

Pendre soin de soi par Zoë Comeau

Lorsqu'elle était à un jeu de hockey d'une de ses filles, Joanne Deveau, de Meteghan, a tout d'un coup eu une réalisation par rapport à sa vie de personne aidante. Pour pouvoir bien s'occuper de sa fille Nicolette, il fallait qu'elle prenne soin d'elle-même aussi.

*« Y'a point de façon à se préparer. Tu ne peux rien que le faire une journée à la fois, puis essayer d'avoir de la patience. »*

Depuis qu'elle a déménagé à Meteghan il y a 30 ans, Joanne s'est occupée de ses deux filles, dont l'une a des besoins spécifiques et qui aura bientôt 30 ans

De la naissance à l'âge de 5 ans, Nicolette a bénéficié d'un grand soutien de la part de sa famille et de la communauté. Avant qu'elle ne soit admise à l'école primaire, de nombreuses conversations entre Joanne et le personnel enseignant semblaient garantir un soutien adéquat, mais malheureusement, cela n'a pas été le cas. Les traitements de thérapie occupationnelle et les cours d'orthophonie qui étaient censés être mensuels sont devenus annuels.

Ce n'est qu'à l'école secondaire qu'elle a bénéficié d'un soutien idéal. Lors de ses cours d'orthophonie, la maîtresse de l'école assistait à la leçon pour prendre des notes et les transmettait à Joanne pour qu'elle puisse poursuivre le travail à la maison. L'éducation de Nicolette visait davantage à la rendre plus indépendante qu'à lui enseigner de la matière. C'était très important pour Joanne, puisqu'elle vieillissait et était moins en mesure de soutenir sa fille comme elle l'aurait souhaité.

La vie de Joanne n'était souvent pas la sienne. Il y avait toujours quelque chose à faire, que ce soit le travail qu'elle a effectué pendant 10 ans avec le gouvernement pour construire une maison accessible en fauteuil roulant pour sa fille, ou les voyages hebdomadaires à Yarmouth ou à Halifax pour des cours d'orthophonie ou des rendez-vous de physiothérapie. Sans parler des activités de son autre fille !

Les personnes employées dans le domaine des soins ont une réalité différente de celle des personnes aidantes. Les docteurs, infirmières, etc. peuvent laisser le travail au travail, mais lorsqu'on est personne aidante pour la famille, c'est tout le temps avec nous, et il est parfois difficile de trouver du temps pour soi. Joanne savait qu'il fallait qu'elle se trouve des instances juste pour elle - que ce soit une promenade à tous les jours ou même trouver un emploi à temps partiel comme concierge dans une banque. C'est des moments comme ça qu'elle trouvait le plus important pour sa propre santé mentale.

Avec de la patience, de l'amour, et la détermination, Joanne a fait tout ce qu'elle a pu pour garantir la meilleure vie pour ses filles, et maintenant que Nicolette est sortie de la maison pour vivre indépendamment, le temps est venu de s'y prendre soins à elle et de se mettre comme priorité. Comme qu'elle dit : *« si j'veux aller marcher à 4h, je peux... et c'est ok. »*