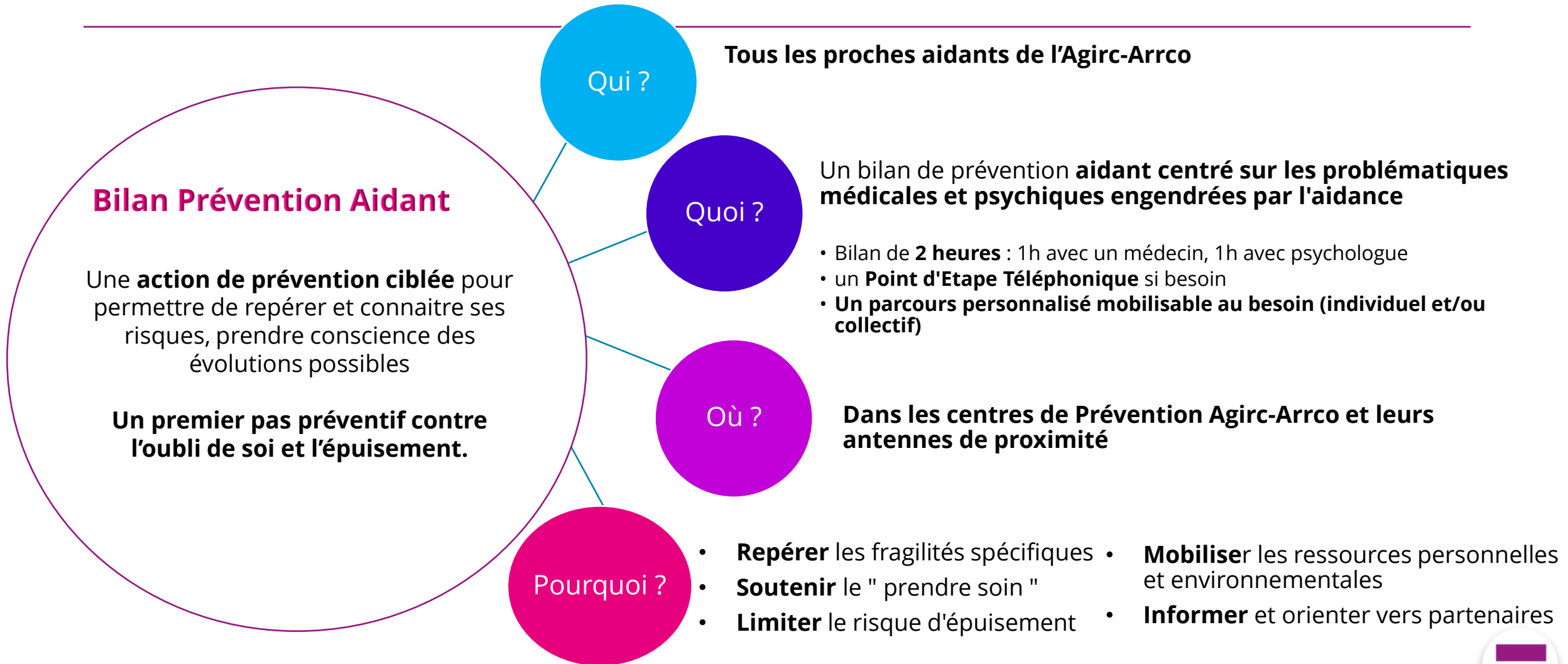
Indisponibilité pour les autres

Sacralisation du proche-aidé / tout pour lui ou elle

Refus des aides : il ou elle va refuser et ne pas supporter

Isolement, repli sur soi

LE BILAN DE PREVENTION AIDANT POUR PREVENIR



Pour maintenir le cap et durer...



Préserver ses investissements

Garder des activités et pôles d'investissement



Garder des temps de repos

Préserver du temps pour ne rien faire, pour récupérer, dormir, faire des pauses et laisser les soucis de côtés : routine, petits rituels, respiration, rêverie, activité « occupationnelle » tranquille



Mobiliser les ressources socio-familiales

Accepter d'être soutenu dans le quotidien ; groupes de pairs ; instants aidants, café des aidants, accompagnement psychologique...



Organiser des relais

Penser et oser le passage de relais, à domicile, à l'accueil de jour, le temps d'un séjour temporaire

VOUS INFORMER – PRENDRE RDV

<https://www.centredeprevention.fr>

<https://www.maboussoleaidants.fr>

MERCI POUR VOTRE ATTENTION