



Accompagner

Conseils, aide et soutien pour l'entourage des personnes malades

Pour recevoir cette lettre en pdf :
www.proximologie.com
Editeur : Hugues Joublin
Rédacteur en chef : Patrick Bonduelle
Tél : 01 55 47 66 15
Réalisation : Agevillage.com

Mieux vivre avec son stress SAVOIR GERER LES PRIORITES

Le rôle de proche, d'aidant... L'implication de l'aidant familial

Le métier d'auxiliaire de vie - ou le rôle d'auxiliaire de vie s'il s'agit d'accompagner un proche - est difficile. Face à la quantité de travail à fournir pour répondre aux besoins des personnes que l'on accompagne et du temps limité dont on dispose pour chacun, il est important de s'organiser afin de ne pas se sentir débordé et de réduire au maximum le stress. Pour garder ou pour acquérir la confiance en soi indispensable à la réussite de votre travail en tant qu'aidant, vous devez réussir à définir des priorités, en sachant distinguer ce qui est essentiel pour chacune des personnes que vous accompagnez et pour vous-même. Lorsque vous avez des doutes quand à votre efficacité, confiez-vous à votre conjoint ou à un ami, ils sauront vous soutenir et vous redonner confiance.



Urgent ? Important ? Essentiel ? Comment vous en sortir ?



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.



Etablir un carnet de bord et le respecter vous évitera 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. Vous listez sur cette fiche l'ensemble de vos tâches en les classant 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. 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.



Vous êtes quelqu'un d'important

*Comment tirer satisfaction de tâches souvent ingrates ?
Comment concilier les demandes de soins des personnes accompagnées et le besoin de prendre aussi soin de soi.
Est-il possible d'avoir de l'estime pour soi, d'être fier de ce que l'on fait dans des situations souvent difficiles ?*

Ces questions sont au cœur du métier d'auxiliaire de vie ; ce sont également celles que l'on se pose lorsque l'on accompagne un proche. Il est naturel que vous ressentiez un besoin de reconnaissance car ce que vous faites est difficile et demande un courage que tout le monde n'a pas. Vous pouvez être réellement fier de vous.

• **Dites vous que vous avez fait le choix d'aider**
La maladie ou la perte d'autonomie des personnes que vous accompagnez ne doit pas occuper totalement votre vie. Si vous aidez un proche, c'est souvent parce que vous n'avez pas trouvé d'alternative. En prenant du recul, vous comprendrez que ce que vous faites est votre choix, ainsi vous ne vous considérez pas comme une victime.



Accompagner

Conseils, aide et soutien pour l'entourage des personnes malades

Pour recevoir cette lettre en pdf :
www.proximologie.com
Editeur : Hugues Joublin
Rédacteur en chef : Patrick Bonduelle
Tél : 01 55 47 66 15
Réalisation : Agevillage.com

- **Sachez que vous êtes une personne « cadeau »**

Vous êtes très important pour la personne dont vous prenez soin. Pour continuer à l'aider comme elle le souhaite et le nécessite, vous devez rester en bonne santé. Vous devez considérer que votre bien être et le temps que vous prenez pour vous font partie de ce que vous lui apportez.



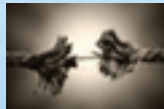
- **Demandez de l'aide et acceptez celle qu'on vous propose**

Par moments, vous avez conscience de ne pas pouvoir tout faire, vous faites par la même preuve de responsabilité. Si vous savez demander de l'aide, on vous répondra sûrement oui. Alors n'hésitez pas. Exprimez clairement vos besoins et précisez ce que vous attendez des autres. Il peut s'agir d'une tâche à effectuer à votre place auprès d'une personne que vous accompagnez ou d'un service que vous souhaitez que l'on vous rende.

- **Faites-vous valoir dans votre rôle**

Le statut d'aidant doit être reconnu : vous pouvez militer en ce sens. En accompagnant un proche vous êtes bien plus qu'une épouse, qu'un parent ou qu'un enfant. Vous méritez une reconnaissance sociale.

« Faire face » lors du décès d'un proche



Le chagrin provoqué par la mort d'un proche laisse parfois place à la colère. Ensuite, il est fréquent de se sentir déprimé. Sachez que le deuil est un long processus d'acceptation. Il faut toutefois éviter qu'une véritable dépression ne s'installe. Pour vous aider à surmonter l'épreuve que

vous traversez, vous pouvez suivre les conseils suivants :

- **Faites part de vos sentiments** à un membre de votre famille ou à un ami, vous trouverez sûrement une oreille attentive. Dans les moments de solitude, lorsque vous n'avez personne à qui vous confier, parlez vous à vous-même. Si vous avez un animal de compagnie, il sera un excellent confident. L'essentiel est de « faire sortir » ce qui vous peine et vous préoccupe ;

- **écrivez ce que vous ressentez** en commençant par exemple un journal intime, si vous n'en tenez pas déjà un, ou pourquoi pas en adressant une lettre à la personne décédée. Vous pourrez ainsi lui dire tout ce que vous auriez voulu qu'elle sache ou tout ce que vous n'avez pas voulu ou osé lui dire, mais qui vous pèse ;

- **laissez libre cours à vos émotions** en dessinant, en peignant ou en faisant de la musique ...les moments de souffrance peuvent être l'occasion de développer sa créativité ;

- **exercez une activité physique.** En occupant votre corps, vous soulagerez votre esprit.

Question d'aidant :

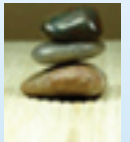
Question :

J'éprouve souvent de l'insatisfaction et même de l'angoisse à l'idée que je ne vais pas arriver à tout faire. 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.

Si vous ressentez malgré tout une trop grande anxiété, n'attendez pas pour consulter votre médecin.



Accompagner

Conseils, aide et soutien pour l'entourage des personnes malades

Pour recevoir cette lettre en pdf :
www.proximologie.com
Editeur : Hugues Joublin
Rédacteur en chef : Patrick Bonduelle
Tél : 01 55 47 66 15
Réalisation : Agevillage.com



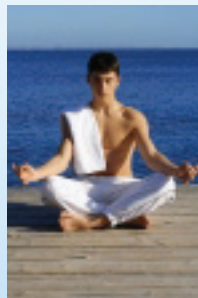
**Interview du docteur Patrick Légeron,
médecin psychiatre**

Dans l'accompagnement des personnes malades ou dépendantes, il y a trois points sur lesquels je souhaite insister.

Tout d'abord **l'épuisement émotionnel**, appelé aussi « burn out ». Les aidants sont sans cesse confrontés à des émotions très fortes. Face à des gens qui souffrent, qui sont malades, le principal risque est cet épuisement émotionnel. Pour faire face, il est important d'avoir recours à des antidotes, comme les émotions positives : rire, sortir, se faire plaisir, penser à des choses agréables. Il faut aussi parler, verbaliser ses émotions, partager ses angoisses, d'où l'importance des proches et des groupes de paroles.



Ensuite **le sentiment d'impuissance**. Il y a deux attitudes à adopter pour lutter contre ce sentiment d'impuissance. En premier lieu, il ne faut pas se fixer d'**objectifs irréalistes**, ne pas vouloir être parfait. Il est important de lutter contre le perfectionnisme qui crée un surinvestissement épuisant. Seconde attitude à adopter, l'autosatisfaction. Il est très important de se focaliser sur de **petits succès** : se réjouir des petits succès quotidiens (elle a bien mangé ce midi), s'auto féliciter (j'ai bien fait de le faire). En bref, voir la bouteille à moitié pleine plutôt qu'à moitié vide.



Enfin, il est nécessaire de **renforcer ses ressources face au stress** : être capable de s'accorder des pauses, de pratiquer des séances de relaxation (apprendre à respirer par le ventre et à détendre ses muscles). Une alimentation équilibrée et une activité physique quotidienne (marche, vélo) sont aussi deux facteurs essentiels à une bonne hygiène de vie. Celle-ci est indispensable pour bien gérer son stress. Il faut éviter les « **faux amis du stress** » comme le café, l'alcool, le tabac, les stimulants et autres médicaments. »

Le docteur Patrick Légeron est psychiatre, directeur du Cabinet *Stimulus* spécialisé dans le stress professionnel. Il est l'auteur de « Le Stress au travail », aux éditions Odile Jacob.