

PRENEZ SOIN DE VOUS

Vous pouvez seulement aider lorsque vous êtes en bonne santé et avez assez d'énergie et de ressources. La frustration, l'accablement ou même un peu de rancune sont des signes que vous avez peut-être besoin de prendre soin de vous.

Prenez du temps pour vous et vos priorités

Être aidant naturel peut sembler être un travail à temps plein, mais même les emplois à temps plein comportent des pauses et des vacances. Prévoyez du temps pour vous concentrer sur vous, voir votre famille et vos amis ou pratiquer des loisirs que vous aimez. Si vous avez besoin d'aide pour trouver quelqu'un pour veiller sur votre proche pendant ce temps, sollicitez l'aide d'autres proches ou de prestataires de soins à domicile rémunérés ou parlez avec l'équipe de soins de santé mentale de votre proche des possibilités de soins de répit.

Prenez soin de votre propre santé mentale

Être aidant naturel peut affecter votre bien-être. Il est normal de ressentir des sentiments pénibles lorsqu'un proche est malade, comme le deuil, la perte, la frustration, le désespoir, etc. Si vous trouvez difficile d'y faire face, cherchez de l'aide pour vous-même.

Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin

Le soutien social est très important. Un grand nombre d'aidants naturels mentionnent qu'ils se sentent isolés en raison de leurs responsabilités. Interagissez avec des personnes qui comprennent ce que vous vivez et voyez ce qui a aidé d'autres dans des situations similaires. Cherchez des groupes en ligne si vous ne trouvez pas de groupes de soutien d'aidants naturels dans votre collectivité.

PLANIFIEZ POUR L'AVENIR

Penser à l'avenir peut être stressant et effrayant pour tout aidant naturel. L'avenir peut sembler particulièrement incertain pour les aidants naturels qui vieillissent et soutiennent un proche qui ne peut pas vivre de manière indépendante. Demandez de l'aide pour profiter de ressources locales, provinciales ou territoriales et fédérales. En plus du soutien d'organisations locales et de professionnels de la santé, vous pouvez obtenir de l'aide par le biais de programmes nationaux, comme Proches aidants au Canada, et d'organismes gouvernementaux, comme Service Canada.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus d'une centaine de régions réparties dans toutes les provinces, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale ainsi qu'à soutenir le rétablissement et la résilience, et ce, afin de permettre à tous les Canadiens et Canadiennes de s'épanouir pleinement.

Visitez le site Web de l'ACSM à www.acsm.ca.

PRENDRE SOIN DE SOI EN TANT QU' Aidant Naturel



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce au généreux soutien de :



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

© 2017 56352-05/17

www.acsm.ca

De plus en plus de Canadiennes et Canadiens prennent soin d'amis, de membres de leur famille et de proches de tout âge souffrant d'un problème de santé mentale, qu'ils vivent ensemble ou non. S'occuper d'un proche peut être gratifiant, mais aussi fatigant, accablant, déconcertant et stressant. De nombreux aidants naturels se sentent obligés de faire passer les besoins des autres avant les leurs. Lorsque vous prenez le temps de prendre soin de vous, cela vous permet d'éviter l'épuisement, l'isolement, la dépression, l'anxiété et d'autres problèmes que peut engendrer le rôle d'aidant naturel. Voici certains conseils pour réduire les effets qu'ont les obligations d'aidant naturel sur vous.

Lorsque vous prenez le temps de prendre soin de vous, cela vous permet d'éviter l'épuisement, l'isolement, la dépression, l'anxiété et d'autres problèmes que peut engendrer le rôle d'aidant naturel.

INFORMEZ-VOUS

Vous informer de manière continue peut vous aider à comprendre ce qui se passe et à avoir des attentes réalistes et optimistes. S'informer implique d'en apprendre davantage sur les maladies mentales et les services sociaux offerts dans votre collectivité et votre province ou territoire. Avec la permission de votre proche, vous pouvez également demander de l'information et des conseils à son équipe de soins de santé mentale.

DEMANDEZ À VOTRE PROCHE CE DONT IL A LE PLUS BESOIN

Il est tout naturel de vouloir aider le plus possible. Il est toutefois irréaliste de vous attendre à pouvoir tout faire, et il se peut que cela ne soit pas ce dont votre proche ait besoin. Acquérir de l'indépendance est une partie importante du rétablissement. Cela peut être difficile lorsque votre proche et vous ne ciblez pas les mêmes priorités en termes de besoins. Par exemple, si votre proche désire se trouver un emploi, faire beaucoup d'efforts pour lui trouver de nouveaux professionnels de la santé peut ne pas être la meilleure façon de l'aider. Prendre plus de temps pour écouter et comprendre les raisons derrière les priorités de votre proche peut vous aider à mieux utiliser votre énergie.

METTEZ EN PRATIQUE DES COMPÉTENCES EN COMMUNICATION CLAIRE

Une communication claire signifie que tout le monde peut exprimer ses pensées ou préoccupations de manière respectueuse. Une communication claire nécessite une écoute active et sans distraction, d'être précis, de se concentrer sur un sujet à la fois et de faire preuve de respect et d'empathie dans chaque discussion. L'affirmation de soi peut aider les gens à bien communiquer dans des situations difficiles. De nombreuses organisations communautaires offrent des cours d'affirmation de soi pouvant vous permettre de pratiquer cette compétence.

Soyez conscient de tout obstacle supplémentaire à une bonne communication. Par exemple, votre proche peut trouver difficile d'éliminer les distractions et avoir besoin de plus de temps pour

réfléchir à ce qu'il désire dire. Il se peut également qu'il ne soit en mesure de se concentrer ou d'avoir assez d'énergie pour tenir une conversation respectueuse qu'à certains moments de la journée.

Faire face à des pensées, à des croyances ou à des expériences difficiles

Les maladies mentales peuvent causer beaucoup de bouleversements ainsi que des pensées ou des expériences difficiles. Les personnes souffrant de dépression peuvent dire se sentir inutiles ou désespérées. Celles qui sont atteintes d'un trouble anxieux peuvent soulever des peurs irréalistes. Et celles ayant des épisodes de psychose peuvent avoir des hallucinations (sensations qui ne sont pas réelles) ou des délires (convictions fortes qui ne peuvent pas être vraies).



Toutes ces situations peuvent être très bouleversantes pour les aidants naturels. Vous pourriez être effrayé ou troublé par les choses que vous entendez. Une approche utile pour faire face à ces déclarations difficiles consiste simplement à reconnaître les sentiments entourant ces pensées. Vous pourriez dire à votre proche : « Je vois que tu es bouleversé en ce moment. Je ne peux qu'imaginer combien ces pensées peuvent être effrayantes. » Il est irréaliste de vous attendre à pouvoir comprendre pleinement ce que votre proche vit ou à y remédier, mais le seul fait de le reconnaître et de compatir démontre que vous l'écoutez et que vous vous souciez de lui. Cela suffit souvent pour réduire en partie la détresse.

ÉTABLISSEZ DES LIMITES SAINES

Il est facile d'avoir l'impression de devoir toujours être là pour un proche ou de trouver que vous passez plus de temps à remplir vos obligations d'aidant naturel que vous le désirez. Les limites sont un élément sain de toute relation, et cela est d'autant plus vrai lorsque vous jonglez avec plusieurs priorités différentes. Pensez à vos propres besoins, puis travaillez avec les gens autour de vous pour trouver une solution. Vous pouvez établir des limites par rapport à des comportements de votre proche, au temps que vous allouez à vos obligations d'aidant naturel, aux attentes relatives aux tâches ménagères ou à tout ce qui paraît important dans votre situation. L'établissement de limites consiste en partie à abandonner l'idée que vous pouvez contrôler les symptômes ou les comportements d'une autre personne. Vous pouvez avoir de l'influence, mais au bout du compte, vos propres actions sont les seules choses que vous contrôlez.