



*Une main tendue pour accompagner la vie...*



## QUOI DIRE ?

Lorsque nous visitons ou accompagnons une personne malade, dans notre empressement à démontrer notre sollicitude, il nous arrive souvent d'utiliser des phrases toutes faites qui détournent le véritable message que nous voulons communiquer.

Quand je dis à la personne malade : « Fais attention de ne pas tomber, ne t'en demande pas trop », mon intention est de la protéger. Mais souvent, cette personne cherche à normaliser sa vie et accepte de prendre quelques petits risques pour que sa vie garde un sens. Plus on cherche à la protéger, plus elle veut démontrer qu'elle est encore capable et n'est donc plus centrée sur ses capacités réelles, mais plutôt sur sa volonté de démontrer qu'elle est encore capable.

Quand je dis : « Prends soin de toi », je lui rappelle sa fragilité. Au fond d'elle-même elle se dit sans doute : « Je ne fais que cela et vois-tu, je n'ai pas grand pouvoir sur ce qui m'arrive, c'est la maladie et la valse des symptômes qui me contrôlent ».

Quand je dis : « Tu devrais en parler avec ta conjointe, tes enfants ou encore, avec un professionnel », je lui présente mes propres solutions. La personne a probablement ses raisons pour ne pas en avoir parlé. Elle aura alors tendance à se refermer sur elle-même et ainsi, s'enfoncer davantage dans sa solitude.

Mais alors, que doit-on dire? D'abord, que vous êtes heureux de la voir. Demandez-lui comment elle se sent et si elle a le goût d'en parler. Parlez des choses du quotidien, valorisez sa prise de parole en s'intéressant à ce qu'elle dit et à ce qu'elle a le goût de faire. Plus la personne sentira que vous lui faites confiance dans ses choix et ses actions, plus elle se rapprochera de vous. Alors viendront les confidences sur ses limites, ses interrogations et ses doutes. Rappelez-vous alors qu'elle ne vous demande pas de solutions, mais bien d'être écoutée dans sa réflexion. Voilà pour moi le sens premier de la sollicitude et du respect de la dignité humaine.

*Un bénévole Albatros heureux d'avoir compris un peu le sens de la compassion.*



*Vous souffrez d'une maladie grave ou terminale, vous êtes un proche aidant qui accompagne ce malade, vous connaissez un voisin, un parent ou un ami qui a reçu un tel diagnostic et qui a besoin d'accompagnement, contactez-nous, nos accompagnateurs bénévoles attendent votre appel.*

**Les services d'Albatros sont entièrement gratuits**

Pour nous joindre : 418 832 9992 poste 353

[www.albatroslevis.com](http://www.albatroslevis.com)