



Les résistances à demander de l'aide

Le retour du soleil m'amène à vous parler d'un sujet fort intéressant, qui pourrait aider grandement à préserver votre énergie et à éviter de vous épuiser.

Les proches aidants sont reconnus pour leur grande générosité et leur don de soi, mais qu'en est-il de recevoir de l'aide? Ce n'est pas chose simple. En premier lieu, il est important de connaître les ressources qui peuvent vous venir en aide. Très souvent, les proches aidants ne connaissent pas les services offerts près de leur domicile et ne veulent pas demander de l'aide de leur entourage de peur de déranger. Ils vont donc solliciter de l'aide seulement lorsqu'ils n'en peuvent plus.

Plusieurs personnes ne **désirent pas d'aide** et encore moins d'un étranger qui vient s'immiscer dans les affaires familiales. « Les affaires personnelles doivent rester privées », c'est ce qu'on dit. On peut aussi penser que son aidé sera plus gêné en présence d'un étranger, ou que ce ne sera pas fait aussi bien que vous le faites. Quand vous acceptez d'aller chercher de l'aide, vous interrompez le processus du silence et vous créez du mouvement pour améliorer la situation.

Les services extérieurs ne sont pas toujours gratuits, mais parfois nécessaires. Notre éducation nous a appris à donner sans compter, mais cela peut jouer des tours. Selon vous, est-ce préférable de demander de l'aide plutôt que de négliger votre santé? Votre santé vaut plus que tout, ne calculez pas trop!!

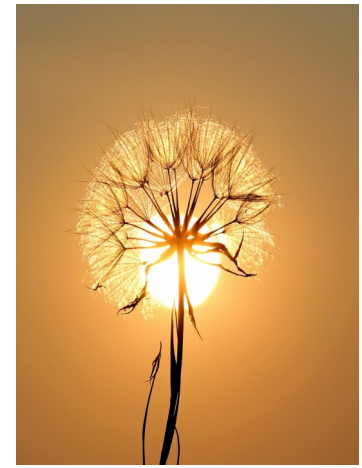


*Où en êtes-vous dans le soutien de votre aidé? Est-ce que ça vous demande beaucoup d'énergie pour ce que vous êtes capable d'accomplir?

*Ressez-vous de l'épuisement physique ou mental?

*Quelles stratégies avez-vous pour être à l'écoute de vos propres besoins?

*Comment votre proche perçoit-il le fait que vous voulez prendre soin de vous?



Avant toute chose; Observer votre état d'être

Pour grand nombre de proches aidants, il est difficile de déléguer pour de nombreuses raisons;

Voici des raisons qui peuvent vous aider à identifier vos besoins:

*Juste à penser à confier certaines tâches à d'autres vous rend mal à l'aise.

*Parfois, vous vous sentez submergé par vos émotions.

*Vous êtes déconcerté à l'idée de ne plus avoir le goût de prendre soin de votre proche.

*Vous vous résignez, vous vous sentez restreint dans votre liberté

*Vous ressentez de la culpabilité à mettre des limites ou à oser dire non

*Vous aimeriez davantage de reconnaissance

*Vous éprouvez tristesse, anxiété, découragement, fatigue, sentiment de dépassement, solitude, détresse.

Identifier vos besoins

Accordez-vous du temps pour répondre à vos propres besoins : ex. prendre un rendez-vous chez le médecin pour vous, prendre du temps pour vos activités que vous avez mises de côté, accomplir une réalisation qui n'est pas reliée à la proche aide, juste prendre une marche sans vous sentir pressé.... Osez confier certaines petites tâches pour vous libérer.

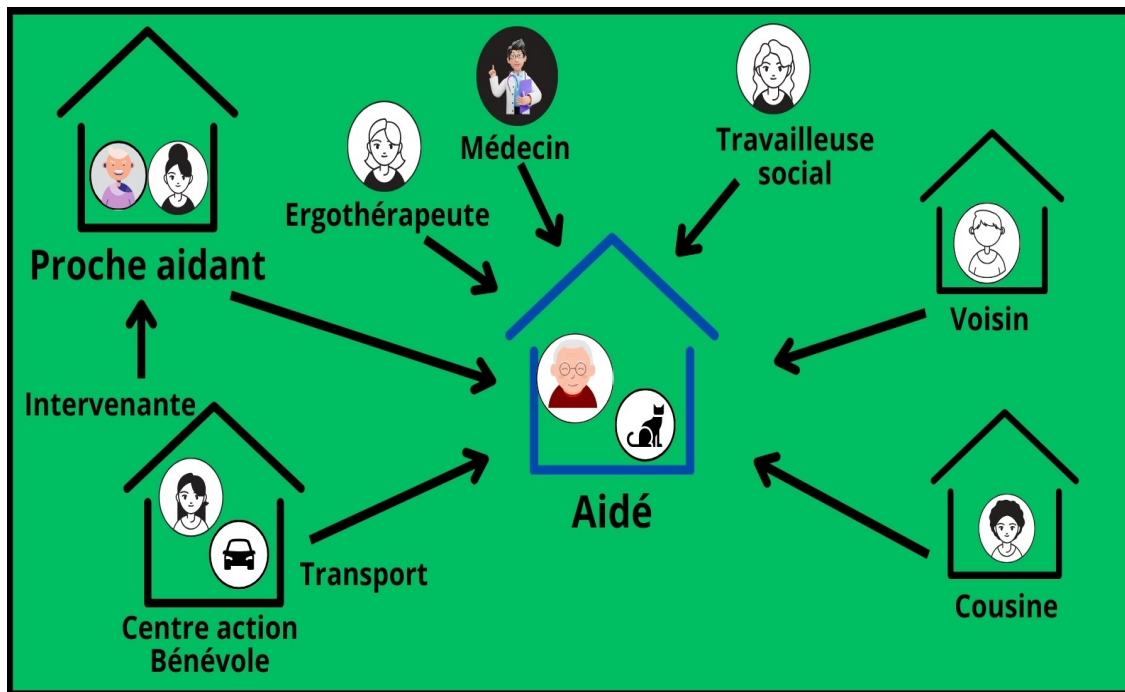
Délimiter votre rôle

Faites souvent des mises à jour sur votre rôle, en fonction de votre situation et de l'évolution de la maladie de votre proche. À partir de là, définissez vos critères pour prendre soin de vous, selon ce dont vous avez besoin. Apprenez à vous respecter, à reconnaître vos capacités et vos limites; ce n'est pas une faiblesse de demander de l'aide mais une grande force.



Parler de vos inquiétudes à votre entourage

Faire sa **cartographie de soutien** c'est un outil visuel destiné aux Proches aidants pour visualiser rapidement et simplement leur réseau de soutien.



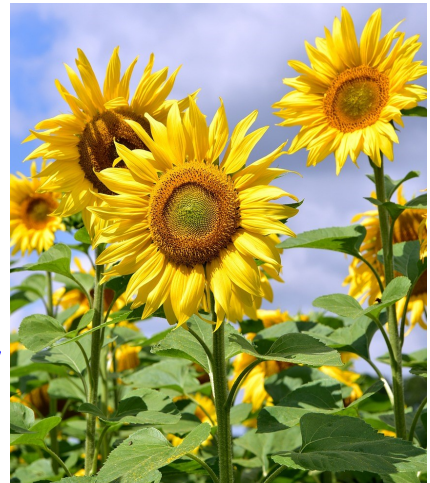
Des formations sont proposées par « l'Appui pour les proches aidants », renseignez-vous!

L'organisation d'un conseil de famille (collaboration)

Chercher du soutien auprès de nos proches immédiats, c'est parfois difficile pour plusieurs raisons. Dans ce cas, il peut-être utile de convoquer ce qu'on appelle un conseil de famille. Cela consiste à réunir tous les proches immédiats afin de leur présenter un portrait de la situation que vous vivez actuellement. Il sera pertinent de leur dire que si vous demeurez seul à assumer toutes les responsabilités; les conséquences à moyen ou à long terme pourraient être néfastes pour vous et pour l'aidé. Il est nécessaire pour vous de lâcher-prise pour pouvoir vivre de la collaboration et être en mesure de déléguer et alléger votre charge. Si vous constatez que votre cartographie de soutien est pauvre en nombre et que votre famille est loin ou ne peut ou ne veut s'impliquer il est nécessaire de rechercher des ressources extérieures.

Sensibiliser l'aidé

Votre proche doit accepter qu'une personne autre que vous lui prodigue des soins. Il est très important de sensibiliser votre proche à ce que vous vivez, à vos émotions et de lui communiquer vos besoins de façon claire. Vous devez au préalable prendre un moment d'arrêt et faire votre bilan personnel. Il est suggéré de mettre sur papier tout ce que vous faites et de préciser vos besoins. Votre proche doit comprendre que pour votre bien, il doit accepter qu'une personne autre que vous lui prodigue des soins. Dites-lui que cette aide nouvelle est pour vous aider vous, plutôt que lui. Proposez lui une période d'essai pour expérimenter. Essayer quelque chose de nouveau ne veut pas nécessairement dire l'adopter.



Agir pour soi

- *Accepter ce que vous ressentez: accueillez vos émotions
- *Partager vos émotions: Confiez-vous à votre médecin, psychologue, intervenante ou une personne en qui vous avez confiance
- *Reconnaître vos limites: gardez votre cœur et votre tête en forme
- *Briser l'isolement: avoir recours à une aide extérieure est un signe de force.
- *Prendre soin de votre santé: trouvez les moyens pour bouger, relaxer et vous reposer suffisamment.
- *Rester en contact avec ce qui est important pour vous :
 - Jardiner
 - Faire du sport
 - Visite d'ami(e)s...

Demander de l'aide, ça s'apprend

C'est bien souvent la méconnaissance du rôle de personnes proches aidantes qui est à l'origine du manque d'implication. Alors, il serait bon de bien formuler clairement vos besoins. Rappelez-vous que votre entourage ne peut deviner vos besoins. N'hésitez donc pas à verbaliser et à les communiquer adéquatement. Faites un premier pas pour votre bien-être et vous serez surpris de tout ce que cela peut vous apporter.

Pleins de belles opportunités s'offrent à vous!

Ateliers « Aider sans s'oublier »

Formation gratuite qui vous permettra de vous adapter à votre nouveau rôle, de vous outiller pour faire face à votre nouvelle réalité tout en vous protégeant afin d'éviter l'épuisement.

7 rencontres de 3 h00

Dates : Les Lundis 22 avril au 10 juin 2024 à 13h00

Ateliers « Accompagnement d'un proche en fin de vie »

Formation gratuite qui vous permettra en tant que proche aidant d'accompagner l'aidé qui se dirige dans un avenir prochain vers sa fin de vie.

5 rencontres de 3h00

Dates : Les mardis 23 avril au 21 mai 2024 à 13h00

Ateliers d'écriture « Le retour à soi »

Formation gratuite qui permettra à la personne de reconnecter avec son univers intérieur dans le moment présent.

6 rencontres de 2h00

Dates : Les mardis du 23 avril au 28 avril de 13h00 à 15h00

Déjeuner-causerie

Dans une ambiance amicale, des échanges sur des thèmes variés sont discutés tout en dégustant un petit déjeuner copieusement préparé par des bénévoles.

Prochain: 19 avril 2024

Thème: La peur

Votre bien-être nous tient à cœur!

Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi
de 8h30 à 16h30

Line Poirier

Intervenante

Auprès des personnes proches aidants

450 373-2111 poste 3

lpoirier@cabvalleyfield.com

Joëlle Paquet

Animatrice

Auprès des proches aidants

450 373-2111 poste 5

animateur@cabvalleyfield.com



Vous êtes là *pour eux*,
nous sommes là *pour vous*.

Appui
proches aidants