

Avant de débiter la lecture de l'outil, nous vous proposons de noter sur une échelle de 1 à 10 votre niveau de confort en lien avec la demande d'aide.



Quand nos longues-vues ne sont pas ajustées et que nous voyons flou, comment pouvons-nous arriver à y voir plus clair?

Notre perception, c'est une idée plus ou moins définie que nous nous faisons de quelque chose. C'est notre façon de voir et de comprendre ce qui nous entoure. Parfois, il est possible qu'elle soit erronée. Il faut donc que nous ajustions nos longues vues afin de voir les choses sous un angle différent.

## Les questions que je peux me poser pour ajuster ma vision:

- Comment je perçois mes relations avec les gens qui m'apportent de l'aide ? (Relations avec le réseau de la santé, avec les travailleurs communautaires, mes collègues de travail, etc.)
- À quoi j'associe la demande d'aide ? (Une dépense supplémentaire, à faire appel au service privé, devoir réduire et/ou modifier mes activités sociales, etc.)
- Est-ce qu'il est important pour moi de faire les choses seule, sans aide ? Quelle importance je lui accorde ?

**Écouter les réponses qui émergent en nous peut nous aider à améliorer l'ajustement de nos longues vues.  
Changer notre perception, c'est un processus qui se fait graduellement.**

Voici une partie de l'outil #28 – Demander de l'aide : Comment y arriver?  
Cet extrait expose différents freins qui peuvent rendre plus complexe notre changement de perception.

### 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.



**OUTIL N°28  
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.

**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'auto-compassion ;
- 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°2  
DRESSER LA LISTE DE NOS BESOINS D'AIDE :**

- L'aide à l'hygiène et l'aide à l'habillement ;
- L'entretien ménager et paysager ;
- L'épicerie et les courses
- La préparation de repas
- Le transport et /ou l'accompagnement aux rendez-vous médicaux
- Equipement 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 la maladie, aide à la communication
- Autres besoins

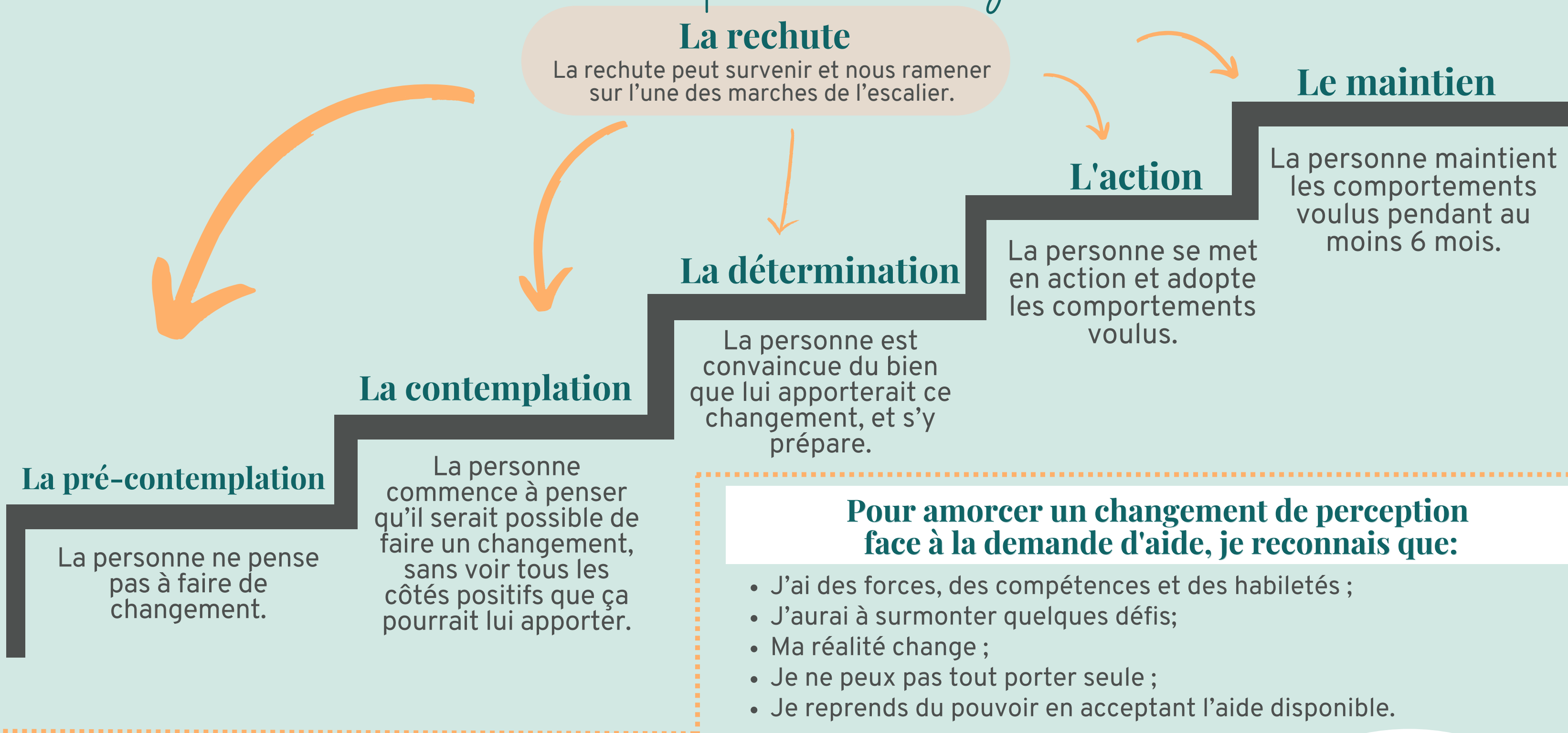
**ADRESSER UNE DEMANDE D'AIDE  
« À QUI EST ADRESSÉE LA DEMANDE ? »**

- 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 ;

**N'hésitez pas à consulter cet  
outil au besoin!**

**Consultez l'outil**

## L'escalier du processus de changement



Lorsque nous reconnaissons que nous avons besoin d'aide, cela donne l'opportunité de collaborer avec notre réseau. Nous devenons une équipe avec un but commun. Pourquoi ne pas nous permettre d'utiliser les forces de chacun?

- J'ose demander de l'aide à la personne aidée (partie intégrante de l'équipe) ;
- J'accepte que d'autres puissent faire aussi bien ou différemment que moi ;
- Je partage mon expertise aux personnes qui m'aident.

Demander de l'aide n'est pas un contrat à vie. Nous avons le choix du type d'aide voulu et le droit de changer d'idée. Finalement, est-ce que l'aide répond vraiment à mon besoin? Sinon, regardons une autre alternative!

## Changer de perception pour moi et dans mon rôle de personne proche aidante peut m'apporter plusieurs bienfaits. En voici quelques-uns :

- Diminue la charge objective (les choses que j'ai à faire concrètement, par exemple le ménage, les repas, les rendez-vous, etc.) ;
- Diminue la charge subjective (qu'on appelle aussi charge mentale) ;
- Consolide les liens avec le réseau et la personne aidée ;
- Offre la possibilité d'avoir du temps pour soi.

En tant que personne proche aidante, notre réflexe est souvent d'assumer l'entièreté de la responsabilité. Qu'est-ce qui nous empêche de choisir une responsabilité partagée?

« Ce proverbe africain le dit si bien : **Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin!** »

## Et si nous y allions ensemble ?

Après réflexion, à quel endroit vous vous retrouvez sur l'échelle, où aimeriez-vous vous situer? Et surtout, comment souhaitez-vous y parvenir?

