



- Salariés aidants -

FICHE N°9

Comprendre le paradoxe de l'aidant : avoir besoin d'aide mais la refuser. Pour quelles raisons ? Quelles solutions ?

De nombreux salariés aidants ont besoin d'aide pour les soutenir dans leur accompagnement auprès de leur(s) proche(s).
Mais dans les faits, beaucoup hésitent à passer le pas, ou refusent l'aide que leur entourage leur propose.

Nous pourrions qualifier cette attitude de "paradoxe de l'aidant".
Un comportement contradictoire qui n'en est pas un si nous creusons plus en profondeur le sujet.

Voici le décryptage de ce que révèle ce paradoxe ainsi que quelques solutions qui permettront de le dépasser dans l'objectif, justement, de demander l'aide dont vous avez tant besoin.

→ Demander oui mais...

Certains aidants ne demandent jamais de l'aide pour plusieurs raisons:

- Parce qu'ils craignent de faire fuir les gens
- Parce que c'est plus facile et plus rapide de s'en occuper eux-mêmes.
- Parce que c'est normal et naturel de s'occuper de leur proche. Qui ne le ferait pas ?
- Parce que leur entourage pourrait penser qu'ils ne sont pas à la hauteur,
- Parce qu'ils pensent que cela se voit (et se sait) qu'ils sont en difficulté mais personne de leur entourage ne propose spontanément son aide alors que cela leur semble tellement évident.
- Parce qu'ils craignent d'essuyer un refus et que c'est assez difficile comme ça.
- Parce qu'ils ont déjà essayé et que personne n'a répondu à leur demande d'aide
- Parce qu'ils ont peur de déranger,
- Parce qu'ils auraient l'impression d'abandonner leur proche...

Et vous, quelle serait votre raison ?

Le but est de vous faire prendre conscience de vos paradoxes intérieurs et d'oser demander de l'aide. Vous faire aider, ce n'est pas renoncer, c'est faire preuve de discernement et de courage.

En osant demander de l'aide, vous mettez en place les conditions pour rendre le quotidien le plus vivable et le plus agréable possible, autant pour vous que pour votre proche.

→ L'approche des petits pas

Que ce soit pour votre vie personnelle comme professionnelle, demander de l'aide peut vous coûter, vous demander un énorme effort de dépassement de soi, notamment de vos propres croyances à ce sujet.

Mais aussi parce que la société, notre culture, l'histoire même peut-être de nos familles ne nous ont pas appris à le faire, surtout si on nous a inculqué cette maxime "quand on veut on peut !". Devez-vous vraiment respecter cette maxime, au risque de vous épuiser ?

Car la plupart des demandes d'aide se font lorsque l'aidant n'a pas plus d'autres solutions, surtout quand il se retrouve au pied du mur. Celles-ci, souvent trouvées en urgence, ne sont pas les meilleures et sont rarement adaptées à vos besoins et ceux de votre proche.

Le défi, et c'en est un de taille, est de (re)faire confiance. Pour cela, l'approche "des petits pas" est la mieux adaptée.

1- Osez parler de ce que vous vivez

De nombreuses personnes sont loin d'imaginer ce que vous vivez. Prenez le temps d'expliquer votre quotidien. En parler vous permettra de mieux définir, petit à petit, vos besoins et d'apprendre à demander de l'aide. De quelle manière ?

- Réunissez votre entourage en proposant de faire un conseil de famille et d'amis et racontez ce qui se passe réellement pour vous
- Quand votre entourage prend de vos nouvelles, prenez l'habitude de donner des nouvelles de votre proche, même brièvement car les gens n'osent pas toujours demander, de peur d'être maladroit
- Prenez les devant : par exemple, au travail, vous pouvez dire *"mon père a la maladie d'Alzheimer, vous connaissez ?"* *"Ce n'est pas toujours simple à gérer, car en plus de mon travail, je dois coordonner les aides à domicile à distance, prendre des rendez-vous médicaux"...*

- Faire un “mémo” des choses à savoir et diffuser autour de vous en cas de problèmes urgents à régler en votre absence : numéro de professionnels et/ou institutions qui suivent votre proche (médecin, psychologue, , des établissements dans lequel se trouve votre proche), ses habitudes...
- Faites appel à un médiateur familial pour faire entendre vos besoins, rétablir la communication avec la famille lorsque le lien s’est distendu, passer le relai pour vous, aidant principal. Qualifié et impartial, le médiateur considère les besoins de chacun et propose une solution. La première séance est gratuite, les autres sont facturées selon les revenus.
Pour trouver un médiateur : fenamef.info.fr

2- Demandez du soutien

Parfois, il suffit de peu de choses pour enclencher cette vague de soutien. Voici quelques exemples qui pourraient vous inspirer :

- Identifiez les personnes/ associations auprès de qui vous pouvez réellement trouver des conseils, de l’écoute et du réconfort :
 - des professionnels de l’accompagnement et de la santé (médecin traitant ; psychologue; médecin du travail...),
 - des groupes de paroles (L’association Française des Aidants <https://www.aidants.fr>, Avec nos proches <https://www.avecnosproches.com> ...)
 - des communautés d’aidants sur les réseaux sociaux (Bonjour Fred <https://www.bonjourf.com>; Aidants et bien+ <https://www.aidantsetbienplus.org>; La Compagnie des aidants <https://lacompaniedesaidants.org>;))
 - des associations liées à la pathologie/handicap de votre proche (Fondation Alzheimer, APF France Handicap...).
- Créez un groupe Whats App avec votre famille et vos amis pour donner des nouvelles mais aussi demander de l’aide concrète en cas de besoin

3- Listez ce dont vous avez besoin prioritairement

Selon votre cas de figure, définissez vos besoins prioritaires. Par exemple,

- Listez les domaines dans lesquels vous avez le plus besoin d’aide et partagez-le à votre entourage : être accompagné en voiture pour un rendez-vous médical, acheter du pain, vous préparer de temps à autre un repas, vous aider à rédiger un dossier administratif, vous aider pour le ménage ou l’entretien du jardin.
Point de vigilance : séparez bien vos besoins de ceux de votre proche
- Allez voir votre employeur/manager/DRH en lui faisant part de ce que vous vivez et en lui disant ce que vous attendez de lui : une compréhension, un aménagement de poste, de la flexibilité horaire, un suivi plus régulier de votre travail...
Point de vigilance : les besoins évoluent avec le temps et la situation. Vous avez le droit de revoir les solutions que vous avez décidées ensemble pour pouvoir les ajuster. C’est en les testant que vous saurez si elles sont ou non adaptées.

Des solutions existent et, quand bien même elles vous paraîtraient complexes ou partielles, elles peuvent apporter des réponses pérennes. A force d'oser, vous allez dépasser vos appréhensions et voir que d'autres personnes sont prêtes à vous tendre la main... pour votre plus grande surprise !