

## Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

### Objectif

Connaître les méthodes de relaxation pour apprendre à gérer son stress pour apprendre à se ressourcer

### Préambule :

L'accompagnement d'un proche malade nécessite aussi de s'accorder des moments de répit, de savoir où chercher une ressource interne ou externe afin de pouvoir reprendre de façon sereine l'aide à son parent malade.

En tant qu'aidant, il vous faut prendre soin de vous. Vous êtes la personne la plus importante, le pilier, dans la vie de la personne atteinte d'une pathologie nécessitant votre accompagnement, quotidien ou régulier.

Votre rôle est donc crucial pour la personne aidée, mais vous ne pourrez le faire bien que si vous vous autorisez, sans culpabiliser, des temps de répit.

Pour réduire votre stress et préserver votre santé et votre bien-être, il convient de faire attention aux points suivants :

**Rechercher à mieux comprendre** les mécanismes de la maladie, cela vous permettra de comprendre comment la maladie affecte la personne. Vous pourrez plus facilement comprendre les changements qu'elle provoque et vous y adapter le moment venu.

**Participer à des formations** sur la pathologie ou vous rapprocher de l'association en lien avec la maladie pour vous renseigner, rencontrer d'autres personnes qui pourront vous guider et vous apporter des conseils et une aide précieuse, car ils sont passés par là eux aussi.

**Être objectif** avec vos propres capacités car au fil du temps, votre engagement du jour 1 ne sera plus le même dans les mois et années à venir et pourtant il vous faudra continuer d'accompagner votre proche

**Faire le point sur le temps** que vous pouvez accorder au regard de votre situation personnelle, familiale et professionnelle. Comme vous allez devoir mener de front une journée bien remplie, mettez un cadre à ce que vous pouvez faire et n'hésitez pas à faire appel à des professionnels pour prendre le relais sur ce que vous ne pouvez pas faire ou ne souhaitez pas faire

**Analyser et surveiller l'évolution du temps** que vous accordez à l'aide auprès de votre proche pour une activité (une sortie, une toilette, la prise d'un repas, etc...) car ce facteur temps est important et à prendre en compte de façon objective. Il vous permettra de vous organiser en fonction de l'évolution de la pathologie qui peut engendrer le fait que la personne ait besoin de plus de temps pour faire les choses

**Pendre du temps pour soi** (suivi de votre propre santé - rdv médicaux, coiffeur, pédicure/podologue, esthéticienne, sortie entre ami(e)s, soirée festive, visite de musée, activités extérieures ou activités artistiques qui vous passionne, flâner, faire les magasins, lire, se faire plaisir, s'offrir quelque chose, etc.)

**Planifier sa journée ou sa semaine**, en fixant le cadre de votre intervention chez la personne à aider car c'est aussi important pour elle, cela lui donnera un rythme.

## Le refus

Lors de l'annonce d'un diagnostic, il arrive que s'installe de façon inconsciente le refus d'entendre la réalité de la pathologie et ce qui va en découler. C'est le refus de l'acceptation.

Il n'est pas rare que les aidants soient dans le déni de la maladie et n'acceptent pas de voir leur proche perdre leur autonomie, ou bien, pour les personnes âgées atteintes de pathologies du grand âge, de voir leur proche être en incapacité de les reconnaître.

Soyez attentifs aux remarques de votre entourage et des professionnels intervenant au domicile, qui observeront votre réaction et vous guideront dans cette étape de l'acceptation.

## Le renoncement

À l'inverse, ne renoncez pas trop vite à prendre votre place dans l'accompagnement de votre proche dans l'évolution de la pathologie, car il peut être important de continuer de le stimuler pour qu'il garde le plus longtemps possible, une autonomie dans les gestes de la vie au quotidien.

Même si cela ressemble au lâcher prise, le renoncement est bien différent. En effet, lâcher prise c'est "être" alors que renoncer c'est "agir".

Apprendre à renoncer est une étape importante, car celui qui ne sait pas renoncer reste prisonnier.

Cette posture engendre des souffrances morales et physiques qui vont vous épuiser et ne plus vous permettre d'être celui que vous souhaitez être pour votre proche malade.

C'est pour éviter de franchir ce seuil qu'il faut vous accorder du temps, rien que pour vous ; c'est le droit au répit.

## Le droit au répit

Il ne doit pas être synonyme de culpabilité. Lorsque vous vous engagez dans l'accompagnement d'un proche, vous ne savez pas toujours pour combien de temps. À cet engagement va se mêler plusieurs ressentis, confus et violents (satisfaction, colère, culpabilité, joie, tristesse, gêne, frustration, peur, peine et impuissance). Ces différents états sont tout à fait normaux et il convient de pouvoir les évacuer et les analyser.

Pour se faire, vous vous rapprochez d'un membre de votre famille avec lequel vous êtes à l'aise et dont vous savez qu'il ne vous jugera pas. Vous pouvez aussi rencontrer des professionnels, un groupe d'entraide, des personnes impliqués dans une association, un membre de votre communauté religieuse qui sauront vous écouter et qui vous permettront de libérer une parole, un sentiment.

Accompagner un proche nécessite de ne pas « craquer », de ne pas s'essouffler, d'être et paraître toujours souriant, ne pas être irritable. Ce n'est pas toujours possible au regard de ce que vivent les aidants et de ce qu'ils emmagasinent en accompagnant leur proche, mais c'est un repère de fatigue qu'il faut surveiller.

C'est pourquoi, il est conseillé de :

- De mener une activité physique
- De s'inscrire dans un groupe pour rencontrer du monde

- De s'offrir une sortie (cinéma, restaurant, musée...)
- De s'occuper de ses proches, de son jardin, de voir ses amis
- De vos offrir un moment pour vous (coiffeur, esthéticienne...)
- De prendre le temps de ne rien faire ou lire au calme, etc.

Pour conclure, nous pourrions regrouper tous ces conseils en un seul mot : **s'oxygéner régulièrement !**

### **Promouvoir le droit :**

- De dire non
- De rire
- D'aimer
- De faire des erreurs
- De ne pas savoir, de ne pas savoir faire
- De reconnaître vos limites
- De n'être pas un superhomme/femme
- D'avoir des failles
- D'avoir des humeurs

### **Astuce :**

Faites régulièrement le test de fatigue issue de la grille de Zarit : <http://www.sgca.fr/outils/zarit.pdf> , appelée aussi grille du fardeau, pour voir objectivement où vous en êtes !

## QCM :

Question	Option de réponse	Bonne réponse
Quelles sont les bons réflexes à avoir pour prendre soin de soi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Rester objectif sur ses capacités</li> <li>2) Se donner du temps</li> <li>3) S'organiser en fonction de soi</li> <li>4) Analyser les changements</li> <li>5) Faire des recherches sur Internet</li> <li>6) Suivre des formations</li> <li>7) Accepter son sort</li> </ol>	Les bonnes réponses sont : 1-2-4-6
Quelles sont les différentes étapes avant l'acceptation de la situation	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Le refus</li> <li>2) Le déni</li> <li>3) Le renoncement</li> <li>4) Le répit</li> </ol>	Les bonnes réponses sont : 1-2-3
Avez-vous le droit de dire non à une tâche à faire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrai</li> <li>• Faux</li> </ul>	La bonne réponse est : Vrai
Vous devez vous concentrer tous les jours sur ce que vous avez à faire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrai</li> <li>• Faux</li> </ul>	La bonne réponse est : Faux
Vous avez le droit de vous accorder du temps sans culpabiliser	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrai</li> <li>• Faux</li> </ul>	La bonne réponse est : Vrai
S'énerver contre une situation compliquée est un état d'humeur interdit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrai</li> <li>• Faux</li> </ul>	La bonne réponse est : Faux
Reconnaitre ses limites vous permet de :	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) De souffler un peu</li> <li>2) De prendre des risques</li> <li>3) D'apprendre à passer le relais</li> <li>4) De fuir devant les difficultés</li> </ol>	La bonne réponse est : 3

Participer à un groupe de paroles permet :	<ol style="list-style-type: none"><li>1) De trouver du réconfort</li><li>2) De lâcher prise</li><li>3) D'apprendre de l'expérience des autres</li><li>4) De sentir moins seul</li></ol>	Les bonnes réponses sont : 1-2-3-4
--	---	------------------------------------

**En date du 11 Mars 2020**