

Prendre une décision, une étape à la fois

L'un des aspects importants de la proche aide est certainement la responsabilité de prendre des décisions. Le quotidien étant continuellement régi par le changement : changement de comportements, changement de rendez-vous, changement d'intervenante, changement d'humeur, changement de médicaments, etc. La prise de décision peut causer des tensions et des malaises, surtout lorsque les conséquences possibles sont inconnues.

Si la prise de décision provoque un état de stress, de la tension ou un sentiment d'être dépassé par les événements, il peut s'avérer utile pour préserver ses énergies et sa santé mentale, de se donner le temps pour analyser la situation.

Gabriel est en fin d'étude universitaire à la maîtrise, sa superviseuse de stage lui offre de terminer ses études à l'étranger. Cela lui ouvrirait des portes dans son domaine et faciliterait son arrivée sur le marché du travail. Cependant, il est le proche aidant de son jeune frère qui vit avec les séquelles d'un grave traumatisme crânien. Grâce à leur co-habitation et au soutien de Gabriel, son frère réussit à avoir une vie stimulante et épanouissante. Cela a pris plusieurs mois de compromis pour arriver à cet équilibre. Il doit donc prendre une décision qui risque de demander beaucoup d'adaptation.

Étape 1 : Faire le portrait de la décision à prendre

- Identifier les personnes concernées;
- Quels sont les délais à respecter ;
- Rassembler tous les éléments connus de la situation, les contraintes, les facilitateurs, les détails.

QUI+QUAND+QUOI = Portrait de la situation

Étapes 2 : Imaginer différentes options

- Dans différents milieux de travail, le terme "brainstorm" ou **tempête d'idée** est utilisé lorsque vient le temps d'envisager plusieurs aspects à un nouveau projet ou à un défi à résoudre. Lors de cette tempête d'idée, qui peut être vécue seule ou en équipe, les gens sont invités à nommer et noter toutes les idées qui leur passe par la tête, même celles qui semblent farfelues. Cette façon de travailler permet d'utiliser son potentiel créatif et d'avoir accès à des perspectives différentes.
- Faire une tempête d'idée et ensuite, trier les différents éléments de la décision. Rapidement en ayant en tête le portrait de la situation fait à l'étape 1, la personne proche aidante sera en mesure de se construire un plan d'action pour envisager une décision.

~~Amener mon frère à l'étranger~~ Trouver un milieu de vie ? appartement supervisé?? Payer un aide à domicile, demander à Marie . Le laisser vivre dans l'appartement et mettre des caméras. L'aider à distance/ quelqu'un de la famille pourrait devenir son proche aidant temporairement, pour toujours ? ou une personne inconnue, mais qualifiée ?? Qui? Refuser et faire mon stage ici, reporter mon stage d'une session? Me clôner.

Prendre une décision, une étape à la fois

Étape 3 : Prendre connaissance de son système de valeurs

Bien entendu toutes décisions sont prises en fonction d'un système de valeur propre à chacun. C'est ce qui définit les humains que nous sommes. Ce système change et s'adapte tout au long de la vie pour s'ajuster aux expériences, aux apprentissages et aux réalités présentes.

Voici quelques exemples de valeurs : créativité, éducation, pouvoir d'agir, santé, plaisir, famille, réussite, liberté.

Étape 4 : Mesurer la faisabilité

Cette étape peut nécessiter la consultation d'un ou plusieurs professionnels, membre de son entourage ou d'autres proches aidants afin de recueillir des informations justes, pertinentes et vérifiées. Il est donc à prévoir plus ou moins de temps selon le type d'informations à valider et le nombre d'options retenu pour son plan d'action. Par exemple;

Gabriel a pris contact avec sa tante pour lui demander si elle pouvait héberger son frère le temps de son voyage d'études. Ensuite, il a discuté de la situation avec l'intervenante de son frère qui lui a offert de les accompagner à chaque étape de la transition.

Étape 5 : Noter les impacts positifs et négatifs des options

L'un des défis lorsque vient le temps de prendre une décision, c'est le désir de choisir l'option PARFAITE, celle qui satisferait toutes les personnes concernées. Cependant, c'est rarement possible d'arriver à cet idéal.



Le processus de décision peut être en lui-même bénéfique :

- Reprendre du pouvoir sur sa vie, peu importe le résultat, peu importe les contraintes;
- Acquérir de nouvelles connaissances;
- Développer des habiletés qui seront utiles dans d'autres situations;
- Être fier de soi!

Étape 6 : Prendre une décision

- Se rappeler que c'est un processus en perpétuel mouvement. Il est possible et normal de revenir sur sa décision surtout si de nouveaux éléments se présentent;
- Se donner le droit à l'erreur ou se rappeler que l'on a pris la meilleure décision avec les informations et les connaissances du moment.