

Quel est le lien entre mes besoins et mes émotions?

« Tout conflit est l'expression tragique d'un besoin insatisfait. »

Marshall Rosenberg

Qu'est-ce qu'un besoin ?

« Une exigence qui émerge de soi ou de la vie sociale ». Nous pouvons également l'associer à : la faim, le désir, l'envie, l'exigence, la soif. etc. Bref, aux « choses nécessaires à l'existence » tant au plan matériel, psychologique que spirituel.

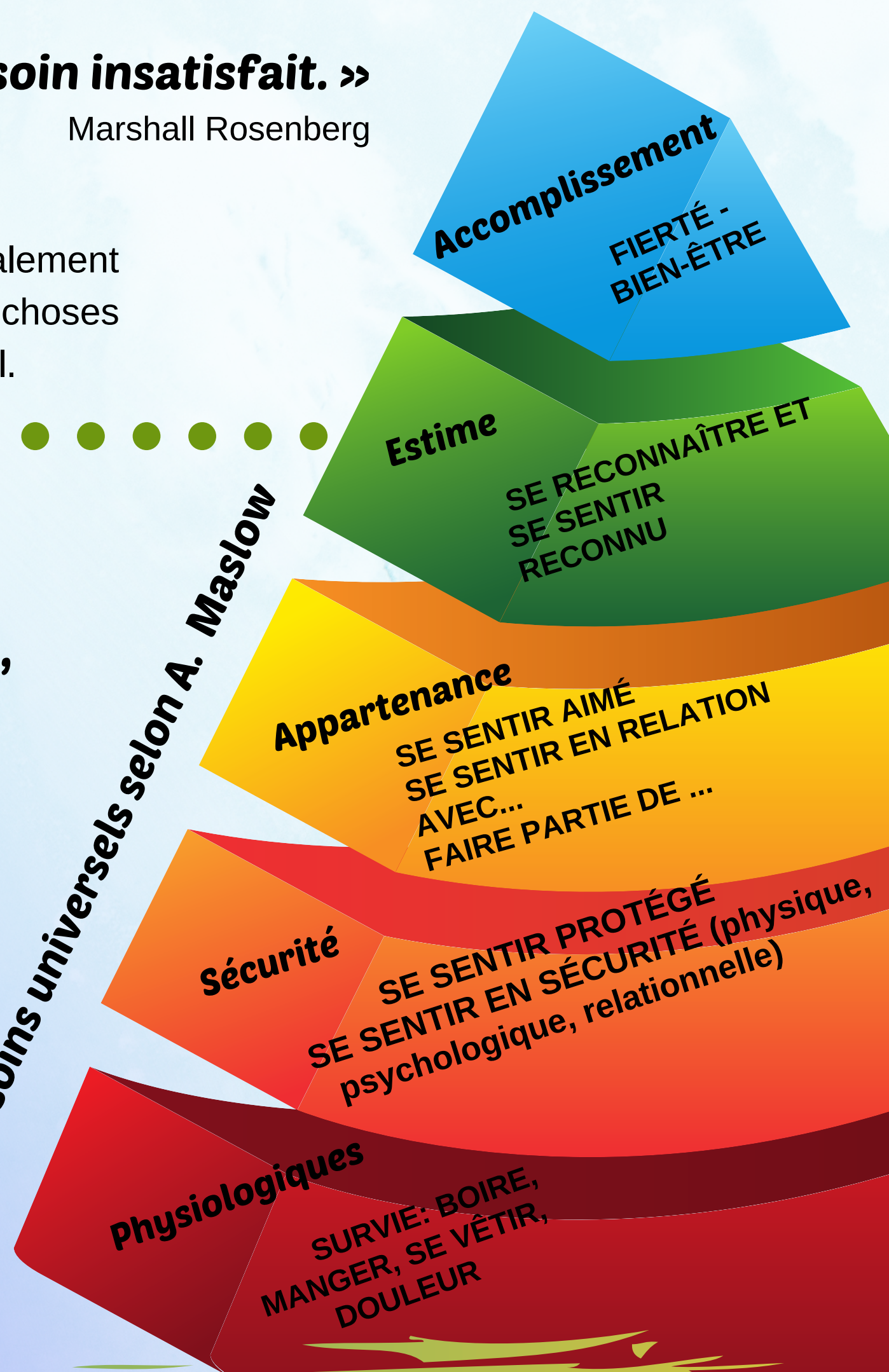
BESOINS DES PROCHES AIDANTS



Chez la personne proche aidante, cette pyramide est souvent inversée !



Besoins universels selon A. Maslow



« Chaque être humain cherche à satisfaire ses besoins et c'est cette satisfaction – ou non – qui génère les émotions » !

RÉPONDRE À SES BESOINS



REEMPLIR SON RÉSERVOIR D'ÉNERGIE ET BÉNÉFICIER D'UN CARBURANT PUISSANT !



Qu'est-ce qu'une émotion ?

État affectif intense, caractérisé par des sensations physiques diverses.

6 ÉMOTIONS DE BASE

PEUR

- Besoins du proche aidant associé:
- DÉVELOPPER SA CONFIANCE;
 - INFORMATION;
 - ACTUALISER SES CONNAISSANCES;
 - CONNAÎTRE LA VÉRITÉ.

COLÈRE

- Besoins du proche aidant associé:
- D'ÊTRE ÉCOUTÉ DANS SES MULTIPLES DEUILS;
 - EXPRIMER LES FRUSTRATIONS;
 - D'ÊTRE RECONNU DANS SON RÔLE.

SURPRISE

- Besoins du proche aidant associé:
- BESOIN D'ÊTRE ORIENTÉ VERS LES BONNES RESSOURCES;
 - TEMPS D'ADAPTATION AUX CHANGEMENTS;
 - RESPECT DE SON RYTHME.

TRISTESSE

- Besoins du proche aidant associé:
- ÉCOUTE EMPATHIQUE ET BIENVEILLANTE;
 - PARTAGER SA RÉALITÉ AVEC SES SEMBLABLES;
 - RÉCONFORT ET COMPASSION.

JOIE

- Besoins du proche aidant associé:
- SE RECRÉER;
 - SE RÉINVENTER;
 - INTÉGRER UN RÉSEAU D'ENTRAIDE;
 - RENOUER AVEC SES PASSIONS.

DÉGOÛT

- Besoins du proche aidant associé:
- RÉPIT ET REPOS;
 - RECUL FACE À LA SITUATION;
 - DISTANCE VIS-À-VIS DE LA SOUFFRANCE D'AUTRUI.

Les besoins sont multiples et nos réactions aussi ...

- STRATÉGIES -

1. SE QUESTIONNER

Mon besoin est-il réel ? Est-il plutôt un élan de ma personnalité ou un désir qui s'anime en moi ?

2. LES RECONNAÎTRE

Exemple: Je me sens désespérée (sentiment). Je pleure de plus en plus (émotion: tristesse). Je n'en peux plus. J'ai besoin de repos.

3. PRENDRE ACTION:

Choisir des actions qui sont à notre portée ou à la portée du milieu susceptible de répondre à mon besoin, surtout lorsque l'on risque de ne pas le satisfaire tel qu'idéalisé.

OPTIMISER SON P-E-A-R

Exemple de la COLÈRE:

Ma **PENSÉE**: Qu'est-ce qui me met en COLÈRE dans mon rôle de personne proche aidante ?

Ex.: Je suis exaspérée de répéter ma demande à la résidence, de servir de la nourriture en morceaux à mon mari à la place de la purée.

Mes **ÉMOTIONS** et **SENTIMENTS**: COLÈRE. Je me sens amer, choquée, impatiente, révoltée, crispée, non comprise, non prise au sérieux, etc. Je deviens rouge, j'ai chaud, comme s'il y avait un incendie dans moi !

IMAGE:



ACTIONS:

- Exprimer sagement que cette situation vous rend impatiente et frustrée.
- Démontrer par des faits concrets les capacités de votre mari.
- Appeler les intervenants pertinents pour en être témoins.
- Exprimez vos attentes pour la suite.

RÉSULTATS:

Charge mentale partagée; responsabilisation du personnel interpellé. Votre besoin d'être accueilli dans vos frustrations est résolu et vous avez adressé vos demandes aux bonnes personnes par une saine communication.

IMAGE RÉSULTANTE: Une chandelle apaisante !



À RETENIR:

LA COLÈRE = Invite au changement et cache souvent la peur et/ou la tristesse.
TRIO DE DÉFENSE.

LA PEUR = Alerte à la protection

LA TRISTESSE = Un appel au réconfort

LA JOIE = Invite au partage

LA SURPRISE = Invite à une reprise de pouvoir

LE DÉGOÛT = Un appel à la distance de quelque chose ou d'une réalité que nous peinons à nous avouer.



"Je suis ce que je dis"
(Le danger des sentiments intriqués)

Abandonné; abusé; acculé; accusé; attaqué; blâmé; coupable; délaissé; détesté; dévalorisé; diminué; dominé; écarté; écrasé; étouffé; floué; harcelé; humilié; ignoré; inadéquat; incompetent; indigne; insulté; intimidé; invisible; isolé; jugé; largué; manipulé; materné; minable; menacé; méprisé; mis sous; pression; négligé; obligé; pas aimé; pas compris; pas considéré; pas écouté; pas respecté; pas utile; piégé; rabaissé; rejeté; ridiculisé; stupide; trahi; utilisé.

« Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) »
Marshall B. Rosenberg

LIGNE D'ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE 7 jours / 7

Tél.: 579-888-0211

www.lantraidant.com / information@lantraidant.com

PENSÉES

EMOTIONS

ACTIONS

RÉSULTATS

Trop souvent,
l'émotion « brute »
brouille la PENSÉE,
nuît à la
communication et
déclenche des
incompréhensions.