

Recalcul de l'itinéraire... Un trajet en proche aideance.

Vous arrive-t-il parfois de connaître exactement la destination recherchée et le chemin pour vous y rendre ?

Est-ce qu'à d'autres moments, la destination est claire, mais le chemin inconnu ?

Ou bien encore, est-il possible que la destination et le chemin soient, pour vous, un mystère ?

Dans le quotidien d'une personne proche aidante, il est possible d'être confrontée à ces questionnements à différents moments. Cet outil vise à vous accompagner à travers votre réflexion sur votre parcours.

Accompagner une personne vulnérable ou en perte d'autonomie, répondre à ses besoins, faire face aux défis, prendre avec et pour elle les meilleures décisions, occasionne une grande implication. Tout cela, ne vient malheureusement pas avec un manuel d'instruction.

Avez-vous déjà vécu une situation semblable ?

Vous est-il déjà arrivé d'être à la recherche de la meilleure solution, du chemin le plus rapide avec le moins d'embûches possible ?

Est-ce que l'objectif est seulement d'arriver à la destination finale ?

Est-il aussi permis de profiter du trajet et d'apprendre en chemin ?

Si nous nous arrêtons un moment pour imaginer que le parcours d'une personne proche aidante est comme un voyage en voiture avec un GPS. Le GPS vous présente plusieurs chemins possibles pour arriver à destination.

"Je ne peux laisser mon enfant adulte vivant avec une déficience intellectuelle seul à la maison. Mes parents vieillissants m'aident beaucoup, mais je vois que la tâche commence à être difficile pour eux. Je voudrais trouver quelqu'un pour m'offrir du répit à la maison. Le problème est que mon enfant se désorganise en présence d'étrangers."

"J'ai rencontré la travailleuse sociale du CISSS et deux intervenantes d'un organisme communautaire. Je connais maintenant plusieurs offres de service. J'ai de la difficulté à m'y retrouver. Qu'est-ce qui pourrait vraiment m'aider quand mon seul désir est de me retrouver seule sur une île déserte ?"

Points de ravitaillement à proximité



- Prendre du recul pour mieux se sentir
- Réfléchir aux leçons que l'on peut tirer des moments difficiles et des succès rencontrés
- Agir avec courage et bienveillance

Tab

Q

W

E

R

T

Y

U

I

O

P

[

]

Enter

Caps Lock

A

S

D

F

G

H

J

K

L

;

,

\

Recalcul de l'itinéraire... Un trajet en proche aide.

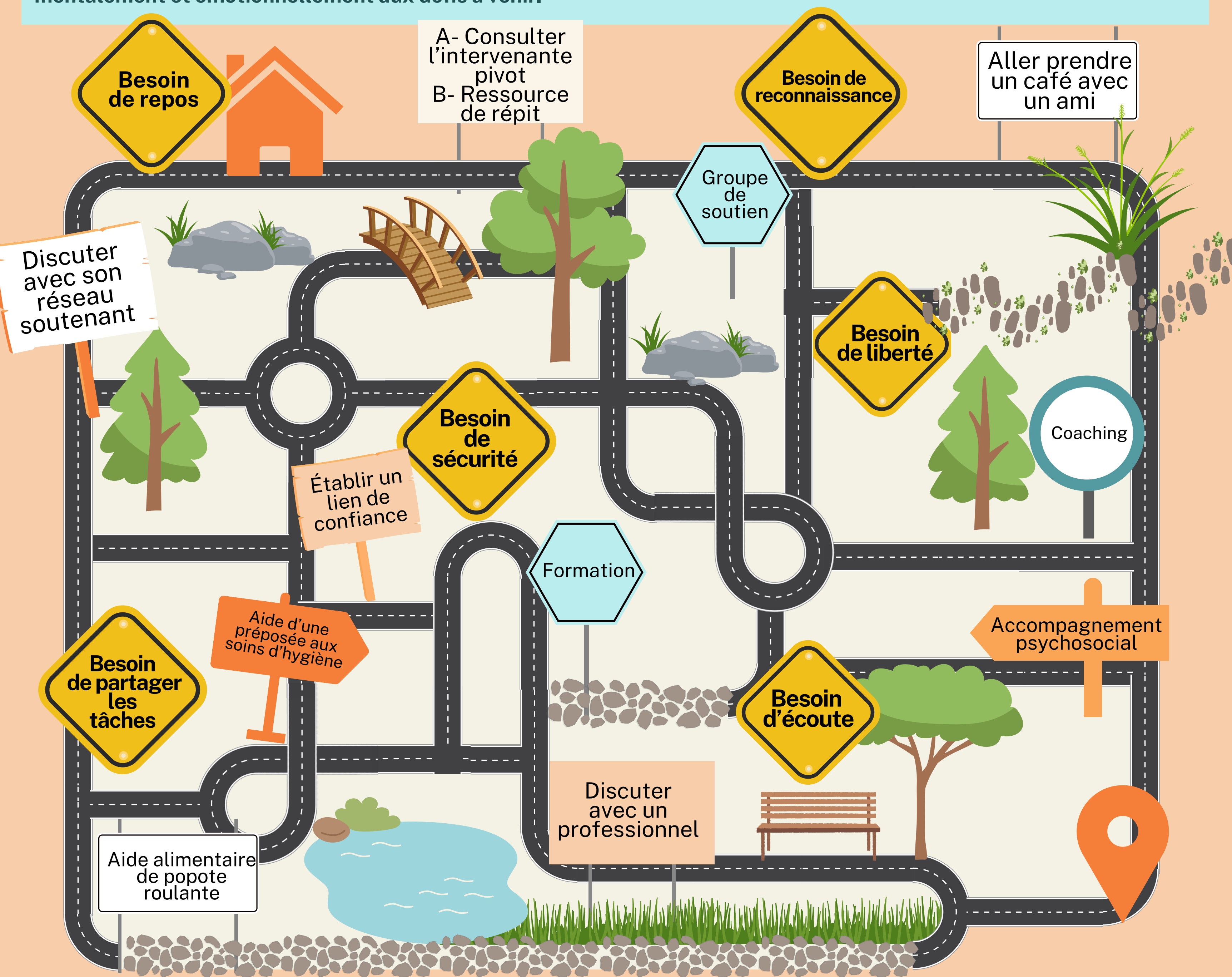
Malgré les embuches qui peuvent être présentes sur la route, il est possible de :

profiter du paysage • découvrir des forces • développer de nouvelles aptitudes • faire de nouvelles connaissances • etc.

Un autre chemin ne vous aurait, peut-être pas, amené les mêmes apprentissages.

Il est peut être ressourçant de faire des arrêts en chemin pour réfléchir et retrouver son élan.

Les arrêts peuvent offrir également l'occasion de savourer les victoires réalisées jusqu'à présent et de se préparer mentalement et émotionnellement aux défis à venir.



Est-ce envisageable que le chemin doivent faire le tour de la montagne plutôt que de passer au travers ?

La destination idéale pouvant être appelée à changer tout au long de son parcours.