

Quel temps consacrer à un proche malade ?

Un accompagnement de qualité n'est pas nécessairement un accompagnement « en quantité »

24h/24. C'est considérable. C'est épuisant. Il est important de prendre un peu de temps pour vous.

Vous serez plus disponible pour la personne dont vous avez la charge si vous êtes vous-même un peu reposé, et que vous avez une vie « en dehors » d'elle. Vous aurez plus de choses à partager, vous pourrez lui apporter des nouvelles de l'extérieur, de la vie qui continue.

Surtout, vous aurez plus d'énergie à partager avec elle, pour communiquer, faire silence, prendre soin de son confort, lui proposer de petits projets (regarder un film, ou un album photo, écrire une lettre, faire venir quelqu'un ou transmettre un message,...).

Un accompagnement de qualité n'est pas nécessairement un accompagnement « en quantité ».

Vous devez vous préserver.

Votre proche doit comprendre que vous avez besoin de rentrer chez vous, que c'est meilleur pour vous deux. Tout en restant disponible et joignable : vous aurez toujours un téléphone près de vous et l'équipe médicale peut vous appeler à tout moment. Cela peut le rassurer.

Vous pouvez aussi lui dire qu'en étant loin de lui, vous ne cessez pas pour autant de penser à lui, ni de l'aimer ou de penser à lui. Et lui aussi a peut-être besoin de moments de solitude, d'intimité, ou tout simplement de voir d'autres personnes.

Il est important de ne pas s'oublier, dans le temps dont on dispose pour prendre soin ou accompagner une personne proche. Et cela est d'autant plus important, quand cet accompagnement risque de durer.

Pour aller plus loin

- [Bibliothèque fin de vie](#)

Aborder la personne souffrante Approcher la personne qui souffre Violaine Journois, Préfacé par Marie de Hennezel, éditions Nouvelle Cité - collection "Vie des hommes", 2010 « Approcher celui qui souffre » est une démarche humaine nécessaire mais souvent difficile : la crainte de ne pas trouver les mots justes, la peur de blesser, peuvent nous rendre muets. Cette démarche...