

Journal des aidants de la Côte

Novembre/décembre 2009
Janvier 2010

Bonne semaine des aidants naturels

La semaine des proches aidants naturels est du 1 au 7 novembre 2009.

Dans le cadre de cette semaine annuelle des proches aidants, l'Association des aidants naturels de la Côte-Nord tient à souligner l'investissement des aidants auprès de leurs proches. Ceux-ci occupent un rôle important au sein de la société et trop souvent ces derniers ne sont pas reconnus à leur juste valeur.

L'Association des aidants naturels de la Côte-Nord souhaite leur offrir du répit sous différentes formes. Ceux-ci souvent très dépassés par les obligations que leur impose leur rôle d'aidant. Nous souhaitons être là pour eux et nous croyons que cette semaine annuelle des proches aidants

est l'occasion de le faire.

Nous souhaitons devenir un lieu où ceux-ci pourront obtenir réconfort, car très souvent ces derniers vivent et ressentent une grande solitude.

Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux membres aidants naturels. Nous sommes à la recherche de bénévoles pouvant offrir du temps à ces derniers, afin de leur permettre un certain répit.

Chapeau à tous les aidants et sachez qu'il nous fait plaisir d'être là pour vous.

Cette semaine annuelle des proches aidants vient souligner votre investissement et votre dévouement auprès d'un être cher.

Un énorme merci à tous ceux qui croient en la cause, votre appui est précieux!



Association des aidants naturels de la Côte-Nord

Dans ce numéro :

Comprendre les émotions nouvelles **2**

Éviter l'enfermement : le trapp syndrome **3**

Enfin un logo pour votre association **4**

Prendre un peu de recul pour éviter l'épuisement **5**

Pas super héros.com **6**

Mot de la présidente

L'association des aidants naturels de la Côte-Nord en est à sa deuxième année d'existence. Votre implication et votre appui nous sont précieux. Nous vous sommes reconnaissants d'avoir participé à nos activités et nous espérons pouvoir compter à nouveau sur votre présence.

Si vous avez besoin d'une oreille attentive, vous n'avez qu'à nous contacter par téléphone et nous serons là pour vous.

Un énorme merci au Centre de

santé et de services sociaux de Manicouagan pour leur soutien technique. Nous tenons également à remercier Centraide qui dans le cadre d'un projet de fonds de mobilisation nous permet d'offrir à nos membres un service de répit massage et cette subvention nous permet aussi d'accroître notre visibilité.

Longue vie à l'Association des aidants naturels de la

Côte-Nord. Sachez qu'il nous fait plaisir d'être là pour vous, afin de vous représenter auprès de plusieurs instances.

Carole Sirois, présidente

Comprendre les émotions nouvelles



Aidant, vous vivez des émotions qui vous sont propres. Sources d'inquiétude, parfois de colère et souvent de culpabilité, elles sont pourtant légitimes dans le cadre de votre mission familiale.

Ces nouvelles émotions qui vous troublent.

« Comment
ressentir l'envie de
se distraire alors
que son proche a
besoin de vous. »

Vous ressentez des émotions jusqu'ici inconnues, des idées contradictoires? Lorsque l'on prend soin d'un proche au quotidien, il est normal de faire l'expérience d'émotions nouvelles, parfois difficiles à accepter. Surtout lorsqu'elles sont désagréables comme l'anxiété, l'hostilité, la culpabilité, la tristesse ou la peur. Certaines sont liées aux tâches qui s'additionnent, d'autres sont relatives à la maladie de votre proche : vous êtes triste de constater la dégradation de son état.

Souvenez-vous que s'occuper d'un proche dépendant reste une mission complexe dans laquelle l'affectif tient une large place. Souvent, vous manquez d'information, de formation et de soutien. D'autant qu'avec le temps, les troubles de votre proche s'aggravent et vous vous sentez submergé par vos émotions. Lorsque votre proche (père, mère, conjoint...) ne vous reconnaît plus ou qu'il se comporte étrangement, vous ressentez souvent de la peur, un sentiment d'abandon. Ces émotions vives peuvent rapidement être sources de stress. L'inquiétude doublée de votre incompréhension et d'une certaine impuissance peut nuire à votre équilibre si vous ne réagissez pas.

À la source du stress

Vous n'êtes pas seul à souffrir du stress : c'est la principale atteinte contre laquelle les aidants doivent faire face. Il existe de nombreux travaux sur les conséquences mentales et somatiques de votre situation d'aidant. Elles mettent en évidence votre fragilité dans la relation aidant/aidé au long cours. Vous êtes plus de la moitié à vivre une détresse psychologique et présentez trois fois plus de risques de dépression qu'une population témoin. La présence de troubles de comportement chez votre proche, notamment dans le cas d'une maladie d'Alzheimer, peut être un facteur d'angoisse important.

L'origine de ce stress? Vous négligez probablement vos espaces de temps libres. Oubli conscient ou inconscient, il est souvent entretenu par **la culpabilité** : « comment ressentir l'envie de se distraire alors que son proche a besoin de vous? » Un tiraillement qui vient s'ajouter aux tensions familiales qui s'accumulent, faute de temps.

Et votre activité professionnelle? Elle est également difficile à gérer car votre attention est constamment partagée avec vos contraintes d'aidant. Votre situation est délicate et les temps de répit se font de plus en plus rares. L'épuisement et l'énerverment prennent le dessus.

Éviter l'enfermement : le trapp syndrome



Lorsque l'aidant est seul à supporter la dépendance de son proche, il perd contact avec l'extérieur. Cette situation de réclusion s'installe autant plus facilement qu'il cherche à tout concilier : vie de famille et obligations d'aidant. Il existe un terme qui définit cette situation : le trapp syndrome (ou syndrome d'emprisonnement). Voici des conseils pour vous aider à vivre votre fonction d'aidant plus sereinement.

L'enfermement de l'aidant

Le stress peut générer une dépression courante chez les aidants familiaux : le syndrome d'emprisonnement. Les raisons? Vous ne disposez plus de temps pour vous, ni d'endroit pour vous ressourcer. Vous culpabilisez de ressentir des besoins personnels. Face à votre cercle familial, vous manquez de temps et les tensions s'installent. Au travail, vous semblez ne plus être aussi productif ou dynamique, préoccupé par vos tâches domestiques et familiales. Vous ressentez le manque d'affection : les moments de bonheur familial cèdent la place à l'épuisement et à l'énervement.

Les recommandations pour éviter l'enfermement

- Entretenez vos réseaux d'amis : conserver du lien social. C'est une obligation vitale pour se changer les idées et s'aérer l'esprit. Exprimez-vous. Parlez à un confident, à une personne de confiance et évi-

tez de tout garder pour vous au risque d'augmenter votre niveau de stress et cette sensation de « fardeau ».

- Assistez aux rencontres organisées pour les aidants pour discuter, échangez et banalisez votre ressenti. Et tournez vous vers un spécialiste comme un psychologue si vous ne parvenez pas à faire face.
- Gardez à l'esprit que personne ne peut tout assumer seul. Même en y mettant tout son cœur. Ce n'est pas parce que vous confiez certaines tâches à d'autres que vous abandonnez votre proche. Vos amis, la famille, les intervenants professionnels, tous vous aideront à vous libérer du temps. Et si une personne, même inattendue, vous propose une aide ponctuelle, ne refusez pas : vous trouverez bien une ou deux missions à sa portée qui vous déchargeront.
- Fixez des limites : Aux aides ménagères, aux aides soignantes, aux parents... N'acceptez plus d'être sollicité pour tout et à tout moment de la journée. Signalez à vos interlocuteurs les créneaux durant lesquels vous pouvez être appelé. Une attitude ferme vous évitera des débordements et des requêtes pour des problèmes mineurs.
- Pensez anticipation professionnelle : La santé de votre proche se dégrade... Informez votre employeur de la situation, organisez votre travail pour prévenir une absence brutale. Si vous optez pour des horaires à la carte, un temps partiel ou un congé, sachez expliquer votre demande : proposez à votre employeur une solution et non un problème.
- Menez une vie saine : Trois repas équilibrés par jour, de l'exercice, un temps de sommeil suffisant, des loisirs (cinéma, lecture, restaurant, théâtre...) Il est important de vous imposer une vie saine et

équilibrée. Évitez de sauter des repas, limitez les excès de café ou thé. Le « sur régime » conduit rapidement à l'épuisement.

- Dormez bien : Bien dormir pour récupérer : la condition pour entretenir votre équilibre psychique. Votre proche perturbe votre sommeil? Envisagez une solution temporaire avec votre médecin traitant qui peut vous prescrire un somnifère léger ou vous diriger vers une aide extérieure la nuit. Votre situation d'aidant vous rend insomniaque? Remettez à plat votre organisation, trouvez du temps pour vous relaxer. Attention aux insomnies prolongées, elles peuvent être un signe de dépression : parlez-en à votre médecin.
- Aménagez-vous du temps : Prenez le temps de réaliser les activités qui vous plaisent : lire, regarder un film, vous balader, faire du sport... Ces moments à soi permettent de préserver un équilibre intérieur.

Source : <http://www.entraidants.fr/>



Enfin un logo pour votre association

Il y a eu un concours pour trouver le logo de votre association, l'heureuse gagnante est madame Rolande Hamilton qui se mérite un certificat cadeau de 50 \$ au Salon d'esthétique Liane.

Voici la signification du logo :

A.D.A.N. = Association des Aidants Naturels de la Côte-Nord

Le grand A = symbolise Association, Aidants, Aidés, Amitié, Affection, Amour et appartenance.

L'arbre, le tronc et les racines = Représentent toutes les ramifications des forces et des richesses de la cellule familiale et du réseau social pour la santé physique et mentale des aidants et des aidés, afin de leur permettre d'obtenir une sécurité et une stabilité.

Les vagues = Symbolisent les mouvements de courage et d'énergie des aidants et des aidés pour essayer de réaliser de petites, moyennes et grandes réussites dans le quotidien.

PENSÉE DE MARIE-PIER CHARRON

«La plus grande récompense de nos efforts n'est pas ce qu'ils nous rapportent, mais ce qu'ils nous permettent de devenir.»

– John Ruskin



Et si vous faisiez chaque jour une liste de choses à **être**, en plus de votre liste de choses à faire?

Voici ce que je vous propose...

Pour commencer, identifiez **pourquoi** vous voulez ce que vous voulez; prenez conscience de ce que vous désirez profondément vivre et ressentir par la concrétisation de vos projets. Un sentiment de prospérité, peut-être? Une délicieuse liberté? De l'amour? Une joie profonde? Un sentiment de sécurité?

Ensuite, transposez votre avenir dans le présent et créez un «vacuum créatif» puissant en cultivant ces états **maintenant**. Allez droit au but! Sentez-vous libre, sentez-vous prospère, sentez-vous aimé, sentez-vous en sécurité, sentez-vous grand... Aujourd'hui, pas demain ou dans un an.



MARIE-PIER CHARRON, Coach Implosions.net

Prendre un peu de recul pour éviter l'épuisement



Si vous prenez déjà soin d'un parent âgé ou si vous prévoyez faire face à cette situation un jour ou l'autre, il est important de prendre un peu de recul, d'analyser la situation sous tous ses aspects et d'éviter certains pièges. Voici quelques éléments à considérer.

-Discuter franchement avec votre parent des implications de sa prise en charge : quelles sont ses attentes, les différentes options qui s'offrent à lui, les conséquences financières?

-Évaluez ce que la prise en charge de votre parent exigera de vous, en termes de temps, d'énergie, de compétences ou de moyens financiers.

-Analysez ce que vous êtes capable de faire et ce que vous êtes disposés à faire de façon réaliste. Il est inutile de faire des promesses que vous ne pourriez pas tenir.

-Renseignez-vous sur les causes de la perte d'autonomie. Vous saurez ainsi à quoi vous attendre au fur et à mesure de l'évolution de la maladie.

-Consultez les autres membres de la famille et voyez avec eux la possibilité de partager certaines responsabilités. Déterminez les tâches qui pourraient être accomplies par d'autres. Le

fardeau ne devrait pas reposer entièrement sur une seule personne.

-Renseignez-vous sur les programmes gouvernementaux de soutien aux aidants naturels, les services offerts aux personnes en perte d'autonomie, les différents types d'hébergement. Certaines associations peuvent aussi vous venir en aide. Plus vous serez informé, meilleures seront les décisions que vous prendrez pour vous et pour votre parent.

-Fixez-vous des limites et surtout ne vous croyez pas indispensable. Demandez de l'aide partout où c'est possible, auprès de la famille, des amis ou des services sociaux.

-Confiez-vous à une personne fiable. Exprimez-lui ouvertement vos sentiments, vos émotions et vos appréhensions.

-Faites confiance à votre parent et laissez-lui prendre les décisions qu'il est encore capable de prendre, même si ces choix ne sont pas nécessairement les vôtres.

-Soyez à l'écoute de vos propres besoins. Soignez votre alimentation et ne négligez pas votre sommeil. Entourez-vous le plus possible, gardez du temps pour pratiquer un loisir ou un passe-temps que vous aimez, marchez, faites de l'exercice.

-Soyez patient avec votre parent et avec vous-même. Essayez de vous

mettre à la place de la personne en perte d'autonomie et acceptez le fait que certains jours seront plus difficiles que d'autres. Renseignez-vous sur les attitudes à adopter devant certains comportements perturbants afin d'améliorer la communication entre vous et votre parent.

-Ne négligez pas votre propre santé. Ne remettez pas à plus tard vos visites chez le médecin ou chez le dentiste sous prétexte que vous manquez de temps.

-Soyez attentif aux signes d'épuisement qui pourraient vous mener à la dépression : impatience, perte de contact avec les amis, abandon des activités favorites, anxiété, peur de l'avenir, sentiment d'impuissance ou de perte de contrôle, tendance à pleurer, difficulté à accomplir les tâches quotidiennes, insomnie, manque de concentration.

Extrait : article Prendre un peu de recul pour éviter l'épuisement de Marie-Claire Tremblay

<http://www.servicevie.com/accioe/journaliste/e/242>





LE RÉSEAU ENTRE-AIDANTS

PROCHES AIDANTS UNISSEZ-VOUS: « NOUS NE SOMMES PAS DES SUPERHÉROS »



Julie prend soin de son mari malade 24 heures par jour. Elle est l'une des millions de proches aidants au Québec

En l'honneur de la Semaine annuelle des proches aidants du Québec qui a lieu du 2 au 8 novembre 2009, **LE RÉSEAU ENTRE-AIDANTS** lance la campagne publicitaire pour les proches aidants « pas des superhéros ».

Le but de la campagne est de renforcer le fait que les proches aidants ne sont pas des superhéros et ont besoin de soutien et d'aide.

Les simples faits :

- On estime à 500 000 proches aidants non payés dans la province de Québec.
- 80 % de tous les soins nécessaires sont donnés, à la maison, par des proches aidants ce qui impose à la famille de prodiguer la majorité des soins.
- La valeur de leur travail non rémunéré est estimée entre 6 et 9 milliards de dollars par année.
- 8 proches aidants sur 10 disent avoir des problèmes émotionnels reliés à leurs responsabilités et 25 % souffrent d'une dépression clinique.
- Le stress et la fatigue des proches aidants sont tellement importants qu'ils ont finalement eux-mêmes besoin de soins. Les proches aidants ont un risque de mortalité 63 % plus élevé que les non proches aidants.
- Une partie des proches aidants se voient obligés de réduire leurs heures de travail, voire même de quitter leurs emplois pour pouvoir donner des soins à leur proche malade.

**Association
des aidants naturels
de la Côte-Nord**

C.P. 2051
Baie-Comeau (Québec)
G5C 2S8

Téléphone : 418 295-1888
Télécopie : 418 296-8977

Messagerie :
aidants.naturelscn@hotmail.com

PAS DES SUPERHEROS.CO