

Retrouver mon identité en situation de post-aidance

Mon identité en proche aidance

Quels sont les impacts de mon rôle de proche aidant sur mon identité?

Tout au long de la trajectoire de proche aidance, le proche aidant consacre des énergies et une part importante de sa vie à la personne aidée. Il priorise souvent la santé et le bien-être de son proche en s'oubliant lui-même. L'intensité des soins prodigués au proche masquent graduellement les besoins distinctifs du proche aidant. Ce dévouement auprès de son proche engendre inévitablement une perte de repères pour définir et actualiser son identité.

Quels sont les facteurs qui influencent la perte d'identité ?

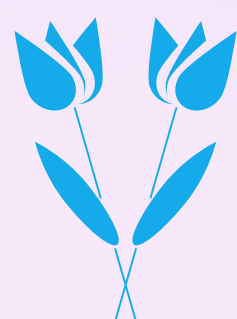
- Le temps et/ou les années investies 🕒
- L'intensité des soins et du parcours d'aidance
- Le lien avec la personne aidée 🧩
- Le rôle exercé par le proche aidant dans sa famille 👤
- La notion du choix ou du non choix d'être proche aidant
- L'éventail des émotions vécues au long du parcours 😊😞



Processus de deuil

Le lien affectif qui vous unissait à votre proche est au cœur de ce processus de deuil. Vous devez maintenant composer avec son absence. Certains facteurs peuvent influencer l'intensité et la durée du deuil:

- La préparation à la mort
- Les circonstances du décès
- Le soutien de la famille et de mon entourage
- Le support spirituel
- La présence ou l'absence de rituel



Lors du deuil, nous avons tendance à nous isoler et/ou à nous replier sur nous même.

Mon identité en post-aidance

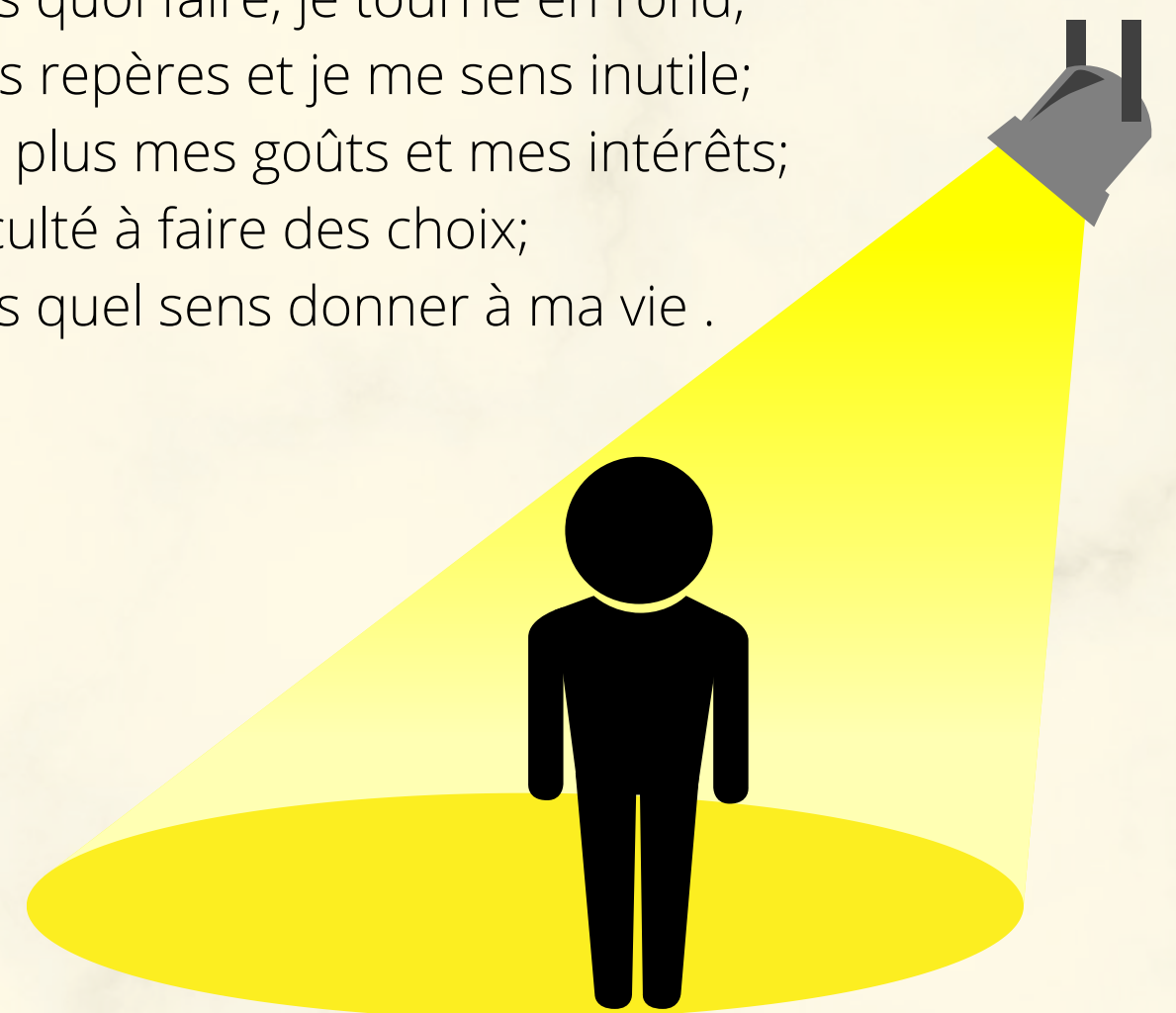
Être proche aidant signifie que **la personne aidée est sous le projecteur** et que le proche aidant peut se retrouver dans " l'angle mort" pour une période indéterminée. La post-aidance offre l'opportunité d'être au cœur de la lumière et de récupérer toute sa propre vie. Ce processus peut être associé à plusieurs émotions et inconforts.

Quelles sont les émotions qui m'habitent en post-aidance?

- Je me sens dérouté et désorganisé;
- La culpabilité et les remords peuvent m'envahir. *Rappelez-vous que vous avez fait de votre mieux!*
- Je ressens un sentiment de vide et de solitude;
- Plusieurs personnes venaient à la maison. Aujourd'hui, je me sens délaissé et isolé.

Quels sont les impacts de la post-aidance?

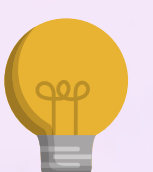
- Je ne sais plus quoi faire, je tourne en rond;
- J'ai perdu mes repères et je me sens inutile;
- je ne connais plus mes goûts et mes intérêts;
- J'ai de la difficulté à faire des choix;
- Je ne sais plus quel sens donner à ma vie .



Stratégies et Ressources

Qu'est-ce que je peux faire maintenant pour toucher une certaine zone de confort en moi?

- Créer une liste de personnes qui vous aiment et oser leur demander du soutien;
- Établir une routine quotidienne et bien s'alimenter;
- Minimiser la prise de décisions. En période de bouleversements votre jugement peut être brouillé;
- Vous avez aussi le droit de profiter des moments de bonheurs à travers des moments plus difficiles;
- Participer à un groupe de soutien comme ceux offerts par Palliaco et Pallia-Vie;



Palliaco, soutien accompagnement et répit: 1 855 717-9646
Pallia-vie : (450) 431-3331

#SolidairementProcheAidant

Retrouver mon identité

Pour reconnecter avec votre identité, il est important de porter des actions pour vous réapproprier votre vie et reprendre contact avec toutes les parties de vous-même:

- Faire des choix pour vous et vous placer en priorité
- Renouer avec vos anciennes occupations (bénévolats, loisirs, passions, etc.)
- Reprendre contact avec votre entourage (famille, amis, connaissances)
- Laissez-vous surprendre, tentez de nouvelles activités pour vous découvrir
- Permettez-vous de faire un tri dans vos relations, vos valeurs, vos désirs et vos besoins

Les stratégies

Par où commencer pour passer au travers d'un deuil et retrouver votre identité? Voici quelques stratégies:

- Maintenir vos implications auprès des personnes qui vous sont chères
- Continuer d'être un grand-parent, un.e conjoint.e, un.e ami.e... Vous n'avez pas été qu'uniquement un proche aidant
- Poursuivre ou débiter un journal personnel pour écrire ce que vous vivez
- Faire le bilan des bons coups faits pendant le parcours de proche aideance
- Identifier les connaissances et compétences développées en soutenant votre proche

Le temps permet la cicatrice de grandes souffrances et offre l'espace d'appivoiser l'absence de votre proche.

Quizz

Réapprendre à me connaître

Intérêts et passions:

- Arts (dessin, peinture, photographie, etc)
- _____
- _____
- _____

Activités:

- Sports (course, vélo, tennis, pétanque, quilles, etc)
- Activités sociales, créatives ou intellectuelles:
- _____
- _____

Moyens pour relaxer et me détendre:

- Marche
- Films et émissions
- Bain et baignade
- Jeux de mots
- Lecture
- Repas au restaurant
- _____
- _____

Mes goûts , mes préférences:

- Repas: _____
- Couleur: _____
- Ce qui me redonne le sourire: _____
- _____

Projets face à l'avenir - donner un sens à ma vie:

- Déménagement
- Voyage
- Mes rêves
- Mes nouvelles habiletés/forces à exploiter
- _____
- _____

Entourage et réseau:

- Nouvelle connaissance
- Fratrie
- Enfants
- Petits-enfants
- Famille éloignée
- _____
- _____
- _____

*On se concentre sur vous !
qu'est ce que votre cœur
vous dit ?*

