



QUAND NOTRE AUTONOMIE EST TOUCHÉE

Entrevue avec *Martine Lagacé, Ph. D.,
professeure agrégée, Département de communication, Université d'Ottawa;
chercheuse affiliée, Institut universitaire de gériatrie de Montréal et Institut de recherche Elizabeth-Bruyère, Ottawa*

Q

Que fait-on pour garder son estime de soi quand il devient difficile d'accomplir certaines tâches du quotidien comme entretenir sa maison, faire des courses ou encore prendre un bain? Lorsqu'on doit parfois faire appel à une aide extérieure, à un proche ou encore à un organisme d'aide à domicile, qu'advient-il de notre estime de soi?

R

Demander de l'aide, que ce soit auprès de sa famille ou du CLSC, n'est pas facile. Nous avons l'impression de devenir dépendant des autres, de notre entourage. Le retrait du permis de conduire, par exemple, peut s'avérer extrêmement difficile et constituer une importante perte d'autonomie. Une telle situation signifie qu'il devient plus ardu de faire ses courses quotidiennes, de visiter ses amis ou ses petits-enfants, qu'il faut désormais demander à être conduit et reconduit et plus encore. Dans de telles situations où l'autonomie est menacée, la confiance en soi ou en nos capacités peut l'être aussi. Certaines personnes peuvent même éprouver un sentiment d'inutilité en se demandant : Que puis-je encore faire seule? Suis-je encore utile aux autres, à la société?

Pourtant, peu importe notre niveau d'autonomie, on peut toujours donner, transmettre aux autres. Nous portons tous un bagage de connaissances, de valeurs et d'expériences que nous pouvons partager avec les autres. Dans ces situations qui risquent de fragiliser notre estime de nous-même, demandons-nous : Que puis-je encore offrir aux autres, à mes proches, à la société? Quelle est mon expertise? Comment puis-je l'utiliser? À qui peuvent profiter mes talents, mes compétences? À ma famille? Mes amiEs? Ma communauté?

Souvenons-nous que le maintien de l'autonomie passe d'abord et avant tout par le sentiment de conserver un pouvoir de dire et d'agir, en d'autres mots de reconnaître le bagage de vie et d'expérience que toute personne aînée porte en elle. Vouloir transmettre et partager ce bagage est le premier pas vers le maintien de cette autonomie.

Mon père était professeur. C'était sa vocation et il adorait enseigner. À sa retraite, il a commencé à tourner en rond et à se sentir inutile. Maintenant, il fait de l'aide aux devoirs dans un organisme pour enfants en difficulté.

Mes frères et moi souhaitons connaître notre histoire familiale pour comprendre d'où l'on vient. Seule notre grand-tante Estelle, 80 ans, est encore vivante et devient *de facto* légataire de la mémoire de notre famille. Nous lui avons offert un magnétophone pour qu'elle y enregistre ses souvenirs.

Je suis préposé. Mon patient préféré est dans la chambre 204. Il se promène en fauteuil roulant. Il a toujours un mot gentil pour moi. Quand je suis fatigué, il le sent et prend le temps de m'écouter. Ces moments d'échange sont précieux pour moi.

Je fais de l'arthrite depuis dix ans et je n'arrive pas à faire ma pâte à tarte moi-même. Quand je garde mes petits-enfants, je leur apprend comment la faire. Ils sont heureux de m'aider et d'apprendre ainsi à cuisiner.