

APPRENDRE LE LACHER PRISE

La gestion du changement vers l'acceptation de la situation inclue nécessairement d'apprendre à lâcher prise.

Vous connaissez sûrement l'expression populaire « lâcher prise ». Cette formule fait appel à une forme d'abandon du contrôle que nous pouvons exercer dans différentes sphères de notre vie. Ce concept peut s'expliquer et s'appliquer de différentes façons. Il s'avère donc important de comprendre et d'explorer les pistes qui peuvent nous permettre de... lâcher prise !

Qu'est-ce que le lâcher-prise ?

Pour bien cerner le concept, il faut comprendre que le contraire de lâcher-prise est la prise de contrôle. Or, lorsque votre proche doit composer avec un problème de santé mentale, le premier réflexe que vous allez développer est celui de l'aider, voire même de vous oublier. Cette façon de faire est peut-être volontaire de votre part, mais elle peut également être reliée à des pressions sociales, à votre culture ou votre morale.

De votre point de vue, votre attitude est assurément compatible avec un positionnement responsable puisqu'en raison des symptômes qui accablent votre proche, vous « l'aidez » dans la gestion et l'organisation de sa vie. Une situation qui est, quoiqu'exigeante, réconfortante dans la mesure où vous avez le contrôle. En ce sens, « Il faut que... », « Je dois faire... » sont des expressions qui se retrouvent peut-être dans votre vocabulaire courant.

Dans les événements qui concernent votre proche, il est important que vous distinguiez ce que vous pouvez contrôler, ce que vous pouvez influencer et ce que vous ne pouvez ni contrôler ni influencer. Cette première démarche est favorable pour vous aider à lâcher prise et, ainsi, éviter de vous épuiser. Par ailleurs, penser de façon continue, voire même obsessionnelle, à un problème est la plupart du temps inefficace et ne le règle surtout pas. Cependant, si vous vous en détachez, vous verrez émerger des solutions que vous n'aviez peut-être pas imaginées auparavant.

Quels sont les moyens à prendre pour lâcher prise ?

Voici quelques pistes qui vous permettront d'entamer votre réflexion, cette dernière pouvant se faire avec l'aide d'une personne de confiance. Pour vous situer parmi les suggestions qui vous sont présentées, pensez toutes les fois où vous avez répété les mêmes interventions auprès de votre proche et qui n'ont pas donné les résultats escomptés, créant chez vous à chaque fois la même déception.

1. Prenez conscience de vos émotions face à ce qui vous arrive.
2. Prenez conscience de l'inefficacité du contrôle sur ce que vous ne pouvez pas changer ni influencer.

3. Devenez conscient de toute la perte d'énergie et de bien-être que représente votre acharnement.
4. Acceptez d'abandonner l'idée de ce à quoi vous teniez.
5. Acceptez de vous pardonner.

Lâcher prise implique qu'il faudra peut-être que vous changiez en acceptant vos limites et en conservant vos valeurs. Il s'agit d'un concept où vous devrez accepter de renoncer à un certain contrôle sur l'autre et non pas de renoncer à vos buts et objectifs. N'oubliez jamais que lâcher prise est compatible avec l'action, mais il impliquera parfois une action différente et adaptée.

Pour illustrer le concept, imaginez une mouche prisonnière de votre maison. En voyant la lumière de la fenêtre, elle fonce vers la liberté, mais se frappe sur la vitre. Malgré le fait qu'elle répétera cette stratégie pendant des heures, même si ce moyen est totalement inefficace, elle finira par s'épuiser allant jusqu'à mourir. Ne faites donc pas comme cette mouche, ouvrez la voie à des actions différentes qui vous permettront de vous libérer de l'emprise dont vous faites l'objet.

Est-ce possible de prendre soin de moi ?

Comme la majorité des accompagnateurs, vous devez faire face à plusieurs défis et responsabilités qui font en sorte que vous oubliez de prendre soin de vous. Votre désir de voir la condition de votre proche s'améliorer fait en sorte que votre générosité peut vous jouer de vilains tours. Vous le savez sans doute, l'oubli de soi et l'implication auprès de votre proche ont leurs limites et surtout leurs conséquences. Alors, permettez-vous de considérer votre souffrance et, même si c'est difficile à appliquer, accordez-vous le droit de prendre soin de vous.

Il est peut-être temps pour vous de reconnaître et de mettre vos limites en disant STOP ! Les accompagnateurs qui soutiennent leur proche peuvent facilement se faire des scénarios en imaginant le pire. Les « Et si... » peuvent vous conduire à l'angoisse et à un très haut niveau d'inquiétude. Or, il existe des moyens pour prendre soin de vous en établissant vos limites et en apaisant votre anxiété. Pour y arriver, il est probable que vous ayez besoin d'aide. Dites-vous que c'est normal.

Quelques pistes qui vous permettront de vous sentir mieux

- Identifiez clairement vos besoins et classez-les par ordre d'importance pour vous.
- Dites clairement vos attentes en vous assurant que votre proche a bien compris.
- Écoutez les réactions de votre proche et par la suite, faites entendre votre opinion.
- Pour détendre l'atmosphère, mettez un peu d'humour dans vos échanges.
- Prenez de la distance face aux événements, il n'y aura pas de solutions miracles.
- Prenez soin d'équilibrer votre temps ; ne négligez pas les activités qui vous font plaisir, vous en avez besoin plus que jamais.

- N'assumez pas de responsabilités qui ne vous appartiennent pas : vous privez l'autre d'acquiescer de nouvelles compétences. Ne sous-estimez pas les capacités de votre proche.
- Apprenez à vivre avec les aléas de la vie.

Comment trouver la clé du bien-être ? Il s'agit d'une question difficile, car il n'existe pas de mode d'emploi. Comme la majorité des gens, vous voudriez probablement que vos journées soient plus longues pour effectuer encore plus de choses et régler encore plus de problèmes.

Devant cette course perpétuelle, il faut vous rappeler que vous avez besoin d'un temps de repos, de tranquillité, un temps pour vous, pour retrouver le sens profond de votre vie. Réservez-vous des périodes uniquement pour vous et pratiquez des activités agréables sans la présence de votre proche. Rappelez-vous que la meilleure façon de l'aider est de préserver votre équilibre.

Comment apprendre à vivre avec la situation ?

Apprendre à vivre avec le trouble de santé mentale de votre proche demande un dépassement, un processus d'adaptation très important. Certains vous parleront d'un processus de deuil, d'autres, d'acceptation, de détachement, d'autres, de résilience. En fait, peu importe les termes pour expliquer le processus, il importe de trouver des moyens pour composer avec la situation, et ce, le plus sereinement possible. Comme dans la gestion de tout problème, il y a des étapes à franchir avant de trouver sa zone de confort.

Les rêves qui s'effondrent

En règle générale, les troubles de santé mentale s'introduisent au début de l'âge adulte. C'est donc dire que vous aviez sans doute imaginé des plans de vie pour votre proche, et ce, peu importe le lien qui vous unit, à lui. À partir de maintenant, bien des choses ne se vivront plus de la même façon.

Vos sentiments d'inconfort sont probablement reliés à votre haut degré d'appréhension, votre impuissance vis-à-vis de la douleur de votre proche, votre peine de le voir perdre sa joie de vivre, votre chagrin relié aux rêves et à la fierté que vous aviez pour lui et l'instabilité qui s'installe dans votre vie. Sachez qu'il s'agit de réactions tout à fait normales. Dans cette douloureuse situation, vous devez prendre soin de vous. Il ne faut surtout pas vous culpabiliser, il faut plutôt vous donner le droit à la colère et à la tristesse. (Voir textes sur la colère, la culpabilité, la résilience et le détachement).

Me rétablir

Émotionnellement, vous allez vivre un état de choc où toutes les questions surgissent. Pourquoi moi ? Pourquoi lui ? Pourquoi... ? **Il faut donc que vous trouviez des réponses à vos questionnements.**

À ce stade, il est possible que vous n'arriviez pas à croire pas ce qui se passe et il est possible que vous vous accrochiez à l'idée que tout va rentrer dans l'ordre, que tout va revenir comme avant... **Il faut donc reconnaître votre réalité non pas comme une ennemie, mais comme une alliée à apprivoiser.**

Soyez indulgent envers vous-même, car en plus d'être meurtri par votre peine, vous vous accablez probablement de reproches non fondés et vous avez l'impression de vous attaquer à un défi démesuré. Votre souffrance ne se mesure pas, elle ne se compare pas. **Il faut donc éviter de mesurer votre démarche à celle d'un autre ; il vaut mieux vous entourer de gens qui vont vous accueillir sans vous juger.**

Il faut vous rassurer, car avec de l'aide, vous apprendrez à évoluer au travers de cette intransigeante réalité, vous découvrirez des forces insoupçonnées et vous identifierez des moyens qui vous permettront de retrouver l'équilibre en lien avec des attentes réalistes.

« Oser ou ne pas oser demander de l'aide ? Je vous encourage à sortir de votre ambivalence et à entreprendre une démarche qui vous permettra de redonner un sens à votre quotidien. »

À RETENIR

Pour mieux vivre avec la maladie mentale de l'autre, il faut prendre du recul face à la situation et prendre soin de soi dans les petites choses de la vie quotidienne. Prenez soin de vous, car vous ne serez pas en mesure d'aider si votre santé physique et psychologique est en mauvais état.

Gabrielle Brind'Amour, directrice générale, L'Accolade santé mentale