

Le counseling auprès des proches aidants

Marjorie Silverman, Montréal, Éditions du remue-ménage, 2009, 136 p.

Résumé et commenté par

Anne-Sophie Bergeron, T.S., M.S.S., Professionnelle de recherche à l'Université du Québec à Rimouski et à l'Université Laval

Cet ouvrage est essentiellement un guide ressource, élaboré pour le Centre de soutien aux aidants naturels du CSSS Cavendish de Montréal, devenu le Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale¹. Riche d'une réflexion collective et d'un partage d'expériences sur la réalité et les besoins des proches aidants, ce guide est le fruit d'un travail de collaboration entre des professionnels et des proches aidants qui ont partagé leurs expériences dans le cadre du programme de counseling² à court terme du CSSS Cavendish. S'inscrivant dans une perspective d'intervention psychosociale, il a pour but de présenter aux intervenants qui travaillent ou qui désirent travailler auprès des proches aidants un programme de counseling individuel adapté à leurs besoins. L'auteure précise d'emblée que le terme de proche aidant s'est graduellement substitué à celui d'aidant naturel, ce qui dénote une prise de conscience individuelle et collective du caractère non naturel du rôle d'aidant. Elle rappelle également que les transformations démographiques, économiques, sociales et politiques ont contribué à alourdir les tâches et responsabilités des proches aidants familiaux. Ceux-ci se sentent peu reconnus dans leur rôle et éprouvent souvent un sentiment de culpabilité lié à leur désir de retrouver un semblant de vie normale. Or, le système de santé n'est pas en mesure actuellement de leur offrir le soutien dont ils auraient besoin. L'approche de counseling individuel proposée dans ce guide se présente comme une méthode permettant à la fois de mieux comprendre la réalité des proches aidants et de répondre de manière adaptée et différenciée à leurs besoins. Elle vise notamment à aider les proches aidants à mieux percevoir leur rôle et leurs tâches en prenant appui sur leur propre expérience.

223

L'ouvrage se compose de six chapitres intégrant des vignettes à partir de trois études de cas, qui servent à illustrer le propos et sont reprises par l'auteure tout au long du livre. Chaque chapitre se termine par une série de questions qui ont pour but de nourrir la réflexion du lecteur et de remettre en question des conceptions ou idées reçues. Le premier chapitre offre une description du contexte social dans lequel s'inscrit le travail de proche aidant. Il explore les trajectoires personnelles et familiales qui influencent la situation vécue par l'aidant et qui peuvent l'amener à chercher de l'aide. Il s'intéresse également aux enjeux propres à chaque type de dyade aidant/aidé et à leurs répercussions psychosociales. Ces enjeux sont notamment liés au type de relation qu'entretient l'aidant avec la personne aidée, ainsi qu'à la dynamique et à l'histoire familiales.

- 1 Le Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale est le centre de recherche du Centre de santé et de services sociaux Cavendish – Centre affilié universitaire. Ce CSSS se trouve à Montréal, et fait maintenant partie depuis 2015 du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal.
- 2 Selon Silverman (2009), « le counseling pour aidant utilise une approche éclectique qui allie techniques cognitivo-comportementales, écoute, intervention psychodynamique, accompagnement individuel, résolution de problèmes, jeux de rôle, détermination d'objectifs et de limites » (: 20).

Le second chapitre expose de façon succincte différentes approches sur lesquelles peut s'appuyer l'intervention : thérapie de soutien/counseling de soutien, visant la réduction de symptômes et la recherche de solutions à des problèmes concrets et immédiats; approche psychodynamique, basée sur la compréhension de soi et généralement utilisée dans le cadre de thérapies à long terme; approche cognitivo-comportementale, vouée à modifier ou à alléger les pensées ou comportements négatifs de la personne à l'aide d'exercices; autonomisation, ciblant le développement de l'estime de soi et la capacité à satisfaire ses besoins et à gérer ses problèmes; approche féministe, qui relève davantage d'une philosophie générale ayant pour but de mettre en perspective le rôle des femmes dans le contexte social qui a forgé leur identité afin de réduire leur sentiment de culpabilité. Ces différentes approches ne sont pas mutuellement exclusives; elles peuvent être utilisées en combinaison lors d'une même séance selon les besoins des proches aidants. Marjorie Silverman rappelle que peu importe le modèle utilisé, l'essentiel est de faire preuve d'empathie et de créer une alliance positive avec la personne afin de bien répondre à ses besoins.

Dans le chapitre 3, l'auteure fait état du principal défi que peuvent rencontrer, lors de la première séance, les intervenants auprès de proches aidants. En effet, ceux-ci n'ont pas l'habitude de se centrer sur eux, ce qui complexifie l'évaluation de leurs besoins et de leurs objectifs. D'où l'importance, dès la première séance, d'une analyse détaillée de la situation permettant de dresser un tableau plus précis de la situation de l'aidant, de ses besoins et des domaines problématiques. Deux outils sont proposés aux intervenants : l'outil de dépistage, qui aide à repérer les zones problématiques, et l'outil d'évaluation, qui permet de mieux saisir les divers aspects du vécu du proche aidant. Le recours à ces outils n'est cependant pas indispensable. L'écoute de l'intervenant, les questions qu'il pose et sa sensibilité au vécu de l'aidant peuvent suffire pour cerner la situation de l'aidant. L'évaluation psychologique, pour sa part, permet de circonscrire le problème et d'évaluer la capacité de l'aidant à le résoudre. Afin de fixer des objectifs, il importe de valider avec la personne les aspects qu'elle souhaite aborder en priorité. Puisque la situation de l'aidant est susceptible d'évoluer au cours des séances, il convient aussi de réviser périodiquement avec lui les objectifs. C'est en fonction des besoins et objectifs de la personne que l'intervenant pourra déterminer les approches les plus appropriées.

Le chapitre 4 décrit les grandes étapes que traversent les proches aidants, du diagnostic jusqu'à l'étape postérieure au rôle d'aidant, en passant par les phases d'hébergement ou de deuil. Chacune d'elles présente ses propres enjeux, qui peuvent d'ailleurs différer selon le type de maladie. L'auteure propose des pistes d'intervention adaptées à chacune de ces étapes.

Le chapitre 5 s'attarde à la conclusion de la démarche de counseling, qui en constitue une étape importante. Les personnes aidantes éprouvent parfois de la difficulté à quitter le counseling par crainte de ne pas savoir comment gérer seules la situation. Il importe qu'au terme de la démarche, elles aient le sentiment d'avoir obtenu satisfaction. Le principal but de l'intervenant est de permettre à l'aidant d'atteindre les objectifs qu'il s'est lui-même fixés. Il est donc suggéré de revenir sur ces objectifs au cours des dernières rencontres.

Enfin, le rôle de proche aidant ne présente pas les mêmes défis et enjeux selon les maladies, les étapes et le type de soutien requis. C'est précisément l'objet du dernier chapitre. Silverman évoque entre autres les besoins particuliers des proches aidants d'un enfant, qui font face à un sentiment de perte et à des préoccupations face à l'avenir, en plus de devoir vivre avec la différence et ses répercussions familiales. Des enjeux particuliers sont également liés à différents types de maladie conduisant à des limitations ou à des détériorations physiques ou mentales : maladie mentale, démence, Alzheimer, incapacités physiques et soins palliatifs sont autant de situations porteuses d'enjeux spécifiques qui peuvent nécessiter diverses formes de soutien à différentes étapes. Le rôle de l'aidant peut varier non seulement en fonction de ces situations, mais aussi de leur évolution.

Enfin, l'auteure aborde la situation particulière d'abus envers les aînés qui s'inscrit parfois dans le contexte de la relation aidant-aidé. Toutefois, il arrive aussi que ce soit la personne aidante qui soit victime d'abus. Lorsque de tels cas font surface, le counseling peut s'avérer particulièrement délicat. Tous ces cas d'abus sont complexes et requièrent une approche multidisciplinaire.

Il est évident que dans un contexte de vieillissement de la population et d'augmentation de l'espérance de vie, de nombreuses personnes seront appelées à jouer un rôle d'aidant et devront obtenir du soutien. L'approche psychosociale préconisée a pour but d'apporter sa contribution aux multiples besoins des proches aidants. La démarche de counseling qui y est proposée trouvera sûrement écho chez les intervenants travaillant auprès de proches aidants.

Bien que bref et condensé, cet ouvrage est complet et aisément accessible. Il dénote la préoccupation de l'auteure de refléter le plus fidèlement possible la réalité des proches aidants, confrontés à des problématiques variées. Il constitue une base pratique solide pour les intervenants actifs auprès des proches aidants ou désirant le faire. Tout en reconnaissant la spécificité de l'intervention auprès de cette clientèle, il fournit une perspective nouvelle sur la diversité des enjeux auxquels font face les proches aidants, ainsi qu'une meilleure compréhension de leurs réalités et des caractéristiques de l'intervention psychosociale. Il permet en l'occurrence d'alimenter la réflexion professionnelle des travailleurs sociaux quant à la façon d'offrir des services adaptés aux multiples besoins des proches aidants. Nous en recommandons vivement la lecture.