CAHIER 07 / UNE FAMILLE QU'IL FAUT SOUTENIR

Les proches ne peuvent pas tout porter seuls

Soulager les aidants pour que la relation puisse durer.

Une présence qui peut devenir une charge immense

Aimer quelqu'un, le connaître, prendre de ses nouvelles ou défendre ses intérêts sont des gestes de proximité. Lorsque la vulnérabilité est importante, ces gestes peuvent s'accompagner de tâches nombreuses : organiser, surveiller, anticiper, accompagner, rechercher des aides, répondre aux urgences et se rendre disponible presque sans interruption.

Le risque est alors de confondre une relation avec une obligation illimitée. Les proches peuvent tenir pendant des années, parfois au prix de leur santé, de leur travail, de leurs loisirs et de leurs autres liens familiaux. Cette fatigue peut demeurer cachée, parce qu'ils ne veulent ni abandonner la personne ni laisser penser qu'ils l'aiment moins.

Soulager n’est pas éloigner

Le soulagement des aidants ne devrait pas avoir pour seul horizon le retrait des proches. Un parent qui cherche du répit ne demande pas nécessairement à cesser d’être parent ; il demande souvent à pouvoir continuer à l’être sans s’épuiser. Un ami qui ne peut pas tout faire ne renonce pas forcément au lien ; il a besoin que sa place soit tenable.

Le répit, les relais, les aides pratiques et l’organisation des interventions sont précieux lorsqu’ils renforcent la possibilité de rester présent. Ils doivent s’ajuster à la personne accompagnée comme aux proches. Un dispositif mal préparé peut soulager sur le papier tout en créant de nouvelles inquiétudes ou ruptures.

Partager les responsabilités

Dans une famille élargie, chacun n’a pas à tout faire. Certaines personnes écoutent et comprennent particulièrement bien ; d’autres savent alerter, défendre, accompagner ou organiser. Les contributions peuvent être différentes, temporaires ou complémentaires. Ce partage rend le cercle plus résistant sans imposer à chacun le même engagement.

Pour éviter que tout repose sur une seule personne, il est utile de rendre visibles les besoins et les relais possibles. Cette mise en commun ne doit pas transformer la proximité en administration. Elle sert surtout à permettre aux proches de dire ce qu’ils peuvent faire, ce qu’ils ne peuvent plus faire et ce dont ils ont besoin.

Des soutiens qui rendent la fidélité possible

La solidarité organisée doit reconnaître cette réalité humaine. Elle peut apporter du temps professionnel, des aides concrètes, un soutien moral, des espaces de rencontre et une protection adaptée. Son succès se lit aussi dans la capacité des proches à continuer d'être des proches, et non dans la seule quantité de prestations délivrées.

Soutenir ceux qui sont là est une façon de protéger la personne elle-même. Un cercle qui tient grâce à des relais et à des moyens suffisants permet aux relations de rester vivantes, plutôt que de devenir seulement des obligations épuisantes.

Une famille autour de la personne. La personne au centre de cette famille. Et des soutiens pour qu'elle tienne dans le temps — sans la tenir à sa place.

À poursuivre : cahier 08, « Les professionnels sont indispensables, les proches aussi ».