

Accompagner, prendre soin, être avec, soutenir, reconforter, écouter, planifier, organiser... sont certaines des actions quotidiennes de la proche aidance.

Cela semble simple, mais à mesure que les tâches et responsabilités quotidiennes s'accumulent, cela peut rapidement conduire à un sentiment de débordement, d'envahissement et d'épuisement.



Est-ce que l'une ou ses trois actions s'applique à votre quotidien?

(Sur)planifier

Avoir l'impression que votre meilleur ami est le calendrier et l'agenda.



Demain, je devrai confirmer avec l'optométriste de papa son prochain rendez-vous. Je vais me noter de prendre congé pour l'accompagner, de trouver sa carte d'assurance maladie et d'annuler le transport adapté vers le centre de jour...

Vous développez peut-être des compétences pour coordonner des rendez-vous afin de maximiser vos journées. Vous maîtrisez peut-être l'art d'anticiper tout ce dont vous aurez besoin pour les différentes tâches de la semaine.

Gérer

Avoir l'impression d'être un jongleur.

Vos plans doivent-ils être déplacés, reportés, annulés ou modifiés à tout bout de champs?



J'avais un rendez-vous avec mon dentiste pour une petite urgence, mais ma conjointe est tombée en se levant. Après avoir vérifié qu'elle n'était pas blessée, j'ai constaté qu'elle était faible et étourdie. Je ne pouvais pas la laisser seule. J'ai passé plusieurs appels pour trouver quelqu'un pour rester avec elle quelques heures.

Vous développez probablement de grandes compétences en leadership, créativité, flexibilité et communication à travers toute cette gestion d'accompagnement.

Faire

Avoir l'impression d'être la principale personne qui exécute les différentes tâches et responsabilités.



Ce soir, j'ai aidé mon amie à faire ses exercices. Sa paralysie l'a grandement handicapée, mais j'ai été témoin de ses premiers pas sans aide depuis son accident. Nous étions tellement heureuses que je manque de mots pour exprimer ce que j'ai ressenti.

Vous créez assurément des moments précieux et des souvenirs significatifs.



Pour l'entourage : devenir un vecteur de bienveillance

Parfois, “planifier, gérer et faire” peut être rassurant pour une personne proche aidante, car cela permet d'avoir un certain contrôle sur une situation chaotique, imprévisible et hautement insécurisante. Si vous observez qu'une personne proche aidante de votre entourage semble submergée par sa charge mentale, il est préférable d'éviter les commentaires culpabilisants, comme: “Ben voyons, tu t'en fais ben trop”, “ça n'a pas de bon sens”. Optez plutôt pour une approche rassurante et ouverte : “Tu sembles en avoir beaucoup sur les épaules. Veux-tu en parler ?”

Quels sont les impacts de la charge mentale pour les personnes proches aidantes ?

**Votre
raisonnement
est ralenti ou
embrouillé**

**Vous
réfléchissez
à vos défis
constamment**

**Vous
ressentez de
la culpabilité
ou de l'échec**

**Vous avez
des oublis
ou vous
vous sentez
perdu**

**Vous ressentez
ou nommez que
vous n'avez
plus de temps
pour vous-
même**

**Votre
humeur est
variable et
intense**

Ces manifestations peuvent avoir des impacts sur votre sommeil et votre santé en général. Elles peuvent même devenir des facteurs de risque à l'épuisement et l'usure de compassion. Il est donc probable que vous ressentiez le besoin de diminuer cette charge mentale.

N'oubliez pas que cette situation s'est installée au fil du temps et des événements.

Il serait donc normal qu'un certain délai soit nécessaire pour retrouver un équilibre plus confortable.

Diminuer la charge mentale : est-ce possible en proche aidance ?

Offrez-vous de la bienveillance

**Il n'y a pas de bons ou de mauvais moments pour commencer à diminuer sa charge mentale.
L'important est de respecter vos capacités et votre rythme.**

Voici quelques suggestions pour débuter:

- Identifiez vos forces et compétences qui vous ont permis de vous adapter jusqu'ici.
- Soyez attentif aux remarques de votre entourage (famille, amis, intervenants, voisins...). Ils vous signalent probablement, de temps à autre, vos forces et compétences, de même que les moments où votre charge mentale peut sembler élevée.
- Réfléchissez à votre niveau d'énergie et à votre état de santé en général. Cela peut avoir un impact le moment et la façon de demander de l'aide.
- Apprenez à reconnaître ce qui vous fait du bien pour vrai, vos moments de réconfort.
"Prendre ma douche avec mon partenaire, même si c'est pour l'aider à se laver, est un moment que j'apprécie. Cependant, avec les défis actuels, cela prend de plus en plus de temps. C'est ce qui m'a poussé à demander de l'aide à ma tante pour le ménage. Elle vient laver la vaisselle et faire quelques tâches 2 à 3 soirs par semaine, ce qui me libère de précieuses heures."
- Partagez ce que vous vivez. Cela peut vous permettre de libérer certaines tensions et de valider vos expériences et votre ressenti.