

ANNE-CLAIRE CHAPUIS

vous répond



Q : Je travaille auprès de personnes âgées et je suis tout le temps épuisé. Mon travail est peu valorisant, comment puis-je trouver un second souffle ?

Le travail auprès des personnes âgées est peu gratifiant dans notre société. Pourquoi ? Déjà parce que les personnes âgées sont peu valorisées. Elles représentent la déchéance, l'inutilité, la dépendance et la maladie. Qui aurait envie de passer son temps auprès de ces personnes ? La société tente de cacher ces vieux, elle présente plutôt des "vieux" sportifs, en bonne santé et actifs, passant leur retraite aux sports d'hiver, ou se faisant bronzer à bord d'une croisière. Mais cette image n'est pas tout à fait représentative de la vieillesse actuelle, même si beaucoup de retraités se portent bien à 60-70 ans. Qu'en est-il pour ceux qui ont 80-90 ans ?

Je ne parlerai ici que du travail en maison de retraite, et non pas du travail à domicile, ce qui doit être encore bien différent. Mais en tant que professionnel soignant, l'épuisement n'est jamais loin. En effet, il faut tenir compte de la fatigue physique et de la fatigue psychologique. La fatigue physique résulte des efforts des soignants à mobiliser la personne âgée, parfois bien plus lourde qu'eux, mais aussi du temps qu'il faut gérer et lorsqu'il y a un peu de retard, les soignants se mettent à courir sans prendre parfois le temps de manger.

Quant à la fatigue psychologique, elle résulte des difficultés rencontrées auprès des personnes démentes ou très exigeantes. En effet, comment ne pas s'épuiser lorsqu'il faut rattraper les "bêtises" d'une personne désorientée, qui a uriné sur la moquette ou mis des traces de selles partout sur les murs, lorsqu'elle se met à manger les fleurs qui sont dans sa chambre ou qu'elle ne sait plus comment se servir d'une fourchette et d'un couteau ? Comment ne pas craquer lorsqu'une personne très lucide mais dépendante vous appelle constamment pour la mettre aux toilettes alors que vous venez de le faire 5 minutes plus tôt ? Bien que vous soyez doté d'une patience à toute épreuve et d'une infinie gentillesse, il vous arrive d'avoir envie de frapper cette personne dont vous devez prendre soin, de l'insulter mentalement et, parfois même, de la brusquer.

Comment faire pour ne pas en arriver à maltraiter la personne âgée ?

Permettez-moi de vous donner sept conseils pratiques, qui vous feront prendre du recul et limiter la fatigue que vous éprouvez.

1. Vous devez déjà prendre conscience que vos limites sont atteintes. Pour ce faire, les collègues ou la famille sont souvent plus à même de le voir que vous. Tenez compte des remarques qu'ils vous font quand ils vous disent : "Dis, tu es bien irritable en ce moment, tu explodes pour un rien." ou "ton travail te prend toute ton énergie, tu ne vois pas qu'on ne fait plus rien ensemble, quand tu rentres tu es toujours crevé". De même, si vous voyez un collègue brusquer une personne âgée ou lui répondre sur un ton peu aimable, prenez 5 minutes pour le lui faire constater, sans pour autant le juger.

2. Apprenez à passer le relais lorsqu'une personne âgée vous énerve. Il est possible qu'avec d'autres collègues la relation avec cette personne se passe mieux. Parlez-en en équipe et pourquoi pas avec votre supérieur hiérarchique ?

3. Dans la mesure du possible, allez travailler dans un autre service de l'institution afin de vous occuper d'autres personnes âgées, ce qui donnera du renouveau dans votre travail, de nouvelles choses à apprendre. Vous pouvez également, en accord avec la direction, réduire votre temps de travail. Passez d'un plein temps à un mi-temps par exemple.

4. Changez votre vision de la personne âgée. La fatigue survient également quand vous n'aimez pas le public avec lequel vous travaillez. Cherchez ce qui est gratifiant dans votre travail, le sentiment d'être utile, la reconnaissance des personnes à votre égard, le sourire qui s'affiche sur leur visage lorsque vous leur accordez un petit moment, etc.

5. Participez à des groupes d'analyse de la pratique professionnelle afin de partager avec d'autres les difficultés que vous rencontrez avec les personnes âgées, les familles, la direction, voire même les collègues. Vous pourrez ainsi prendre du recul sur ce que vous faites et trouver des pistes de réflexion pour mieux vivre votre travail. Vous découvrirez peut-être que des collègues vivent les mêmes choses que vous.

6. Enfin, prenez du temps pour vous en dehors du travail. Faites des choses agréables, seul ou en famille, qui vous détendent et vous apportent de la satisfaction.

7. Lorsque toutes ces solutions n'ont pas été suffisantes, vous êtes au bout de vos ressources. Il vous faut alors envisager une réorientation de carrière. Démissionnez et cherchez un domaine où vous pourriez vous épanouir.

Voilà, j'espère que ces quelques conseils auront pu vous aider un peu. Ce travail n'est pas fait pour tout le monde et il faut avoir des qualités humaines et beaucoup de patience pour s'y sentir bien. Mais vous faites assurément un travail riche d'enseignements !