

La proche aideance prend plusieurs formes, chacun peut la vivre à sa façon selon sa réalité et ses choix. L'un de ses aspects peut être méconnu. Certaines personnes assurent un accompagnement à distance. Non seulement ils ne vivent pas sous le même toit, mais souvent elles sont géographiquement très éloignées.

Les proches aidants deviennent alors de véritable spécialiste, tel des astronautes manipulant des engins spatiaux, leurs réseaux et leurs ressources se trouvent à plusieurs kilomètres.

Vivre loin ou à distance peut signifier être séparées par quelques kilomètres, une province, un pays ou même un océan.

" Quand certains soirs tu t'ennuies trop
Regarde dans le ciel tu pourras voir
Comme une lumière qui avance lentement
D'abord on croit en une étoile
C'en n'est pas une
C'est moi dans un spoutnik "

Daniel Bélanger 2001, extrait de la chanson Spoutnik, Album Rêver mieux

Quels pourraient être les défis liés à la distance?

- Créer et maintenir des rapports efficaces et soutenant avec les professionnels entourant la personne aidée;
- Identifier ou prendre connaissance de l'état physique et/ou cognitif réel de la personne aidée;
- Garder un lien significatif avec la personne aidée, surtout si elle vit des défis d'autonomie cognitive ou intellectuelle;
- Se permettre de faire la route jusqu'à la personne aidée peut s'avérer onéreux ou physiquement impossible (ne pas posséder de véhicule par exemple ou avoir des moyens financiers limités);
- Avoir un état de santé physique ou psychologique précaire limitant les déplacements;
- Être sur le marché du travail et/ou avoir une famille à sa charge.

Quels pourraient être les avantages à choisir de vivre la proche aideance à distance ?

- Maintenir le lien avec la personne aidée surtout, dans le cas de conflits antérieurs importants;
- Diminuer les risques d'épuisement ; En effet la distance peut être efficace pour établir clairement ses limites et les respecter;
- Poser un regard plus global donc, avoir un pas de recul par rapport à la situation;
- Imaginer des solutions novatrices en s'inspirant de ce que l'on retrouve près de chez soi;
- Faciliter le partage des responsabilités avec l'entourage immédiat ou avec les divers professionnels qui sont plus près de la personne aidée dû à la nécessité de mettre un filet social en place.
- Gagner en confiance en soi par l'obligation d'apprendre et maîtriser certains outils technologiques facilitant la communication.



Voici quelques
exemples reliés
aux besoins de la
proche aidance à
distance?

- Être rassurés;
- Se sentir en confiance;
- Créer des liens (avec le réseau d'alliés qui gravite autour de l'aidé, mais aussi avec la personne aidée elle-même);
- Connaître les services qui sont accessibles et qui conviennent à la situation;
- Avoir accès à des dispositifs de sécurité et/ou d'alerte qui fonctionnent à distance;
- Se familiariser avec les technologies existantes.

*"Avoir la responsabilité
d'accompagner quelqu'un, ne veut pas
dire décider de tout pour lui, mais
plutôt d'utiliser son pouvoir d'agir pour
prendre des décisions qui représentent
au mieux, sa volonté et ses besoins."*

Comme la créativité est importante pour une personne qui aide un proche à distance, nous vous proposons de voir cette situation comme si vous étiez un astronaute qui pilote un satellite qui gravite autour d'une planète. Plusieurs stratégies peuvent permettre au proche aidant d'avoir une vision plus globale de certaines situations, et de se sentir confortable de piloter le satellite.

- 1 Se questionner sur ses propres besoins et les identifier clairement;
- 2 Bien choisir ses alliés pourrait faire une grande différence pour vous. Il est bien de déterminer qui pourrait être aidant à vos yeux, et de solliciter ses personnes selon différentes situations (infirmières, pharmacien, Comité des résidents, Centre d'action bénévole, les ESSAD, les voisins, la fratrie, le dépanneur du coin, etc.).
Ces personnes alliées peuvent être :
 - o Quelqu'un qui peut garder un œil et une oreille auprès de la personne aidée;
 - o Quelqu'un qui est digne de confiance;
 - o Quelqu'un qui a plus ou moins de temps et/ou d'énergie à investir selon le besoin;
 - o Quelqu'un qui peut vous rassurer sur l'état de santé physique, émotionnel, cognitif, etc. de votre proche.
- 3 Faire un tour d'horizon des ressources disponibles pour vous et la personne que vous aidez (811, bottin de ressources dans les MRC, le service Info-Aidant, etc.).
- 4 Créer et maintenir un lien de confiance avec la personne aidée afin de renforcer ou nourrir l'honnêteté et la transparence;
- 5 Établir un plan d'urgence afin d'être préparée en cas de besoin;
- 6 Objectiver les risques, se rappeler que le risque 0 n'existe pas ;
- 7 Utiliser les outils de gérontechnologie (outil technologique spécifique au maintien et aux mieux-être des personnes âgées à leur domicile) qui sont à votre disposition ;