



## Demander de l'aide : comment y arriver ?

**Demander de l'aide c'est reconnaître ses limites en créant une opportunité de renforcer des liens. C'est s'ouvrir aux autres et leur permettre d'unir leur force à la vôtre.**

### ÉTAPE N° 1

Identifier les FREINS QUI NOUS EMPÊCHENT de DEMANDER DE L'AIDE:

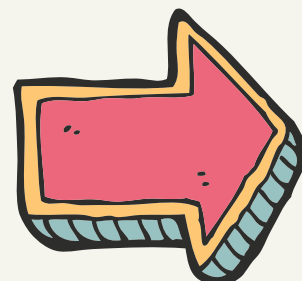
- La peur d'être jugé et de déranger;
- Le sentiment d'échec;
- La culpabilité de ne pas faire son devoir;
- La perte de contrôle sur la situation;
- L'expérience passée négative;
- La peur du rejet;
- La crainte d'être redevable;
- Le refus de notre proche à recevoir de l'aide;
- La crainte que l'aide soit inadéquate;
- L'injonction de ne compter que sur nous.



### ÉTAPE N° 2

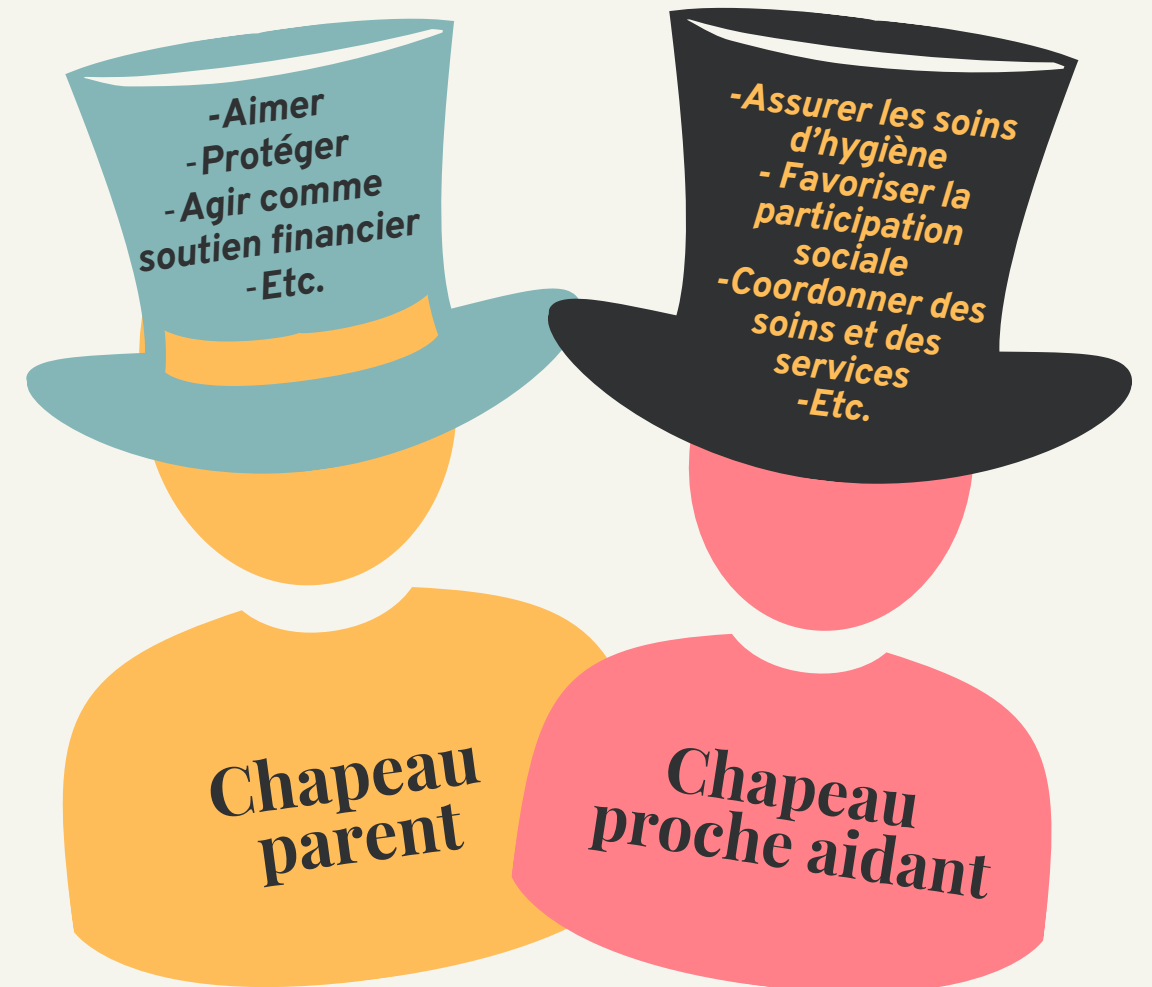
**Dresser la liste de nos besoins d'aide :**

- L'aide à l'hygiène et l'aide à l'habillage ;
- L'entretien ménager et paysager ;
- L'épicerie et les courses ;
- La préparation de repas ;
- Le transport et /ou l'accompagnement aux rendez-vous médicaux ;
- Équipement pour la mobilité et la sécurité de notre proche ;
- Aide psycho-émotive et relationnelle (groupe de soutien, rencontre avec une travailleuse sociale, etc.) ;
- Mieux comprendre l'handicap, la déficience ou le trouble du spectre de l'autisme avec lequel notre proche vit
- Aide à la communication ;
- Autres besoins.



**Adresser une demande d'aide  
« à qui est adressée la demande ? »**

- La parenté, la fratrie, des amis ou des voisins ;
- L'infirmière à l'accueil du cabinet du médecin ;
- Le médecin généraliste et les spécialistes ;
- Les travailleurs sociaux, les ergothérapeutes, les inhalothérapeutes, les auxiliaires familiales ou tout autre intervenant du CLSC qui vient au domicile ;
- Les préposés, infirmiers et tout autre intervenant dans les milieux d'hébergement ou en Centre hospitalier;
- Les éducatrices ou intervenantes dans les organismes communautaires et en Centre de répit de jour.



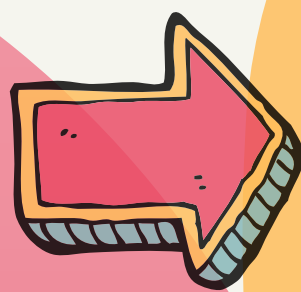
Porter ces deux chapeaux peut susciter de la confusion entre ce que la société attend de nous comme parent et le soutien particulier que requière notre enfant malgré l'atteinte de la majorité. Rappelez-vous que TOUT LE MONDE peut avoir besoin d'aide, particulièrement lorsque nos rôles s'additionnent

### **LES BIENFAITS DE DEMANDER DE L'AIDE :**

- Mieux nous connaître dans nos forces et nos capacités ;
- Savoir identifier nos limites et nos besoins non comblés ;
- Permet de créer un réseau de soutien ;
- Suscite la communication entre les personnes impliquées ;
- Favorise la consolidation de l'indulgence et de l'autocompassion ;
- Donne l'occasion de prendre un recul face à la situation ;
- Donne un espace de réflexion sur nos peurs, nos croyances, le sentiment d'échec et de culpabilité ;
- Permet de reconnaître les capacités d'adaptation de notre proche envers l'ensemble des intervenants qui lui prodiguent du soutien et de l'aide ;
- Aide à évaluer la capacité ou les limites de notre entourage à contribuer aux soins et au maintien de la qualité de vie du proche aidé.



## ÉTAPE N° 3



Qui peut formuler une demande :

- **Nous-même** : Nous pouvons nous demander d'être plus compréhensif envers la situation difficile qui se présente devant nous ;
- **Une autre personne** : Faire une demande à notre conjoint/e, notre fratrie, un.e ami.e, un.e collègue de travail, etc. ;
- **Des autres** : Faire une demande à une institution, à un organisme, à un groupe de soutien, etc. ;
- **La vie** : Faire une demande à l'univers ou à tout principe plus grand (la chance, le divin, la providence, etc). Conservez l'espoir!



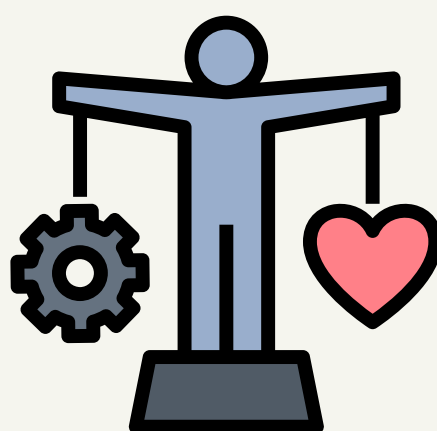
**Demander c'est aussi accepter un refus possible**

**3 stratégies pour accueillir la réponse de l'autre :**

- **L'intention** : Il est important d'être conscient de l'intention de notre demande envers l'autre afin de diminuer le sentiment de culpabilité si la personne refuse ;
- **Relation** : Même si la personne refuse notre demande, il est important de nous rappeler que la relation et le maintien du lien sont privilégiés ;
- **Lâcher prise** : En lâchant prise sur la réponse de l'autre vis-à-vis la demande, l'interlocuteur peut choisir sa réponse sans pression. Il risque même d'avoir envie de répondre à votre demande de manière favorable.

**Le courage ne rugit pas toujours.  
Parfois, Le courage est cette petite  
voix calme à la fin de la journée qui  
dit: « Je vais essayer à nouveau  
demain ».**

Mary Anne Radmacher



Caractéristiques d'une demande :

- **Concrète** : une action, une parole ;
- **Formulée au présent** : est-ce que tu es d'accord pour faire la vaisselle d'ici vendredi svp? ;
- **Positive** : nommer ce que nous voulons plutôt que ce dont nous ne voulons pas ;
- **Réaliste et réalisable** ;
- **Négociable** : la réponse laisse l'opportunité à l'autre de répondre et de trouver ensemble une entente ;

Une demande n'est pas une exigence :

- Faire une demande, c'est confier à une personne ce que l'on désire pour mieux répondre à notre besoin. Une demande gagne à être exprimée avec délicatesse et bienveillance.

Quelques stratégies de communication :

- « Serais-tu d'accord pour...? » ;
- « Est-ce que c'est possible pour toi de...? » ;
- « Que dirais-tu si... ».

## ÉTAPE N° 4

**S'exercer à oser demander:**

- **Une demande ambiguë**

*« Mon fils a un trouble du spectre de l'autisme, je vieillis, je pense que j'ai besoin d'aide, mais il y a des situations qui m'apparaissent pire que la mienne. Son frère vient en fin de semaine et il va m'aider. Je vais me reposer et je devrais être correct. »*

\* Cette demande envoie un message d'ambiguïté. Je ne recevrai peut-être pas l'aide nécessaire en fonction de mes besoins.

- **Comment exprimer une demande clairement ?**

*« Mon fils a un trouble du spectre de l'autisme. Je me lève toutes les nuits. Je l'aide pour s'habiller et se laver. Je suis épuisée et au bout de mes énergies. Je ne peux plus faire cela toute seule. Serais-tu d'accord pour prendre la relève quelques heures par semaine afin que je puisse me reposer ? » .*

\* La clarté et la précision d'une demande aident à obtenir le soutien dont nous avons véritablement besoin.

Rappelez-vous qu'il sera toujours temps de rectifier la situation!