

Vous arrive-t-il de vivre des périodes de stress? Nous gageons que vous répondez oui à cette question. Comment définir le stress que peuvent vivre les personnes proches aidantes? Comment l'identifier? Et comment y répondre?

**Chaque personne proche aidante vit son rôle différemment, a un bagage qui lui est propre et réagit selon ses valeurs et ses croyances. Donc, les éléments stressants créent des réactions différentes d'une personne à l'autre. En voici quelques exemples :**



**Il peut arriver qu'une situation ou qu'un évènement diminue les zones de pouvoir sur lesquels il est possible d'agir afin de s'adapter.**

*Mon proche n'a plus de filtre et dit tout ce qu'il pense. Je n'ose plus aller au restaurant avec lui.*

**L'imprévisibilité a un impact sur l'état de la personne proche aidante. Il est possible de connaître le début du parcours, mais rarement la fin. Et encore moins son déroulement. En effet, les imprévus sont nombreux et variés.**

**La personne proche aidante fait face à de nombreuses nouveautés en simultanée dans des périodes de temps plus ou moins longues.**

*Mon proche va en répit pour la première fois. J'ai dû apprendre le fonctionnement du centre de jour, mettre en place le transport adapté tout en apprenant à partager mes responsabilités avec de nouvelles intervenantes.*

**Les adaptations en continu que demande la proche aideance ouvrent la porte à de nombreuses remises en question; dévoile des vulnérabilités et expose la personne à recevoir des conseils et des réactions non désirées.**

*Désormais, je choisis les vêtements de mon proche car chaque matin nous avons des disputes à ce propos. Ma famille s'objecte puisqu'ils ont l'impression que j'en fais trop et que je le surprotège.*

*Inspiré de Lupien, S. (2019) Recette du stress, Centre d'études sur le stress humain (CESH)  
<https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>*

**Des personnes proches aidantes se sont exprimées.  
Voici une liste de manifestation du stress qu'elles ont identifiées.**

## Physiques

Difficulté avec la digestion  
Maux de tête  
Agitation  
Courbatures  
Être malade plus souvent  
Mains moites  
Rythme cardiaque augmenté



## Psychologiques

Vigilance  
Irritabilité  
Impatience  
Esprit brouillé  
Être à fleur de peau  
Impulsivité  
Manque de concentration  
Inquiétude

**Le stress fait partie de la vie, il n'apporte pas que des éléments négatifs. Il aide à se mettre en mouvement et en action. C'est un système d'alarme qui peut aiguïser notre vigilance à connaître et à mettre ses limites.**



## Le test suivant peut vous aider à identifier le niveau de stress dans votre rôle de proche aidant

Indiquer votre niveau de stress de 0 à 3 (0 = jamais; 1 = parfois; 2 = souvent; 3 = toujours) :

- Votre proche et vous vivez un évènement déstabilisant, par exemple : une hospitalisation.
- Vous envisagez une relocalisation pour votre proche ou pour vous-même.
- Vous n'avez pas le sentiment d'être entendu et/ou reconnu.
- Vous devez prendre une ou des décision(s) importante(s) rapidement.
- Vous ou votre proche êtes en processus d'avoir ou de clarifier un diagnostic.
- Vous n'avez pas de contrôle sur la situation.
- Vous devez assumer une ou des nouvelle(s) responsabilité(s).
- Vous ressentez une pression de votre entourage et/ou des intervenants qui gravitent autour de votre proche.
- Vous devez vous organiser seul et/ou avec peu de moyens pour répondre à toutes les responsabilités.
- Vous avez le sentiment d'être inadéquat dans une situation.
- Vous êtes très exigeant envers vous-même face aux résultats que vous attendez dans les tâches à accomplir.
- Vous récoltez peu de résultats malgré tous vos efforts.

L'échelle d'évaluation du niveau du stress :

### Pointage entre 0 et 12

Votre gestion du stress semble adéquate.  
Bravo, vous avez probablement mis en place des stratégies adéquate à votre situation.

### Pointage entre 13 et 24

Votre stress commence à prendre plus d'espace.  
Soyez prudent! Avez-vous envie d'explorer davantage de stratégies pour apprendre une meilleure gestion du stress?

### Pointage entre 25 et 36

Vous êtes à risque de vivre du stress chronique.  
Vous ressentez plusieurs signes et symptômes au quotidien. Il pourrait être soutenant d'en discuter avec une intervenante ou un professionnel de la santé.

Voici ce que font certaines personnes proches aidantes qui ont été interrogées pour diminuer leur sentiment de stress :

- Méditer quotidiennement, faire des respirations conscientes (respiration profonde);
- Mettre le corps en mouvement, marcher, faire du vélo, danser;
- Répéter ses propres mantras, ces petites phrases qui nous font du bien;
- Réfléchir et trouver ses zones de pouvoir, se permettre de faire des essais et des erreurs;
- Augmenter ses connaissances par le biais de différentes sources: groupes de soutien, livres, conférences;
- Aller chercher du soutien auprès de ses proches (appels téléphoniques, activités);
- Déléguer certaines tâches;
- Apprendre à dire non;
- Diminuer son contact avec la souffrance, par exemple : cessée d'écouter les nouvelles pour quelques semaines.