

## **Accompagner les proches aidants. Guide à l'intention des intervenants psycho-sociaux**

Michelle Arcand et Lorraine Brissette, Paris, Éditions L'Harmattan, 2020, 382 p.

**Résumé et commenté par  
Katerine Ouimet, T.S.**

Cet ouvrage s'adresse aux intervenants sociaux qui œuvrent auprès de proches aidants, et plus particulièrement auprès de ceux à risque d'épuisement. Nous retrouvons ces proches aidants dans tous les services gérontologiques : en milieu hospitalier, en URFI, en CHSLD, dans les services à domicile et les organismes communautaires. Les auteures, mesdames Arcand et Brissette, sont consultantes cliniques externes pour le Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels (ROMAN) depuis une quinzaine d'années. Elles détiennent deux formations qui sont très complémentaires. Madame Michelle Arcand possède une formation de psychologue et elle est intervenue pendant de nombreuses années auprès de professionnels et de proches aidants épuisés ou déprimés. Madame Lorraine Brissette, pour sa part, détient une maîtrise en service social. Elle a toujours travaillé dans le cadre de services en gérontologie en tant que travailleuse sociale, superviseuse clinique ou gestionnaire de services. Les deux auteures ont donc apporté à cet ouvrage deux volets complémentaires à partir de leurs formations et de leurs expériences respectives.

227

Nous pouvons constater qu'outre leur expérience clinique, les auteures ont été inspirées par différents modèles théoriques. Nous sommes en mesure de remarquer clairement les influences de l'approche systémique dans l'analyse des situations, des approches cognitivo-comportementales et des travaux de la neurolinguistique qui visent à changer les constructions mentales faisant obstacle au changement.

Également, le travail des auteures a été influencé dès le départ par les idées d'Alexander Lowen sur le fonctionnement de l'énergie humaine. L'idée centrale empruntée à Lowen est le principe du compte en banque énergétique. Pour qu'une personne puisse continuer à insuffler de l'énergie dans la relation d'aide, elle doit être en mesure de recevoir des retours énergétiques. Par conséquent, l'idée ici n'est pas uniquement de limiter les dépenses d'énergie pour éviter de s'épuiser, mais de réfléchir aux sources de retour énergétique dans l'ensemble de sa vie.

La démarche des auteures constitue un processus par étapes qui a pour but la prévention de l'épuisement des proches aidants. Mais c'est aussi une méthode, une façon d'agir qui fournit un cadre à la réflexion et des outils concrets d'intervention. C'est à travers leur pratique et à partir du langage même des proches aidants que les auteures ont en quelque sorte démonté la mécanique de l'épuisement. Leur démarche s'est construite à partir de la question suivante : Comment les proches aidants en arrivent-ils à s'épuiser? En d'autres mots, comment partent-ils d'un point de départ où ils sont généralement en équilibre pour en arriver, avec le temps, à un épuisement? La démarche consiste donc en une déconstruction du processus par lequel une personne s'épuise.

Ainsi, en connaissant les étapes qui conduisent à l'épuisement, il devient plus facile de comprendre où se situe le proche aidant dans le processus de l'épuisement et d'agir sur certaines composantes.

Le but de la démarche présentée est évidemment d'éviter que le proche aidant ne s'épuise dans son rôle. Mais elle peut aussi permettre aux personnes qui sont déjà épuisées de comprendre où et comment s'est enrayée la machine. Afin de bien faire comprendre comment les thèmes de la démarche s'enchaînent les uns aux autres, les auteures établissent un lien entre la culpabilité et le respect des besoins chez le proche aidant. En effet, le proche aidant qui se culpabilise ou se fait culpabiliser ne se donnera pas le droit d'avoir des besoins personnels et d'y répondre. Il niera ses besoins ou les minimisera, il en reportera la réponse et considèrera que les besoins du malade sont beaucoup plus importants que les siens. Pour le travailleur social qui veut inciter un proche aidant à mieux respecter ses besoins, à prendre soin de lui, il est essentiel de connaître cette articulation entre culpabilité et besoins. Il devra d'abord travailler sur la culpabilité avant d'amener le proche aidant à prendre en compte ses propres besoins. La même logique dans la démarche concerne les thèmes du choix et de la protection de la santé. Ainsi, un proche aidant qui est convaincu de ne pas avoir de choix ne tiendra pas compte de sa santé et ne s'engagera pas dans des changements d'attitude, car il se sent impuissant.

Cet ouvrage se présente en trois parties distinctes, soit :

1. La problématique actuelle de l'aide. Les auteures présentent le fonctionnement des familles intergénérationnelles, la typologie des familles et la trajectoire de la situation d'aide, du début à la fin.
2. Le développement de la démarche de prévention de l'épuisement. Cette section débute par le thème de la motivation à s'investir en relation d'aide, aborde l'écueil inévitable de la culpabilité puis complète la démarche en exposant le droit d'avoir des besoins, les choix possibles dans la situation d'aide, la protection de la santé énergétique, les changements à mettre en place afin de protéger ses énergies et la question des ressources. Dans cet ordre d'idées, la famille élargie est-elle une ressource pour le proche aidant, et quelles sont les ressources extérieures à la famille? Un dernier sujet s'est ajouté à l'ouvrage, à la demande des intervenants : la vie du proche aidant après le départ de la personne aidée à la suite d'un hébergement ou d'un décès.
3. Le recrutement, la constitution et l'animation de groupes psychoéducatifs de prévention de l'épuisement.

228

Une première originalité est la transversalité de cette démarche, qui peut tout à fait s'adapter à des interventions individuelles et de groupe. Elle peut aussi être utilisée avec un groupe homogène, c'est-à-dire où tous les aidés souffrent d'une même maladie, ou avec un groupe hétérogène. Elle pourrait même être adaptée à l'intervention auprès de familles de personnes handicapées ou atteintes de maladies mentales. En effet, la démarche ne porte pas sur la maladie de la personne aidée ni sur les moyens d'intervenir auprès d'elle, mais sur les attitudes du proche aidant par rapport à sa propre santé.

Une deuxième originalité de cette approche est de présenter dans l'intervention une partie expressive, où les proches aidants vont partager des émotions et des expériences, et une partie éducative, où ils seront amenés à comprendre les situations et les comportements. Nous nous situons entre le groupe de parole et le groupe éducatif. Une telle alternance entre l'expression émotionnelle et l'apprentissage cognitif demande, de la part de l'intervenant, une certaine habileté à contrôler l'expression des personnes en groupe afin de ne pas aller trop loin dans le dévoilement personnel.

La démarche présentée dans cet ouvrage pose certains défis cliniques pour les intervenants, qui doivent bien s'approprier le contenu théorique de chaque thème.

L'intégration de la logique comportementale entre les thèmes est à la base de cette approche. Évidemment, l'intervention commence toujours à partir de là où se situe le client. Cependant, dans ce processus, il est primordial d'être en mesure de revenir à la structure originale de la démarche.

Cet ouvrage se lit facilement, mais ce n'est pas un livre de recettes ou un programme clé en main. Il faut prendre le temps d'absorber son contenu. Il s'agit d'un livre très dense, qui aborde plusieurs sujets susceptibles d'être développés à l'infini. L'intervenant doit s'imprégner de la logique de la démarche et il doit surtout faire des choix à l'intérieur de cet énorme coffre à outils qui lui est proposé. Il doit bien connaître le groupe ou le client afin de choisir l'exercice le plus approprié à la situation et aux besoins.

Naturellement, le recours à cette démarche exige beaucoup de travail de lecture et de réflexion. Il faut y mettre du temps et faire des expérimentations. De plus, cela demande avant tout de la confiance en soi et de l'audace pour intervenir avec des outils qui ne nous sont pas familiers. Il faut être capable d'analyser notre pratique en cours de route et nous réajuster au besoin. À cet effet, les rencontres de soutien clinique peuvent s'avérer très importantes.

Pour les travailleurs sociaux qui n'interviennent pas directement auprès des proches aidants, la lecture de cet ouvrage peut également s'avérer très utile. Cette démarche peut leur offrir une bonne compréhension des mécanismes susceptibles de conduire à l'épuisement, des connaissances qu'ils pourront appliquer tant dans leur vie personnelle que professionnelle.