

La sophrologie, une aide au quotidien

Rapport de stage
réalisé à la Maison des Aidants – Roubaix
du 1^{er} février au 3 mai 2017

Pour aider sans s'épuiser

II – Les aidants familiaux et la sophrologie

Actuellement, le nombre des aidants familiaux est estimé à environ 8,3 millions de personnes en France, la moitié d'entr'elles aidant une personne de plus de 60 ans. Des associations se créent, des médecins se mobilisent¹, pour soutenir ces personnes et faire entendre leur voix.

La COFACE², dans sa charte européenne de l'aidant familial, définit ainsi les aidants familiaux :

« Personne non professionnelle qui vient en aide, à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes, notamment nursing, soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, vigilance permanente, soutien psychologique, communication, activités domestiques, etc. »

Etc. : et toutes les autres choses...

L'origine latine du mot aidant *ad jutare* signifie « apporter quelque chose qui est une aide, apporter de la joie ». Alain Rey³ souligne l'aspect positif de l'aidance. Etre aidant c'est apporter à l'autre ce « quelque chose en plus » qui améliore et réjouit son quotidien.

L'aidance c'est le don, l'amour, les valeurs humaines...

Mais à quels prix ?

Le prix de l'ombre d'abord... parce que ces personnes ont un rôle essentiel, vital, auprès de leur aidé mais elles le jouent tous feux éteints, dans l'intimité de leur vie quotidienne. Une vie comme tout le monde qui a glissé petit à petit ou qui a basculé du jour au lendemain vers une vie d'aidance, de dévouement sans repos. Une vie que ces personnes n'ont pas choisie et qu'elles doivent assumer malgré tout par devoir familial, par nécessité. Une vie d'engagement pour lequel elles ne sont pas préparées.

Le prix du silence et de l'isolement... parce que, face à la situation de l'aidé, elles ne se donnent jamais le droit de se plaindre. C'est l'aidé qui souffre, pas elles. Elles, elles assument tout, toutes seules... la vie quotidienne, domestique, les rendez-vous santé, la « paperasse » pour déclarer la maladie, obtenir quelques aides, adapter la maison. Elles assument le réconfort face aux doutes, aux peurs, l'apaisement face à la colère, à l'injustice de la situation... Les loisirs personnels, les occasions de se retrouver seul avec soi-même, la vie professionnelle parfois... passent au second plan, puis à l'arrière plan, puis parfois n'existent plus.

¹ *Comment aider ses proches sans y laisser sa peau, 8,3 millions d'aidants, et moi, et moi, et moi* de Janine-Sophie Giraudet et Inge Cantegreil-Kalle, édition Robert Laffont

² COFACE : Confédération des Organisations Familiales de l'Union Européenne

³ Linguiste sollicité par l'Association Française des Aidants (références en annexe) pour définir le sens du mot aidant.

Le prix de la fatigue physique et psychologique... parce qu'elles sont sans cesse sur le qui-vive, redoutant la moindre faiblesse, le moindre imprévu qui viendrait rajouter des complications au quotidien. Trop centrées sur l'aidé, les personnes aidantes ont tendance à négliger leur propre santé. Les maladies chroniques s'installent. Les maux liés au stress permanent, au surmenage, à la peine de voir souffrir la personne qu'on aime deviennent courants. L'aidant n'y prête même plus attention au point d'entrer dans une spirale de l'épuisement et de frôler toujours de plus près le burn-out, etc.

Etc. : et les autres problèmes d'ordre financier (l'aide aux personnes dépendantes coûte cher) ou de désaccord familial, tous créant un risque de précarité et/ou de détresse morale.

La situation des aidants familiaux est une question de santé publique, voire une question de société. Quelle attention accordons-nous à ceux qui prennent soin au quotidien des plus fragiles d'entre nous ? Comment aider les aidants ?

Quelle est la place de la sophrologie auprès de ce type de public ?

La sophrologie a toute sa place auprès d'eux. Elle offre d'abord une occasion de suspendre leur activité pendant une heure, de se couper de toute sollicitation extérieure, d'entrer dans une bulle et se connecter à soi-même. Quelque chose a priori très simple mais qu'ils ne s'autorisent pas, plus.

Chaque degré du cycle réductif de la sophrologie trouve une application auprès des aidants familiaux. D'abord dans le lien qu'ils renouent avec leur corps, leurs ressentis. Leur corps souvent douloureux, tendu parce qu'il porte le poids, la charge de l'autre, de la famille, de la maison... Le corps qui envoie des messages que les aidants n'écoutent pas. Ils n'ont pas le temps. Ils ignorent leur corps. Ils le mettent de côté parce que leur esprit est sans cesse occupé, préoccupé. Le premier degré de la sophrologie leur propose une reconnexion, une redécouverte de ce qui se passe en eux. Pendant une heure, laisser le mental de côté pour revenir à la réalité de leur corps, revenir à l'instant présent. Redécouvrir un corps détendu, moins douloureux, présent, vivant... LEUR CORPS.

Ensuite dans la perception qu'ils ont d'eux-mêmes, distincts de l'autre souffrant. Le deuxième degré peut permettre aux aidants familiaux de sentir les limites de leur personne et à partir de là redéfinir ce qu'ils sont en capacité de réaliser. Vouloir aider un proche ne signifie pas que l'on est capable de le faire. Les relaxations dynamiques du deuxième degré me paraissent appropriées pour faire émerger cette perception de soi, de ses propres limites physiques et psychologiques. Les techniques spécifiques, quant à elle, permettent aux aidants familiaux de se préparer à l'avenir, aux étapes de la maladie de l'autre, à envisager la vie autrement.

Aborder avec les aidants familiaux les relaxations dynamiques des troisième et quatrième degrés de la sophrologie peut renforcer leur capacité à sortir de l'ombre dans laquelle ils agissent, à rompre l'isolement, à solliciter de l'aide pour eux-mêmes. Les techniques spécifiques liées au passé, à la tridimensionnalité leur permettent de donner un sens à leur engagement quotidien et non plus à agir « juste » par devoir familial, par nécessité.

Les quatre degrés du cycle réductif de la sophrologie offrent aux aidants familiaux le temps, l'espace pour reprendre conscience qu'elles ont, qu'elles sont un corps et un esprit et donc qu'elles ont des besoins, des envies, des possibilités et des limites, des valeurs humaines... et non pas qu'elles sont uniquement ce que la personne dépendante ne peut plus faire.

Proposée avec l'intentionnalité de (re-)découverte, (re-)conquête et transformation, la sophrologie amène les aidants à vivre autrement leur rôle auprès de la personne aidée et à prendre soin d'eux-mêmes :

- ✓ prendre soin de leur corps, de leur santé, prendre conscience de toute l'importance de la préserver et de repérer les signes d'alerte (problèmes de sommeil, de vigilance, d'hypertension, de mauvaise alimentation... dus au sur-stress)
- ✓ repérer leurs besoins, leurs ressources, les mobiliser (recours au répit, au partage, s'autoriser une vie sociale),
- ✓ Identifier et accepter leurs émotions (énervement, colère, culpabilité, remords, peur, angoisse, espoir, satisfaction...)
- ✓ ...

non pas d'une manière égoïste mais d'une manière solidaire, humaine pour leur permettre de continuer à prendre soin de l'autre dans l'essence même de l'aidance.