

SOS Détresse

Les proches pendant la crise/prise en charge

À tout moment il se peut qu'une personne de votre entourage traverse une crise et que vous aussi soyez concerné. Vous ne l'avez ni cherché ni choisi mais vous êtes touché. Cette situation vous tombe sur la tête, vous n'y êtes pas préparé, vous ne vous êtes peut-être jamais préoccupé du problème auquel vous êtes confronté actuellement en tant que proche.

Des crises peuvent survenir à n'importe quel moment et peuvent inclure

- des crises existentielles
- des crises consécutives à la perte d'un être cher (un deuil)
- des crises suite au diagnostic d'une maladie incurable ou de maladies chroniques physiques ou psychiques
- des crises qui surviennent quand des soins prévus de courte durée deviennent des soins de longue durée
- des crises dues à la perte du travail
- des crises résultant de la migration et de la fuite du pays d'origine
- des crises de valeurs et de sens de la vie

Ces crises peuvent conduire des personnes au fond désespoir.

Vous faites partie des proches d'une personne si vous lui êtes attaché, même si vous n'êtes pas un membre de la famille.

Vous êtes quelqu'un d'important!

Vous jouez un rôle important pour la personne en détresse. On vous a peut-être déjà dit: « pour moi tu es comme un roc » ou bien « heureusement que tu es là », ou que ferai-je sans toi ? Peut-être que vous pouvez lire dans le regard de la personne en crise toute sa gratitude ou simplement sa fragilité car elle sait que vous comprenez et qu'elle peut compter sur vous en ce moment. Elle peut se laisser aller puisque vous êtes Là !

Vous prenez cette personne dans vos bras, vous la consolez et vous supportez peut-être même qu'elle refuse votre soutien. Vous prenez soin d'elle, vous lui rendez visite chaque jour à la clinique ou à la maison de soins. Vous faites la cuisine, les lessives et

vous vous occupez des enfants. Vous êtes prêt à prendre une part de responsabilité. Vous acceptez peut-être aussi que la personne en crise vous submerge avec ses sentiments (états d'âme).

C'est beau d'aider quelqu'un, mais cela peut s'avérer très difficile. Vous vous sentirez peut-être désemparé. Vous voyez peut-être un élément que la personne en crise ne voit pas en ce moment et vous aimeriez le lui dire. Vous souffrez peut-être de voir cette personne tellement accablée et vous voudriez que cette crise « passe rapidement ».

Un équilibre fragile pour chacune des parties

Ceci est un exercice d'équilibre pour les deux parties : vous devez supporter que la personne en crise aille toujours mal. Elle, elle doit supporter que vous vouliez qu'elle aille mieux et que vous cherchiez des solutions.

Votre désarroi, ainsi que votre désir de voir l'autre sortir de son trou le plus vite possible sont des sentiments tout à fait légitimes. Ils sont communs à beaucoup de proches qui veulent aider. Dans cette situation il est pourtant souvent plus utile d'être simplement à l'écoute et de lui signaler que vous êtes là et disponible.

Vous pouvez toutefois vous demander de quoi l'autre personne pourrait avoir besoin, ou bien lui faire part de ce que vous ressentez ou de ce que ne comprenez pas. Ce serait une possibilité de discuter et d'y voir plus clair alors que sans cela vous en resteriez au stade des suppositions.

Sentiment de transcendance personnelle

Pendant la crise vous aurez peut-être l'impression de vous surpasser, de disposer de forces insoupçonnées. Cela peut vous conduire jusqu'à vos limites ou même au-delà. Vous supporterez peut-être même très bien cette pression pendant un certain temps, mais il arrivera un moment où ce sera de trop. Prenez conscience de vos limites et sachez dire « ASSEZ » au bon moment. Comment en faire part à la personne dans le malheur ? Comment faire face aux sentiments de culpabilité éventuels ?

Gardez à l'esprit que vous ne pouvez aider autrui que si vous prenez soin de vous-même!

De quoi auriez-vous envie dans la situation actuelle? Comment pourriez-vous satisfaire vos propres besoins pendant cette période difficile?

Ces questions importent encore davantage quand une crise passagère devient une crise de longue durée et qu'elle empiète sur votre vie quotidienne. Tel est le cas pour les invalidités, les maladies chroniques ou les crises récurrentes.

A la différence des crises prévisibles s'y ajoute ici l'incertitude et il est primordial

d'économiser et de bien répartir vos forces et votre énergie.

Il peut vous arriver en tant que proche de vous sentir épuisé. Il est essentiel de s'en rendre compte à temps, de prendre ce sentiment au sérieux et d'avoir recours à des auxiliaires professionnels. Ceci vaut pour chaque crise à tout moment.

Se revigorer et faire le bien

Il peut s'avérer tout aussi utile de vous créer un réseau, d'avoir des échanges avec d'autres personnes. Maintenez le contact avec votre entourage et faites part de vos besoins. Vous adresser à des professionnels, contacter un groupe de soutien pour proches ou recourir à une thérapie individuelle pourrait vous aider.

Songez à votre propre santé physique et psychique de même qu'à la guérison de la personne que vous prenez en charge.

Après avoir surmonté la crise en tant que proche vous constatez que vous avez gagné en force, que vous avez changé et que vous disposez de nouvelles possibilités (nouveaux moyens) et de ressources. Peut-être qu'il y a eu des situations conflictuelles pendant la crise, vous avez réussi à les démêler et vous en sortez grandi.

Peut-être que la personne que vous avez accompagnée évoluera dans une tout autre direction et que vos chemins se sépareront.

Soyez assuré en tout cas que vous méritez estime et reconnaissance pour avoir été un fidèle et souvent discret compagnon!