

Comment gagner du temps?

Votre vie quotidienne peut vous apparaître très compliquée surtout si vous accompagnez plusieurs personnes.

Pour être efficace et pour rester - autant que possible - serein, vous devez apprendre à gérer les priorités en fonction du temps qui vous est imparti pour vos interventions. Ces quelques conseils peuvent vous y aider.

Conseils pratiques

Etablir un journal de bord et le respecter vous éviteront d'être débordé par les nombreuses tâches que vous devez accomplir en tant qu'aidant. Vous pouvez établir une fiche pour chaque personne dont vous vous occupez en classant vos tâches par ordre d'importance. Cela vous permettra de construire votre emploi du temps en fonction des priorités et des besoins de chacun sans oublier de garder du temps pour vous. Le rappel d'événements clés contribue à la sérénité de l'esprit. Vous pourrez alors mieux estimer ce qui dépasse vos capacités et demander de l'aide pour ce que vous ne pouvez pas faire vous-même.

Savoir vous adapter aux exigences de la situation et accepter l'imprévu. Etablir votre emploi du temps vous permet de pouvoir faire face au quotidien et de rester calme. Toutefois, des urgences ou accidents peuvent vous obliger à modifier votre planification. Vous devrez alors à nouveau établir des priorités en fonction de ce qui est essentiel pour les personnes que vous accompagnez. Par exemple, au lieu d'un bain ou d'une douche vous pourrez procéder à une toilette plus rapide. Pour ne pas nuire au bien-être de votre proche vous prendrez toutefois le temps de le coiffer ou de lui mettre l'eau de toilette qu'il aime.

Faire des pauses est essentiel pour rester efficace. Pour ne pas vous sentir submergé, sachez-vous éloigner de vos responsabilités pour un moment. Une petite marche, un appel téléphonique à un ami vous permettront de retrouver votre motivation pour le reste de la journée. Dans ces moments-là, dites vous que vous faites de votre mieux pour aider vos proches et faites aussi preuve de bienveillance vis à vis de vous même.

Téléchargez le journal de bord, une application permettant de noter et conserver les informations et rendez-vous importants dans le suivi thérapeutique de la personne que vous aidez.

Essentiel : Question d'aidant

Question :

« ...Je pense même parfois que ce que je fais ne sert à rien, tant j'ai l'impression qu'il reste de tâches à remplir. Je m'en veux de ne pas parvenir à faire mieux et j'en veux aussi aux autres de ne pas comprendre à quel point ma situation est difficile à vivre. »

Réponse :

"Analysez vos réactions et regardez si elles sont vraiment justifiées. Recherchez les raisons de votre insatisfaction. Vous avez certainement un désir de perfection, mais souvenez vous que celle-ci n'existe pas. Pensez à toute l'aide que vous apportez et reconnaissez que, pour la personne que vous accompagnez, vous êtes quelqu'un d'important et de généreux. Pour continuer à jouer votre rôle et à lui être utile, vous ne devez pas vous laisser déstabiliser."

Se sentir bien

Pour retrouver votre calme, si vous avez parfois l'impression de le perdre, apprenez à pratiquer quotidiennement la relaxation ou la méditation. Réservez vous plusieurs moments dans la journée pour vous retirer au calme, si possible à l'extérieur, ne serait-ce que quelques instants en prenant soin de bien respirer.