

Plus d'options que la solitude

Par : Zoë Comeau, collaboratrice aux projets à la FFANE

On ne devient pas une personne aidante d'un jour au lendemain, c'est sûr. Mais pour Marlene LeBlanc, originaire de Richmond au Cape-Breton, ça a été une grosse partie de sa vie et de celle de sa famille. Le travail, le bénévolat, tout le cheminement de sa vie la rapportent toujours à la même place : être là pour tous ceux qui ont besoin d'elle.

« Je n'ai aucun regret. Quand tu fais tout de ton possible comme personne aidante, tu n'as pas de regrets (parce que) tu as fait tout ce que tu aurais pu faire pour cette personne-là [...] Ça c'est une paix incroyable. »

Il y a longtemps que Marlene s'est retrouvée dans le rôle de personne aidante. Sa mère, son père, sa sœur, son frère et son beau-père ont tous passé à travers d'une bataille avec le cancer. Il y a vingt ans où Marlene se sentait que sa vie à elle ne lui appartient plus. Comme dans sa plus récente expérience en tant que personne aidante de sa mère de 98 ans, il a fallu qu'elle reste proche du bercail, au cas où que quelque chose arrive ou que la situation dérape.

Être une personne aidante peut être isolant, surtout ces temps-ci. Demander de l'aide peut être très difficile, parfois éprouvant pour les nerfs, et une source de gêne ou de culpabilité de ne pas être capable de tout faire. Être personne aidante de 12 à 14 heures par jour peut facilement causer un burnout, et Marlene le sait intimement. Ça lui a pris un certain temps pour être capable de demander de l'aide. C'est arrivé subitement, un jour, qu'elle a pu prendre ce pas difficile. Marlene était allée à l'hôpital et tout d'un coup, ça l'a frappée, voir tous les docteurs et les infirmiers.ère.s qui travaillent autour d'elle. Voir tout le soutien qui lui était disponible l'a poussée - elle s'est finalement donné la permission de demander de l'aide. Et quel soulagement ça a été! Elle a commencé à se sentir moins seule. L'équipe médicale ainsi que la famille, les ami.e.s, les groupes de support et les soins continus et palliatifs ont bien aidé à réduire l'isolement que vivait Marlene jusqu'à ce point-là.

Comme nous pouvons l'imaginer, la Covid-19 ne facilite pas la vie. C'est là que le soutien dans toutes les sphères de sa vie a été impératif à la santé mentale de Marlene. Son emploi à distance avec le Réseau Santé de la Nouvelle-Écosse (RSNÉ) lui a permis la flexibilité dont elle avait besoin. Elle a dû modifier un peu la façon qu'elle travaillait, par contre, en arrêtant d'offrir les services de soutien en personne pour le RSNÉ parce qu'il y avait trop de gens qui rentrait dans la chambre de sa mère et les risques d'infections étaient trop grands.

« Y'avait pas le contact personnel qu'elle aurait peut-être eu besoin. Peut-être ça l'aurait donné plus de mois à vivre. »

Dans son temps comme personne aidante, Marlene a pu observer l'aide et les services qu'offraient les hôpitaux. Pour avoir accès aux services, il a fallu attendre longtemps, mais une fois qu'elle y a eu accès, c'était incroyable. Les services étaient majoritairement en anglais, mais à fur et à mesure elles ont pu avoir du personnel de soutien francophone, ce qui était vraiment idéal pour sa mère. Comme Marlene le dit, « lorsque t'es rendue à 98, tu ne peux pas apprendre une autre langue pour te faire comprendre; et se faire comprendre c'est vraiment important. »

Tout ce qui reste à vous partager, chers lecteurs, c'est le sentiment qui est ressorti le plus souvent au cours de l'entrevue :

« S'il vous plaît, pour le bien-être de tous ceux qui sont des personnes aidantes, demandez pour de l'aide. Vous n'avez pas besoin d'y passer à travers tout seul.e.s. »

-

*Ce texte est publié dans le cadre d'une série d'entrevues réalisées avec des personnes aidantes tout à travers la Nouvelle-Écosse, par des jeunes femmes, pour la Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse (FFANE). Ces entrevues font partie du projet Briser l'isolement des personnes aidantes acadiennes et francophones de la N-É, financé en partie par le Gouvernement du Canada par le biais du Programme de partenariats pour le développement social.*