



Centre Communautaire
Bénévole Matawinie

Connaître pour se reconnaître...

Chronique pour les Proches Aidants

AVEC LES MOTS D'UNE PROCHE AIDANTE

Une aidante a accepté de livrer son témoignage en espérant aider et rejoindre les proches aidants qui se sentent seuls sur leur île. Voici son histoire, sa réalité...

« On m'a demandé si j'accepterais de partager ma situation comme proche aidante. Je m'y applique donc avec tout mon cœur. Ma mère âgée de 89 ans vit seule en résidence. Il y a 3 ans, les médecins ont diagnostiqué une démence vasculaire. Dans ma famille, c'est ma sœur et moi qui prenons soin de notre mère. Au début, mon mari et moi devons faire beaucoup de voyageage pour aller aider ma mère. Nous étions fatigués et c'est pourquoi nous l'avons rapproché de notre domicile soit à 1h de route. Pour l'instant ça va ... plus tard on verra. En voyant l'état de maman diminuer, nous avons dû, ma sœur et moi, faire des choix. Certes, on s'entend bien, mais nous ne sommes pas toujours sur la même longueur d'onde. De peur que cela nuise à notre bonne relation, je me suis mise à la recherche de tous les renseignements possibles afin d'apprendre et de connaître ce que comporte le rôle de proche aidant. Je me demandais aussi s'il était réaliste d'accompagner ma mère dans sa maladie tout en restant le plus possible sereine et disponible pour les autres membres de ma famille que j'aime tant.

J'ai découvert les ateliers « Connaître pour se reconnaître » offert par le Centre Communautaire bénévole Matawinie et je m'y suis inscrite. Les différents thèmes des ateliers ont dépoussiéré maintes interrogations. J'ai appris à faire face aux commentaires de mon entourage, à refuser les tâches qui me rendent mal à l'aise, à calmer ma colère face à différentes situations et à reconnaître l'importance de prendre du temps pour moi sans me culpabiliser.

Les ateliers m'ont beaucoup éclairée. Je parle plus tendrement avec ma mère, j'exprime plus clairement mes pensées afin que nous puissions apprivoiser ensemble sa maladie et mon rôle de proche aidante. Attention! Mettre en pratique les apprentissages n'est ni facile, ni magique, ni rapide.. L'animatrice nous l'a assez répété. Il faut se respecter, respecter l'autre et travailler à bien discerner l'essentiel pour l'un comme pour l'autre. Cette session m'a fait saisir que l'aidé et le proche aidant doivent respecter leur émotion et leur besoin qui peuvent être complètement différents. Je sais maintenant qu'il me faut protéger ma santé et respecter mon cheminement et aussi celui de ma mère. D'un atelier à l'autre, je me suis sentie plus riche de connaissances et beaucoup plus outillée. Je me sens plus réfléchie et aimante de mon rôle de proche aidante. » D'une proche aidante

Un grand merci à cette proche aidante qui, de par sa générosité, nous a livré une partie d'elle-même.

Centre Communautaire Bénévole Matawinie

450.882.1089 1.888.882.1086 (sans frais)

Cette chronique est la 11e d'une série de douze.
La prochaine chronique paraîtra le 21mai 2014.
On vous invite à découper et conserver ces chroniques.

Réalisé grâce à
la collaboration
financière de

L'APPU
POUR
LES PROCHE
AIDANTS
LANAUDIÈRE

