

## Pourquoi le réseau des proches aidants s'effrite-t-il ?

Le réseau qui vous entoure peut vivre certains malaises. Par exemple, ne pas savoir quoi dire ou quoi faire dans certaines circonstances. Il est possible que la situation déstabilise certaines personnes à l'intérieur de votre réseau. La peur, la crainte, le doute, le déni sont des émotions qui peuvent être vécues. Face à ces inconforts, la réaction par protection, peut être de se retirer de la relation temporairement ou de façon permanente.

### APPAUVRISSMENT DU RÉSEAU : LES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE

#### Individuel

- Son état de santé physique et psychologique
- Les changements de la vie comme le départ des enfants
- Une nouvelle perspective d'emploi
- La retraite
- Un déménagement

#### Collectif

- L'agrandissement des villes qui ajoute au temps de déplacement pour le travail ou les activités
- La valorisation d'un mode de vie axé sur l'autonomie
- Les choix individualistes comme préférer une activité de magasinage plutôt que de prendre un café avec son groupe d'amis

#### Relier à la proche aidance

- La nature de la maladie de mon proche
- L'intensité des soins prodigués
- La durée dans le temps de l'aide et du soutien
- L'inaccessibilité des ressources
- Etc.

### CERTAINS QUESTIONNEMENTS PEUVENT APPARAÎTRE :

Comment trouver un espace réconfortant ?

Qui peut m'aider à ne pas m'égarer à l'intérieur des responsabilités que j'assume ?

Où puis-je trouver la force et l'inspiration dans les moments difficiles ?

*La réminiscence est un moyen de nourrir mes relations.*

## Qu'est-ce qu'une activité de réminiscence ?

Une activité de réminiscence fait appel aux souvenirs liés à notre histoire personnelle ou collective. L'objectif est d'entrer en relation par la communication et le partage de ces souvenirs. Il est possible d'utiliser les sens pour stimuler les souvenirs. Par exemple, l'odeur du pain frais qui sort du four, le bruit d'une machine à coudre, le goût d'une recette qui a imprégné notre enfance, regarder une exposition d'ancien modèle de voiture ou la douceur d'un tissu qui nous rappelle la peau d'une personne aimée.

## Pourquoi partager nos souvenirs ?

Prendre soins des liens avec notre entourage peut être un défi de tous les jours. Comment faire en sorte de partager des moments authentiques et nourrissants avec les personnes que l'on côtoie ? Le réseau dans le parcours de proche aideance est un atout inestimable. La réminiscence est un outil efficace, accessible et qui interpelle tout le monde. Nous avons identifié quatre types de lien qui permettent d'avoir un réseau présent et bienveillant en proche aideance.

- Le lien entre l'aidant et l'aidé ;
- Les liens avec les pairs (voisin, collègue de travail, participants d'un groupe de soutien, personnes qui participent aux mêmes activités...);
- Les liens familiaux et d'amitié ;
- Les liens avec les professionnels (intervenante, médecin, orthophoniste, auxiliaire familiale, travailleuse sociale, nutritionniste, ergothérapeute, etc.);

## Les biens faits des activités de réminiscence dans le quotidien des personnes proches aidantes et de son réseau.

### Pour les personnes proches aidantes

- Reconnecter avec son identité en évoquant qui étions-nous avant d'assumer le rôle de personne proche aidante
- Se permettre de rire, de sourire, de respirer pour s'imprégner d'émotions porteuses d'espoir
- Sortir de la routine, se changer les idées
- Puiser dans son bagage d'expérience pour le transposer dans la situation présente, apportant ainsi un sentiment de sécurité.

### Pour les deux

- Dédramatiser la situation en se remémorant qu'il a toujours un début et une fin à toute situation
- Vivre un moment positif et agréable malgré les situations difficiles (deuils multiples, nouveaux défis, décisions importantes à prendre, incertitudes, etc..)
- Développer des relations plus authentiques et consolider les liens
- Découvrir ou redécouvrir des facettes de la personnalité de l'autre.

### Pour l'entourage

- Réaliser les forces adaptatives de la personne proche aidante et se sentir rassurer face à sa capacité à trouver des solutions.
- Reconnaître l'expertise et l'expérience vécue par la personne proche aidante;
- Permettre de voir la personne dans son entièreté et non seulement comme une personne proche aidante ;
- Adapter son approche pour respecter l'identité de la personne proche aidante en toute dignité.

La réminiscence peut se **VIVRE** au quotidien en évoquant spontanément des souvenirs, en écoutant une chanson liée à son passé ou en visionnant un vieux film apprécié. Parfois, il est possible de ressentir le besoin de créer des moments propices à la réminiscence pour combler un objectif bien précis (améliorer ses liens, générer une émotion, faire ressurgir des forces oubliées, rallumer l'espoir, etc.).

### Quel est l'objectif que vous voulez atteindre avec cette activité?

- Créer un moment positif avec quelqu'un de mon entourage;
- Générer une émotion positive pour diminuer les malaises ou les mal-être;
- Retoucher une partie de l'identité;
- Trouver des points communs avec mes pairs;
- Aménager un espace-temps sécuritaire;
- Prendre soin d'une relation difficile.

### Quel est le moment et le lieu le plus pertinent à la réalisation de cette activité?

- Prendre le temps de réfléchir à cette question permet d'augmenter l'efficacité de l'expérience de réminiscence. Voici quelques suggestions!
- Le matin, quand mon niveau d'énergie est plus important;
  - Lors d'un repas au restaurant dans un endroit significatif ou à domicile;
  - Quand je suis en présence de mon proche.

### Est-ce que j'ai besoin de préparer du matériel pour vivre pleinement cette activité?

- Photos et vidéos (rassemblement lors d'un baptême, photos scolaires, spectacle de danse, etc.);
- Objets significatifs du passé (robe de marié, jouets, uniforme scolaire, le creuset familial, etc.);
- Musiques significatives pour les personnes présentes (de voyage, des chants religieux, du pays d'origine, de sa génération, etc.)

### Qui seront les personnes concernées par l'activité?

- Famille (parents, frères, sœurs, enfants, neveux, nièces, etc.);
- Personne aidée;
- Collègues de travail, de classe, de bénévolat;
- Amis.es, voisins.es, colocataires, etc.



Partagez-nous vos activités !