

CHARGE MENTALE

Dans les dernières années, on a collectivement appris à parler plus et mieux de santé mentale — et à agir.



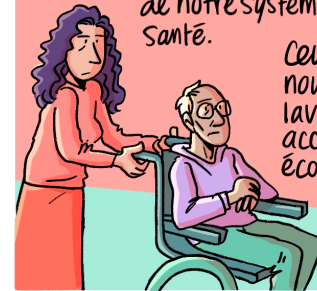
Mais ceux et celles dont on tend encore à oublier la charge psychologique, ce sont les proches aidants, qui accompagnent un proche dans la maladie ou la perte d'autonomie.

Julie Gravel,
Directrice générale
de L'Antr'Aidant



Les proches aidants, c'est la colonne vertébrale invisible de notre système de santé.

Ceux qui nourrissent lavent, accompagnent, écoutent...



Pourtant, ils sont souvent laissés à leur sort, sans soutien adéquat. Et cette situation génère une vraie détresse.



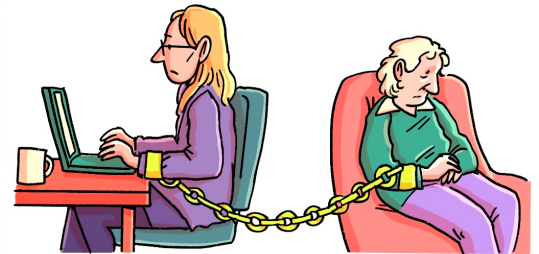
La proche aideance contrainst à une vigilance constante et beaucoup de culpabilité.

Partir en vacances?
Euh, j'aurais du temps mardi entre 11h30 et 12h45...

En fait ouf, ce serait trop, oublie ça.



À force, beaucoup s'épuisent, se sentent avalés ou presque séquestrés. Et ça se répercute sur tous les aspects de la vie.



Le problème, c'est que la majorité n'a simplement pas le choix.

Voulez-vous la responsabilité totale d'autrui ?
☐ oui
☐ non
(mais qui l'aura sinon ?)



Face à un système de santé de plus en plus saturé, on leur délègue une quantité toujours croissante de soins.

Bon, on manque de bras : vous pourriez-pas pas faire passer l'IRM à votre mère vous-même ?



Sans pour autant reconnaître le poids de la charge, qui est immense.

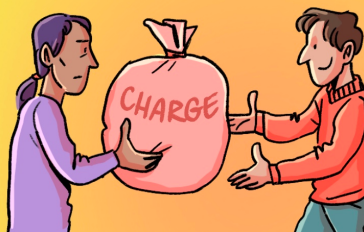
Oui bon écoutez, votre "vie professionnelle", est-ce que c'est si important ?



Avec le vieillissement de la population, il est urgent de mieux reconnaître la réalité des personnes proches aidantes et l'épuisement qu'ils et elles peuvent vivre.



Ça prend des changements structurels : plus de congés payés, de possibilité de répit, du soutien psychosocial...



Parce qu'au final, ce n'est pas une réalité individuelle : c'est une responsabilité collective.



Pour voir la suite, rendez-vous sur les réseaux sociaux ou le site de la CDC de Mirabel !