

Réécrire nos rôles

Le renversement des rôles en situation de proche aidance peut représenter un défi de taille dans la relation aidant-aidé.

Dans cet outil, nous vous proposons des pistes de réflexions et des stratégies pour y faire face de façon positive et proactive.

Qu'est-ce que le renversement des rôles en proche aidance ?

Comme les saisons changent, le rôle de proche aidant évolue aussi. À travers le temps, la personne proche aidante est appelée à prendre en charge des choses qu'elle n'a pas ou n'avait pas l'habitude de faire dans la dynamique de la relation avec son proche.

Par exemple, des tâches domestiques, des responsabilités financières, des habitudes de la vie quotidienne que la personne qu'elle accompagne n'est plus en mesure de réaliser pour diverses raisons. Des choses sur lesquelles elle pouvait avoir l'habitude de compter sur son proche pour qu'elles soient faites.

“C'est étrange, vous savez, mon conjoint ne pouvait jamais se passer du volant. Maintenant, il ne peut plus conduire. Et me voilà, moi qui n'ai jamais été la conductrice de la famille, à devoir prendre le volant tout le temps. C'est comme si le monde avait fait un tour à l'envers.”

C'était toujours elle derrière les fourneaux. Maintenant, me voilà, moi qui n'ai jamais été un grand cuisinier, à devoir jongler avec les casseroles et les recettes. C'est comme si les rôles s'étaient inversés, et j'apprends à cuisiner pour deux.”

« La vie ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie. »

-Sénèque



Comment le renversement des rôles, affectent notre rôle de proche aidant ?

Comment reconnaître les bons et les mauvais côtés d'un renversement de rôle ?

Si on prend du temps pour réfléchir à comment ces changements nous touchent, cela peut nous permettre de mieux les comprendre.

Par exemple :

- en notant comment nos relations ou nos responsabilités changent;
- en observant comment cela influence notre bien-être et celui de nos proches, on peut mieux voir les effets de ces changements.

Cela peut nous aider à trouver des façons de s'adapter et de gérer ces nouvelles réalités.

Réécrire nos rôles

Questions de réflexion pour vous aider à explorer le renversement de rôles.

Est-ce que je suis à l'aise dans ce ou ces nouveaux rôles ?

Sinon, qu'est-ce qui pourrait m'aider à y réfléchir ?

Exemples :

- Participer à un groupe de soutien
- Échanger avec mon intervenante

Quels changements sont survenus entre mon proche et moi à travers le renversement des rôles ?

Exemple : Mon proche ne sait plus faire à manger.

Quels sont les états ou émotions qui se manifestent lorsque je vis des situations où mon rôle est différent ?

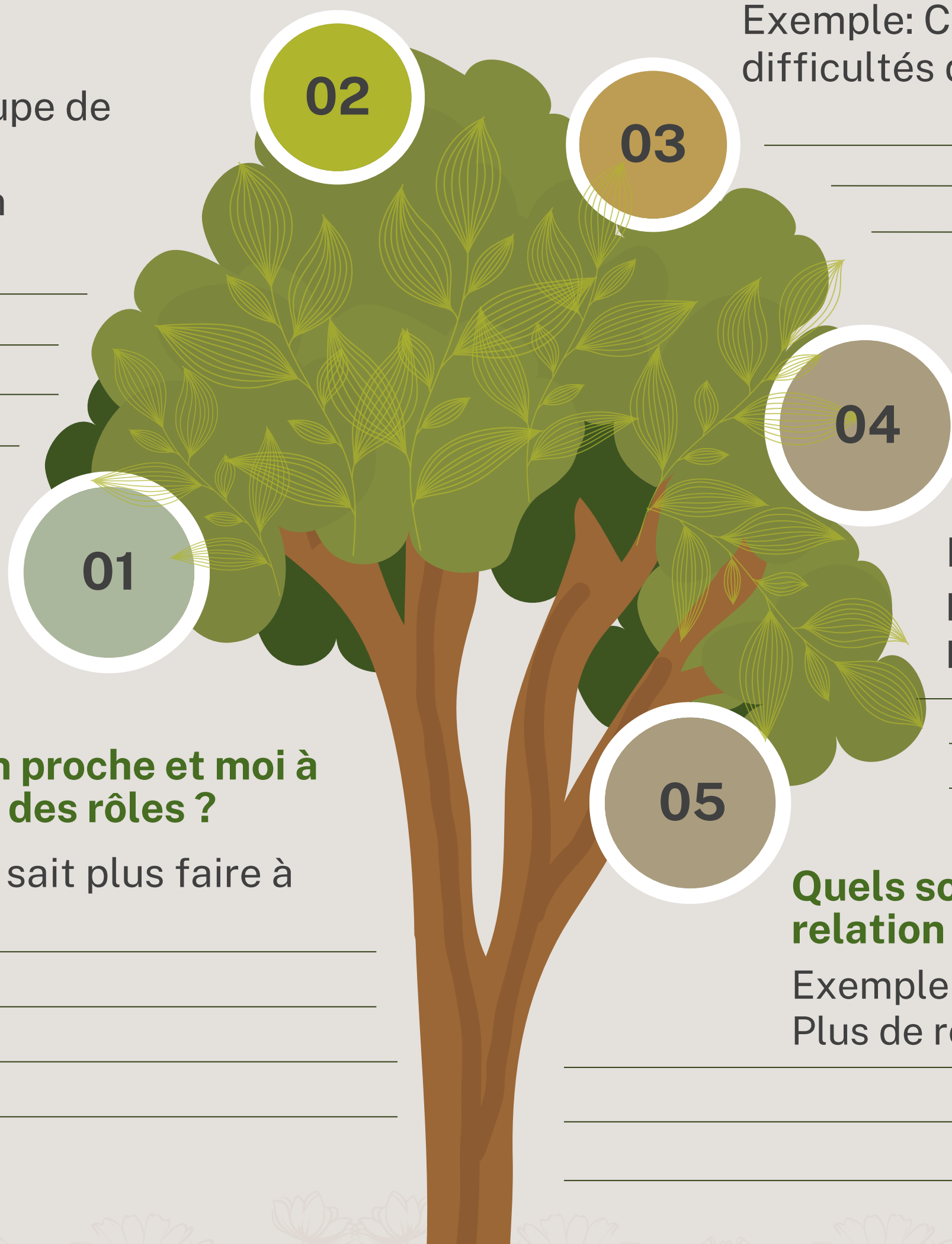
Exemple: Colère, impuissance, difficultés d'adaptation...

De mon point de vue, qu'est-ce que mon proche peut vivre à travers le renversement des rôles dans notre relation ?

Exemple : Je pense que mon proche se sent triste de ne plus pouvoir conduire.

Quels sont les impacts sur notre relation aidant-aidé ?

Exemple : Plus de responsabilités = plus de stress



Stratégies pour s'offrir un temps de réflexion:

Vous pouvez essayer de marcher tranquillement pour réfléchir, discuter de la situation avec un ami ou une intervenante, écrire vos pensées dans un carnet, écouter de la musique relaxante, bouger dans l'espace en marchant ou en changeant de pièce, exprimer vos sentiments en coloriant ou en dessinant, inclure autant que possible le proche dans la discussion et les activités, prendre quelques instants pour respirer consciemment et méditer pendant quelques minutes.

Le renversement des rôles c'est un peu comme passer de l'hiver au printemps. On s'adapte, on grandit, et même si l'arbre de notre relation change avec le temps, il n'en demeure pas moins solide. Chaque changement apporte son lot de défis, mais c'est aussi une source d'espoir, car notre lien continue de croître, tout comme un arbre qui, malgré les saisons, reste profondément enraciné.