

Avez-vous remarqué des changements dans votre entourage depuis le diagnostic de votre proche?

Fréquentez-vous moins votre famille, vos amis ou vos collègues?

Êtes-vous insatisfait du soutien offert par votre entourage?

Vous sentez-vous seul?



Si vous avez répondu oui à une de ses questions, il est possible que vous viviez de l'isolement.

L'isolement n'est pas synonyme de solitude. Il peut être bénéfique d'avoir des moments seuls pour se préserver et refaire ses forces. Cependant, l'isolement est un état qui pourrait mettre la personne proche aidante en situation de vulnérabilité. Que l'on ressente cet état parce que l'on habite loin des ressources ou parce que notre entourage ne nous fournit pas le soutien attendu, les conséquences peuvent avoir un impact sur la santé physique et psychologique ainsi que sur le lien avec la personne aidée.

Il est normal de vivre des moments d'isolement, d'avoir l'impression d'être seul au monde. Cependant, quels sont les **RISQUES** de rester dans cet état sur une longue période?

Développer des maladies ou se blesser lorsque je dépasse mes limites ;

Vivre avec un perpétuel sentiment de culpabilité, de honte et/ou de découragement;

Perdre les sentiments bienveillants qui vous animaient face aux autres;

User ses réserves de tolérance et réagir avec irritabilité ou colère;

Basculer dans la négligence et l'autonégligence.

Idées brouillées
Avoir l'impression de ne pas être entendu

Étouffer tout ce qui est ressenti

Éprouver un sentiment d'invisibilité

Sentir tout le poids du monde sur nos épaules

Être bouleversé

Avoir la sensation de faire du surplace, d'être immobile

L'isolement se ressent aussi physiquement :

« Chacun de nous est une île n'est-ce pas ? Une île entourée d'autres îles, séparées d'elles par des courants faciles ou difficiles à franchir selon les jours. » - Erik Orsena

Comment nourrir mon réseau pour briser l'isolement et reprendre des forces?

Un réseau soutenant est composé de quelques personnes qui sont présentes pour nous épauler et nous accompagner. Ce sont des personnes qui ont à cœur votre bien-être. Ils désirent vous accompagner pour vous permettre d'avancer dans le respect de qui vous êtes. Ils peuvent être vos amis, vos collègues, votre famille ou être des personnes que vous avez rencontrées depuis que vous êtes proche aidant. Parfois ses rencontres sont dues au hasard, mais la plupart du temps vous devez provoquer certaines circonstances.

Demander de l'aide et chercher à rencontrer des personnes soutenantes, entraîne parfois une dépense d'énergie qui bien souvent nous manque. Cependant, vous gagnerez des alliés.

Quelques idées où chercher des personnes qui constitueront votre réseau?

Dans les groupes de soutien pour personne proche aidante. Je m'assure de rencontrer des personnes qui vivent la même réalité que moi ou simplement, être là dans un environnement sécuritaire.

Dans un café-rencontre, je peux socialiser et discuter de tout et de rien avec des personnes qui sont sensibles à ce que je vis.

Dans un groupe de loisir (cours de Yoga, club de ski, de lecture, etc.). Je peux me changer les idées et rencontrer des personnes qui ont des intérêts communs ou découvrir de nouveaux intérêts.

Dans l'entourage, la famille, les amis. Je peux solliciter des personnes qui me connaissent bien et avec qui j'ai une histoire commune.

En contactant les ressources en proche aidance disponibles dans ma région. Elles ont une expertise spécifique et peuvent m'accompagner vers d'autres types d'aide pour améliorer mon quotidien.

« Mes parents ne font rien pour m'aider avec le travail et mon fils, je ne sais plus comment concilier les deux. Ils ne me demandent jamais comment je vais. Mes amis ne m'invitent plus. Je crois que nous ne sommes plus à la même place. »

« Depuis l'accident de ma femme, nos amis semblent mal à l'aise face à son handicap. On dirait qu'ils nous évitent. J'aurais besoin de leur présence rassurante. »

« J'ai entendu deux proches aidants de mon groupe de soutien discuter des mêmes préoccupations. Je crois qu'à la prochaine rencontre, je vais leur en parler. J'ai hâte d'y être. »

« J'ai appelé mon meilleur ami, j'avais besoin de parler à une personne de confiance. Ça m'a fait du bien. Il attendait que je le contacte. Il ne voulait pas nous déranger. »