



Je me sens  
**impuissant**

- Citation
- Témoignage
- Le phénomène
- Les clés pour rebondir
- Des pistes de mieux-être



## Je me sens impuissant



« Lâcher-prise ne signifie pas que vous êtes impuissant, mais que vous êtes assez fort pour laisser aller. »

Josette SAUTHIER

### TÉMOIGNAGE

« Je ne le quitte quasiment jamais. Je suis aux petits soins pour lui. En ce moment par exemple je lui prépare uniquement son plat préféré, parce qu'il faut absolument qu'il reprenne du poids, qu'il reprenne des forces... Il faudrait qu'il mange.

Mais même pour ça il me dit qu'il n'a pas faim en ce moment. La nuit je l'aide s'il a envie

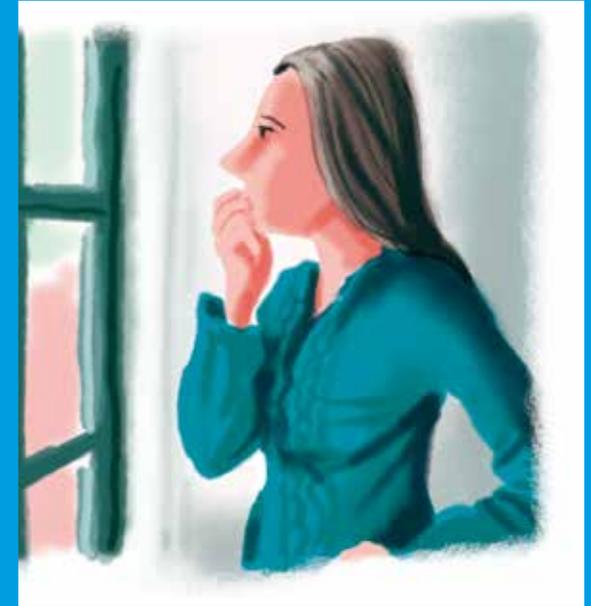
d'aller aux toilettes, il me dit que ça va aller, qu'il peut marcher tout seul, mais c'est plus fort que moi, il faut que je l'accompagne, même si souvent ça ne sert à rien. Bon je vous avoue que je suis épuisée, car je travaille la journée ! Mais bon, lui au moins, il peut faire un peu la sieste et rattraper un peu de sommeil perdu... »

Hélène, 54 ans.

## Le phénomène

Bien sûr, on voudrait tout faire pour aider ceux qu'on aime. Peut-être avez-vous même déjà pensé vouloir prendre sur vous la maladie de votre proche. Mais ce n'est pas possible, alors vous vous engagez sur tous les fronts sur lesquels vous pensez avoir un tant soit peu de contrôle, quitte à vous épuiser, voire même à étouffer celui ou celle que vous accompagnez. Parfois même, la personne que vous aidez ne saura pas comment vous demander de lui laisser un peu plus d'autonomie, de peur de vous blesser. De plus, il ou elle n'est pas aveugle et voit bien que vous vous épuisez, ce qui peut aussi l'inquiéter.

Au cours de notre vie, nous pensons nous rassurer dans l'illusion que nous pouvons tout contrôler, mais même avec la plus grande volonté du monde, certaines situations nous échappent totalement. C'est ce que la personne que vous aimez est en train de vivre avec la maladie, et c'est aussi ce que vous êtes en train de vivre, à votre manière, sans la maladie.



## Les clés pour rebondir

1 | Pensez à prendre soin de vous (aussi), ne vous négligez pas. Car si vous tombez malade à cause de l'épuisement, vous ne serez plus en mesure d'apporter de l'aide à qui que ce soit.

2 | Essayez régulièrement de vous autoriser à faire un « break », un temps pour vous, pour une sortie avec des amis par exemple, vous faire chouchouter lors d'un massage, ou autre chose. Essayez de ne pas culpabiliser de prendre ce temps pour vous, car c'est aussi important pour la personne malade que vous aidez que pour vous-même. Une pause, même brève, vous permettra à tous les deux de reprendre votre souffle.



## Des pistes de mieux-être

○ Tentez de garder à l'esprit que votre simple présence est déjà fondamentale pour celui ou celle que vous accompagnez. Lorsque vous vous sentez impuissant, c'est parce que vous cherchez à avoir une prise sur des événements qui échappent à votre contrôle. Vous aimeriez faire plus, mais vous faites déjà tout ce qui est en votre pouvoir.

○ Si vous vous sentez coupable de ne pouvoir faire plus pour votre proche, pensez à consulter quelqu'un qui saura vous rappeler combien ces sentiments vous prennent bien plus de ressources qu'ils vous en offrent, et combien cette situation demande que vous puisiez des forces partout où vous pouvez le faire.

○ Prendre soin de vous dans ce parcours est non seulement fondamental pour vous-même, mais aussi pour la personne que vous accompagnez. Un psychologue, ou un autre professionnel de l'écoute, votre médecin généraliste, si vous avez une bonne relation avec lui, saura assurément trouver une solution avec vous afin que vous retrouviez un juste équilibre.

### RÉFÉRENCES

- « Savoir attendre », François Roustang, Odile Jacob, 2006
- « Je suis une idée », G. Di Falco, Incipit en W, 2016



### CRÉDITS

Rédaction : Giacomo DiFalco, psycho-oncologue

Coordination technique : Nadia Behelssen

Conception graphique : Cécile Formel

Illustrations : Frédéric Levy

Les informations apparaissant dans cette brochure n'engagent que la responsabilité de l'auteur qui s'est exprimé de manière totalement indépendante sur la base de références bibliographiques et de son expérience.

Société éditrice : Global Média Santé, 314, Bureaux de la Colline

1, rue Royale - 92213 Saint-Cloud Cedex (01 55 62 68 00)