



# ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE

aux aînés et personnes aidantes

Une initiative de l'Association francophone des aînés du N.-B.



INFORMATION - SENSIBILISATION - ACTION

## La solitude de la personne aidante

Le quotidien d'une personne aidante peut parfois ressembler à une succession de tâches répétitives mais essentielles au mieux-être d'un proche en perte d'autonomie. Ce genre d'engagement, dont dépend partiellement ou totalement une autre personne, peut parfois être lourd de conséquences, et chez la personne aidante, l'isolement et la solitude arrivent souvent en tête de liste.

Dans un blog intitulé « [La solitude de l'aidante](#) », le gériatre Bernard Pradine publie le texte d'un collaborateur sur l'isolement vécu par la personne aidante.

« ... Les personnes aidantes - en particulier celles qui doivent cesser d'exercer une activité professionnelle - peuvent avoir l'impression de perdre leur identité, de devenir invisibles. Les collègues, les amis font quelques visites puis disparaissent. Le monde se rétrécit subitement. Elles peuvent avoir l'impression de n'être plus qu'une ombre, de cesser d'exister. »

Suivez-nous sur nos différentes  
plateformes



En effet, si les personnes en perte d'autonomie bénéficient d'une attention particulière par les professionnels de la santé et leur entourage, ce n'est que rarement le cas pour les personnes qui leur prodigent des soins. L'auteur suggère que pour vaincre ce sentiment de solitude, une évolution des mentalités s'impose, proposant quelques gestes et actions en appui à la personne aidante :

- Le médecin ne s'intéresse pas seulement au malade mais demande à la personne aidante comment elle se sent;
- L'employeur aménage le temps de travail de la personne aidante et prend le temps d'avoir une véritable conversation avec elle;
- Le pharmacien ne se contente pas de livrer les médicaments mais interroge la personne aidante sur sa santé;
- Des personnes aidantes se rassemblent pour converser et échanger, leur donnant l'impression d'être comprises et de faire partie d'une communauté.

Être à l'écoute d'une personne aidante, prendre le temps d'échanger avec elle sur ce qu'elle vit, peut réellement l'aider à mieux conjuguer avec son quotidien et à se sentir moins seule face aux défis qu'elle rencontre.

« Ce qui me pèse le plus dans ma situation, c'est de n'avoir personne avec qui parler et échanger. J'aimerais tellement pouvoir discuter avec d'autres personnes aidantes des défis que je rencontre, afin que je me sente moins seule... »

*Témoignage de A. Belliveau, personne aidante auprès de ses deux parents âgés*

## Une pensée...

**« Lorsque vous vous dévouez pour les autres, vous les aidez, vous les appuyez, vous les réconfortez, vous allégez leurs peines; lorsque vous voyez les autres dans leur beauté et leur bonté intérieure, vous transformez et créez. »**

Anthony De Mello

**VOUS ÊTES PERSONNE AIDANTE ? PARTICIPEZ À NOTRE  
PROJET EN NOUS AIDANT À MIEUX CONNAÎTRE ET  
COMPRENDRE VOS BESOINS!**

**Contactez-nous**

Le projet *Vers un réseau provincial d'entraide pour les aînés et personnes aidantes* est une nouvelle initiative de l'Association francophone des aînés du N.-B, rendue possible grâce à l'initiative nationale *Ensemble pour le développement social des communautés francophones et acadienne du Canada*, et est financé en partie par le Gouvernement du Canada par le biais du Programme de partenariats pour le développement social – Composante « enfants et familles ».

Canada

Copyright © 2017 Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick, Tous droits réservés.