

l'envol



Le bulletin du Réseau entre-aidants

Volume 4, Numéro 1
www.reseauentraidants.com

Des nouvelles du Réseau entre-aidants

Le Réseau entre-aidants entreprend avec enthousiasme une nouvelle saison de téléconférences et de webinaires. Visitez notre site Web et découvrez les téléconférences et les séminaires en ligne et inscrivez-vous dès maintenant : www.reseauentraidants.com

Vous avez manqué une téléconférence ou un séminaire en ligne ou ne pouviez y participer ? Les conférences de certains de nos partenaires sont disponibles en fichier audio sur le site du Réseau entre-aidants. Consultez la section Ateliers téléphoniques et enregistrements des ateliers.

Suivez-nous sur Facebook et découvrez des vidéos interactives et de l'information pour les proches aidants ainsi que la liste des téléconférences mensuelles. Cliquez sur le lien Facebook sur notre site Web ou visitez la page Pasdessuperhéros/Notsuperheroes : www.facebook.com/group.php?gid=147711123257

Bienvenue à nos nouveaux partenaires

Les organismes suivants ont récemment joint le Réseau entre-aidants et animeront de nouveaux ateliers à l'automne/hiver 2010.



Semaine des proches aidants 2010

Sortez vos calendriers ! La Semaine des proches aidants 2010 approche à grands pas : elle aura lieu du 1er au 7 novembre 2010. Consultez dès cet automne le site www.rppa-pnc.com pour obtenir tous les renseignements sur les activités et les événements.

Sites Web intéressants

www.aidant.com

Des articles et des ressources pour les proches aidants

www.ccc-ccan.ca

Des informations et des nouvelles d'intérêt pour les proches aidants au Canada

Conseils pratiques pour une bonne gestion du stress chez les proches aidants

Les responsabilités des proches aidants peuvent devenir d'importants facteurs de stress. Elles représentent des défis qui exigent des connaissances et des compétences que vous n'aviez peut-être pas au départ. En plus de vous assurer que les besoins de votre proche sont comblés, vous consacrez beaucoup d'énergie à chercher des ressources et de l'information. Vous êtes parfois déchiré entre vos responsabilités de proche aidant et vos obligations professionnelles et familiales. Votre entourage (familles et amis) et les professionnels de la santé vous encouragent à « prendre soin de vous ». Vous avez reçu des recommandations afin de ne pas en faire trop et sur les conséquences que cela pourrait avoir sur votre santé. Même si vous savez dans votre cœur qu'ils ont raison : comment mettre vos besoins de l'avant lorsque les besoins de votre proche semblent beaucoup plus importants ? Les recherches démontrent que lorsque l'on vit du stress, ce n'est pas les gros événements qui nous épuisent, mais les soucis quotidiens. Ce sont toutes ces petites choses qui, accumulées, deviennent très dures à gérer. Ils peuvent avoir un effet très néfaste sur le bien-être mental. Voici donc quelques conseils pratiques :

- **Reconnaître le stress.** Le premier pas pour une bonne gestion du stress est de pouvoir le nommer. Ce n'est pas assez de simplement dire que le fait d'être un proche aidant est une source de stress. Que faites-vous exactement ? Vous vous sentez parfois dépassé par plusieurs événements qui arrivent en même temps et il vous est difficile de distinguer ce qui est prioritaire de ce qui est moins urgent ? Il faut d'abord faire une liste de vos responsabilités. Ensuite, parcourez cette liste de façon critique et numérotez les éléments en fonction de leur niveau de priorité.
- **Déléguer à d'autres personnes.** Regardez votre liste une fois de plus : y a-t-il quelque chose que vous pourriez déléguer ? Il n'est pas toujours facile de demander de l'aide, mais vous allez peut-être réaliser que les autres attendaient simplement que vous leur demandiez. Vous n'avez pas à être responsable de tout. Même si ce n'est pas fait exactement à votre manière, au moins c'est fait.
- **Être réaliste dans vos attentes envers vous-même et les autres.** Si vous pouvez déléguer des tâches à une autre personne, vous réduisez alors votre liste de responsabilités en éliminant les tâches non essentielles.
- **Gérer votre santé en ayant une alimentation saine et faites de l'exercice lorsque vous le pouvez.** L'exercice physique est très efficace pour réduire le stress. Il augmente la circulation sanguine et permet une meilleure respiration, ce qui réduit au final la pression sanguine et les hormones associées au stress.
- **Relaxer lorsque c'est possible.** Profitez-en pour faire une activité qui vous fait du bien : lire un livre, rencontrer des amis pour prendre un café, voir un film ou tout simplement prendre le temps de respirer. Se changer les idées pendant une heure ou deux est très bénéfique.
- **Rester positif en vous récompensant pour le bon travail que vous faites.** Des études démontrent qu'une attitude positive accroît le sentiment de bien-être personnel et la motivation. Elle contribue également à réduire les frustrations et les doutes.
- **Partager vos soucis.** Trouver une oreille attentive pour parler de vos inquiétudes. Être proche aidant est très prenant au plan émotionnel. Parlez-en avec un bon ami, un psychologue ou bien joignez-vous à un groupe de soutien. Plusieurs personnes qui y participent disent se sentir moins seules. Ces groupes permettent aussi de mettre les choses en perspective.

Norma Gilbert, CSSS Cavendish
Centre de soutien aux aidants naturels

Pourquoi gérer votre stress est-il si important?

- 25 % des proches aidants recevront un diagnostic de dépression.
- Les proches aidants risquent de développer de graves problèmes de santé et ont un taux de mortalité beaucoup plus élevé que les non proches aidants.
- Le surmenage est très fréquent chez les proches aidants, ce qui veut dire que votre santé et la santé du proche dont vous prenez soin peuvent être compromises.

Les six clés de la communication

#1 Établir une relation de confiance

Mon proche continue à éprouver des émotions même s'il ne les exprime plus comme avant. Il faut donc que j'établisse avec lui une relation chaleureuse empreinte de confiance.

#2 Me rappeler les effets de la maladie sur le comportement

Mon proche perd de plus en plus toutes sortes de notions : il oublie les normes, la bienséance, les façons d'agir, la fonction des objets, etc. Je ne dois pas montrer d'étonnement.

#3 Chercher le sens de son comportement

Les comportements de mon proche traduisent ses émotions, ses besoins, ses tentatives d'adaptation avec les moyens dont il dispose. Ils ne sont pas le fruit de la manipulation ou de la malveillance : il faut éviter tout jugement négatif.

#4 Maintenir la cohérence et la constance

Comme il perd sa capacité d'adaptation, les routines quotidiennes servent de repères à mon proche. La cohérence entre mes paroles et mes gestes (faire ce que je dis et dire ce que je fais) ainsi que la constance dans l'environnement humain et physique sont essentielles.

#5 Ajuster mes attentes aux capacités qui lui restent

Pour que mon proche ne soit pas sans cesse confronté à l'échec et que je n'aie pas de déceptions en frustrations, mes attentes doivent correspondre à ce qu'il est en mesure de faire.

#6 Maintenir son autonomie le plus longtemps possible

Ses incapacités ne s'étendent pas d'un seul coup à tous les domaines d'activités. Je dois remarquer tout ce qu'il peut encore réaliser par lui-même et le laisser faire.

J'ai l'impression de tout faire

Comme aidant principal d'un parent, il nous semble parfois que le soutien de nos frères et sœurs est insuffisant et que nous portons seul le poids des responsabilités. Ce sentiment très désagréable peut causer de la frustration et même des conflits familiaux. Il est donc primordial d'avoir une bonne communication avec les membres de notre famille.

Il ne faut pas attendre que les autres devinent nos besoins, il faut plutôt laisser de côté nos réticences et oser demander de l'aide et du soutien.

Quand on a besoin du soutien de notre famille, il faut parfois prendre le temps de nommer clairement nos besoins même s'ils nous semblent évidents. Il vaut mieux leur expliquer :

- Les implications des responsabilités de prendre soin de votre parent (en temps, en énergie, etc.);
- Les contraintes imposées (ex. : impossible de quitter la maison plus d'une heure);
- Les sacrifices que vous devez faire pour prendre soin de votre parent;
- Le soutien que vous aimeriez obtenir des autres membres de votre famille (un engagement clair plutôt que des promesses).

Reference:

www.aidant.ca

IUGM. Centre d'expertise sur la santé des personnes âgées et des aidants. Aidant.ca : La référence pour les proches de personnes âgées [en ligne]. IUGM, Montréal.