



Ressentez-vous moins d'affinité qu'auparavant avec les gens que vous aimez ?

Est-ce que les changements vécus en lien avec votre rôle de personne proche aidante entraînent des transformations relationnelles dans votre vie ?

Avec cet outil, nous vous invitons à vous questionner sur vos relations affectives et de la manière dont celles-ci sont satisfaites.

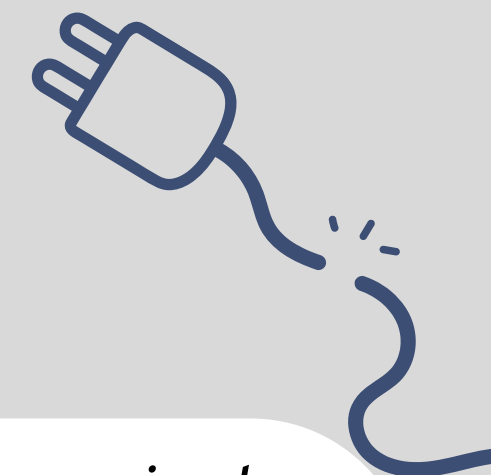
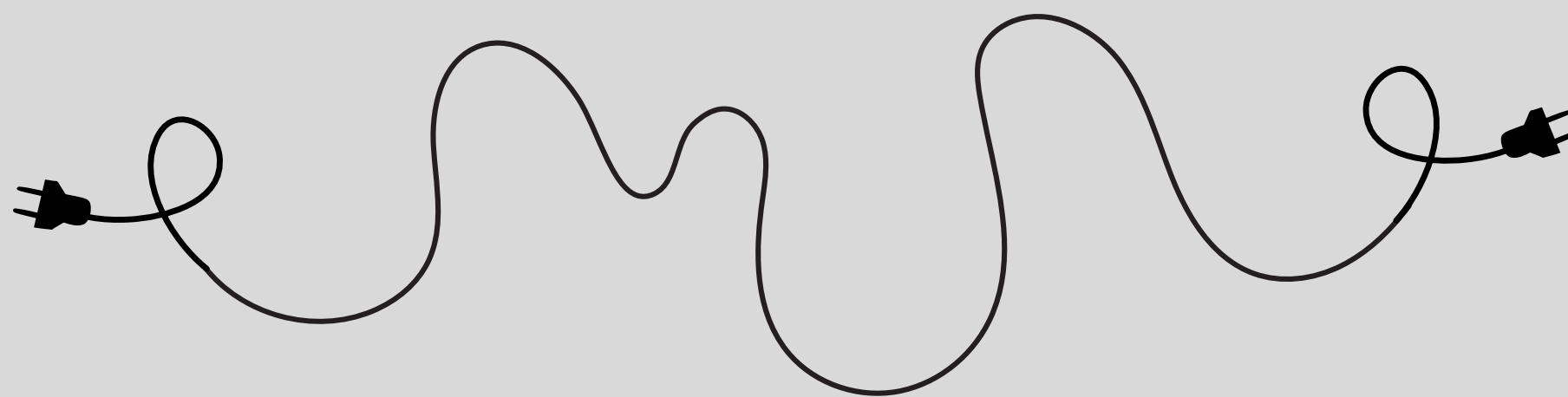
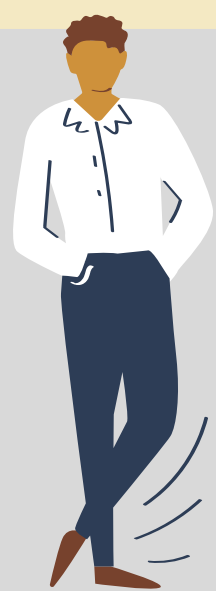
L'affection se caractérise par les émotions que nous ressentons envers les personnes de notre entourage auxquelles nous sommes attachées. Elle fait partie des besoins fondamentaux de l'être humain. Lorsqu'une relation est développée et qu'une personne devient importante pour nous, nous éprouvons une connexion, un sentiment d'appartenance et de réciprocité envers elle.



Nous entretenons plusieurs types de relations dans nos vies et il y a différentes manières de vivre et d'exprimer notre affection selon la relation vécue : parents, conjoints, enfants, amis, animal de compagnie, etc. Pour chacune de ces relations, nous partageons une connexion particulière.

En proche aidance, différents facteurs peuvent faire en sorte que la connexion ressentie avec la personne aidée et/ou notre entourage ne soit plus la même qu'auparavant. Par exemple :

- les changements corporels;
- la maladie;
- la perte de spontanéité;
- la peur de faire mal à l'autre (physiquement et émotionnellement)
- les difficultés relationnelles et de communication;
- les sentiments de culpabilité, de rejet;
- la transformation de la relation;
- le changement de rôle dans la dynamique aidant/aidé



Ces facteurs peuvent faire en sorte qu'une altération ou un sentiment de perte du lien affectif peuvent être vécus.






“Depuis que je prends soin de ma mère, je n'ai plus la même liberté pour des escapades familiales. Je dois maintenant tout planifier.”

“Je me sens coupable de ne pas avoir envie des mêmes rapprochements que mon proche. Je n'ai pas d'énergie et je ne sais plus comment m'y prendre.”

Lorsqu'un de nos besoins n'est pas comblé, cela crée un déséquilibre. Certains indices peuvent nous l'indiquer comme la tristesse, un sentiment de solitude ou encore une baisse de l'estime de soi.





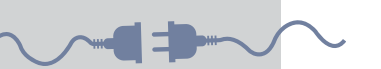

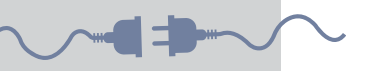



Bien qu'un sentiment de déconnection puisse se ressentir, il est possible de renouer les liens avec les personnes qui nous sont chères. Voici quelques pistes :

 en trouvant de nouvelle manière de communiquer;	 en se rappelant toute l'importance que l'autre a dans notre vie;	 en priorisant davantage la relation par rapport aux différents soins que nous prodiguons;	 en nommant nos besoins et nos émotions;	 en se réservant des moments spécifiques pour nourrir la relation;
---	--	--	--	---

etc.

Et vous dans tout ça?

Toucher physique (câlin)		 	<ul style="list-style-type: none"> • De quelle(s) manière(s) démontrez-vous votre affection? • Quelle attitude, mots ou phrases témoignent que vous tenez aux autres? • Qu'est-ce qui vous fait sentir important? • Comment appréciez-vous recevoir de l'affection? • Quel(s) geste(s), parole(s) ou moments vous font vibrer? 	 Passez du temps de qualité
Écrire des petits mots à la main				 Offrir quelque chose pour faire plaisir
Concocter de bons repas				 Donner des compliments

Il est possible que certaines marques d'affection auparavant appréciées, tel que des câlins, deviennent désagréables à accueillir comme dans le cas de douleur physique. Il est important de se questionner sur les différentes adaptations éventuelles avec la personne concernée dans le but de répondre au besoin et que cela demeure un moment plaisant pour tous.

Malgré tous vos efforts pour combler vos besoins affectifs ou celui de votre proche, il se peut que cela devienne difficile, que le courant soit bloqué. Vous pouvez, dans ces moments, vous tourner vers d'autres personnes de votre entourage en qui vous avez confiance et qui pourraient vous aider. Garder à l'esprit que l'affection ne peut être forcée, peu importe que ce soit pour la recevoir ou la donner. Cela doit se faire dans la réciprocité!

Notre grande interprète québécoise Ginette Reno nous a si bien chanté l'importance de l'affectivité dans notre vie avec la magnifique chanson *L'essentiel*. "L'essentiel, c'est d'être aimé. Le reste importe peu, la seule vérité c'est compter pour quelqu'un quoi qu'il puisse arriver..."

“À tous les matins, je prends le temps de préparer le café de ma partenaire, alors que moi-même, je n'en bois pas.”

