



SECTION QUATRE – PRENDRE SOIN DES AIDANTS

BIEN-ÊTRE DES AIDANTS

Souvent, les membres de la famille et les amis deviennent intentionnellement ou involontairement des aidants, et ils doivent assumer cette responsabilité des plus exigeantes de manière autonome. Les aidants peuvent développer des troubles de santé comme l'usure de compassion ou un traumatisme secondaire ou indirect, car ils concentrent leur énergie à aider les autres au détriment de leur propre bien-être.

« Avec deux enfants en bas âge et un emploi à temps plein, les stratégies pour prendre soin de moi sont limitées. Souvent, je prends un moment pour moi-même. Je vais me promener à pied ou en voiture avec la musique au fond. Ça m'arrive de pleurer et je me permets de prendre du temps de tranquillité pour me ressaisir. »

Conjointe d'un membre des FAC en voie de libération pour des raisons médicales

Les renseignements qui suivent visent à guider les aidants, les membres de leur famille, les militaires actifs et les vétérans lors d'une transition médicale.

CHARTRE DES DROITS DES AIDANTS

Les droits présentés ci-dessous vous rappelleront de vous accorder du temps pour prendre soin de VOUS. Relisez-les au besoin, et ajoutez-en d'autres qui reflètent vos valeurs, vos expériences et vos intérêts.

J'AI LE DROIT DE :

1. De me recentrer sur moi-même et sur mon expérience unique de proche aidant. Je note et je fais face à mes pensées et mes comportements quand je peux, mais parfois, je me donne la permission de les éviter et de faire quelque chose d'agréable et de distrayant.
2. De prendre soin de moi. Ce n'est pas égoïste. Cela me donne l'énergie de mieux prendre soin de la personne que j'aide.
3. De me faire aider, même si la personne que j'aide n'est pas d'accord. Je connais mes limites, et je fais seulement ce que je peux faire.
4. De ne pas inclure la personne aidée dans toutes les parties de ma vie. J'ai ma propre identité et ma propre vie hors de mon rôle de proche aidant.
5. De faire des choses simplement pour moi, quand ça me plaît.
6. De me mettre en colère, de me sentir déprimé(e) et de parler des sentiments difficiles que j'éprouve.
7. D'obtenir de la considération, de l'affection, de me faire pardonner, d'être accepté(e) pour ce que je fais pour la personne que j'aide, et de ne pas la laisser me contrôler par la culpabilité, la colère ou la dépression.
8. D'éprouver de la fierté pour ce que je fais. De la fierté pour le courage qu'il faut pour répondre aux besoins de la personne que j'aide.
9. D'organiser ma vie pour continuer de sentir que j'ai un but et pour être heureux/heureuse quand la personne que j'aide n'aura plus besoin de moi.

10. D'attendre et d'exiger des améliorations dans les ressources d'aide et de soutien aux proches aidants.
11. D'ajouter mes propres énoncés de droits à cette liste, en fonction de ma propre situation, de mes sentiments et de mon expérience.

BLESSURES DE STRESS OPÉRATIONNEL ET LEURS RÉPERCUSSIONS

Qu'est-ce qu'une blessure de stress opérationnel?

Une blessure de stress opérationnel (BSO) peut être une blessure mentale ou physique qui s'est produite lors du service d'un militaire au sein des Forces armées canadiennes. Utilisé pour décrire toute difficulté psychologique persistante découlant de tâches opérationnelles, ce terme comprend entre autres les troubles de santé mentale diagnostiqués, dont les troubles d'anxiété, la dépression et le trouble de stress post-traumatique (TSPT).

AIDANT D'UN MILITAIRE MALADE OU BLESSÉ

Les aidants doivent surmonter de grands défis lorsqu'ils s'occupent d'un vétérans ou d'un militaire aux prises avec une BSO, tout en tentant de concilier le travail, la vie personnelle et la famille sans y laisser leur propre santé.

Les aidants en difficulté qui voudraient immédiatement parler à quelqu'un ont accès à des services de soutien, notamment par l'entremise de la Ligne d'information pour les familles, des Centres de ressources pour les familles des militaires, du Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes et du Service d'aide d'ACC.

CENTRES DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES

Trouvez le CRFM le plus près de chez vous au www.ConnexionFAC.ca.

LIGNE D'INFORMATION POUR LES FAMILLES – ACCESSIBLE EN TOUT TEMPS

1-800-866-4546

LIF@ConnexionFAC.ca

PROGRAMME D'AIDE AUX MEMBRES DES FORCES CANADIENNES – ACCESSIBLE EN TOUT TEMPS

1-800-268-7708

SERVICE D'AIDE D'ACC – ACCESSIBLE EN TOUT TEMPS

1-800-268-7708

SOUTIEN SOCIAL; BLESSURES DE STRESS OPÉRATIONNEL – GROUPES DE SOUTIEN FAMILIAL PAR LES PAIRS

1-800-883-6094

RECONNAÎTRE LES COMPORTEMENTS DANGEREUX

Les comportements dangereux sont nocifs. Les aidants, les militaires et les vétérans devraient demander de l'aide immédiatement s'ils :

- ressentent l'envie de s'infliger des blessures ou d'en infliger à d'autres personnes, ou ont des idées suicidaires;
- sont incapables de contrôler leur colère;
- ont tendance à trop dépenser;
- posent des gestes violents ou menaçants;
- utilisent des substances pour gérer leurs problèmes;
- conduisent avec les facultés affaiblies;
- se sentent menacés par une personne, que ce soit physiquement ou émotionnellement;
- sont forcés à avoir des rapports sexuels contre leur gré.

CONSEILS POUR LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE ET PSYCHOLOGIQUE

- Parlez à un ami ou à un membre de votre famille, ou joignez-vous à un groupe de soutien, comme le groupe soutien aux familles par les pairs du Soutien social; blessures de stress opérationnel (SSBSO). Visitez le www.osiss.ca pour en savoir plus.
- Informez-vous sur les ressources de votre communauté auprès de votre CRFM ou de la Ligne d'information pour les familles (1-800-866-4546) ou au www.ConnexionFAC.ca.
- Renouez avec un passe-temps et essayez de l'intégrer à votre routine quotidienne (comme lire, prendre un bain, faire de l'exercice ou de l'artisanat, regarder des films, etc.).
- Obtenez de l'aide professionnelle d'un conseiller, d'un thérapeute, d'un chef religieux ou spirituel ou d'un travailleur social si le stress, la tristesse ou l'anxiété commencent à échapper à votre contrôle.

PRÉVENTION DE LA VIOLENCE FAMILIALE

Il faut savoir que les blessures de stress opérationnel n'entraînent pas de violence familiale, et que celle-ci peut frapper n'importe quel foyer à tout moment. La Campagne de sensibilisation et de prévention de la violence en milieu familial dans les Forces armées canadiennes (FAC) explique en détail ce qu'est la violence familiale et où trouver du soutien.

La violence familiale est un abus de pouvoir au sein d'une relation familiale, de confiance ou de dépendance. Elle comprend différentes formes de comportement violent comme la violence émotionnelle, la violence psychologique, le harcèlement criminel, la négligence, l'exploitation financière, la destruction des biens, les blessures infligées à des animaux de compagnie, les agressions physiques, les agressions sexuelles et l'homicide. Dans bien des cas, les personnes ayant vécu des comportements abusifs ressentent de la peur et se sentent contrôlées.

Une relation est abusive si l'un ou l'autre des membres du couple ou de la famille :

- domine ou contrôle l'autre;
- garde l'autre à l'écart;
- critique, insulte, humilie ou dénigre l'autre;

- endommage les biens de l'autre;
- fait preuve d'une jalousie extrême ou est très possessif;
- pousse, frappe, lance des objets, étouffe ou contrôle physiquement l'autre;
- oblige l'autre à avoir des relations sexuelles non consenties;
- contrôle l'autre financièrement.

Où aller pour trouver de l'aide dans les FAC (passez par votre CRFM) :

- Équipe d'intervention en cas de crise familiale de la base, escadre ou unité
- Police militaire
- Aumôniers
- Travailleurs sociaux
- Médecins militaires
- Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes, au 1-800-268-7708
- Ligne d'information pour les familles, en tout temps au 1-800-866-4546

Où aller pour trouver de l'aide en dehors des FAC :

- Services d'urgence, dont la police (911)
- Centre de ressources pour les familles des militaires
- Maisons d'hébergement
- Centres d'aide aux victimes d'actes criminels
- Centres d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles
- Centres de service social ou familial
- Société de l'aide à l'enfance
- Hôpitaux

Pour plus d'information, consultez la DOAD 5044-4, Violence en milieu familial, au www.forces.gc.ca/fr/a-propos-politiques-normes-directives-ordonnances-administratives-defense-5000/5044-4.page.

LES AIDANTS ET LE STRESS

Aider une personne vivant avec une maladie mentale ou aux prises avec un trouble de santé mentale peut être à la fois gratifiant et stressant. Vous apprendrez de nouvelles habiletés et vous renforcerez votre relation avec la personne aidée, mais vous vivrez peut-être une période exigeante, car vous vous chargez de nouvelles responsabilités. Le stress fait partie de la vie, mais s'il est mal géré, il peut vous causer des problèmes de santé à vous aussi. Les proches aidants peuvent avoir tendance à se concentrer sur la personne aidée plus que sur eux-mêmes et à se mettre au second plan. Souvenez-vous que le plus important, en tant que proche aidant, c'est de prendre soin de VOUS. On appelle « soin de soi » les gestes que nous posons pour prendre soin de notre santé et de notre mieux-être.

Le rôle de proche aidant implique (beaucoup) la défense des intérêts de la personne aidée, mais il importe aussi de défendre vos propres intérêts et d'établir vos limites. Comme le disent les consignes de

sécurité avant un vol, mettez votre propre masque à oxygène avant d'aider une autre personne à mettre le sien. Dans le contexte de la santé mentale, les aidants ont besoin de prendre soin d'eux avant de pouvoir aider quelqu'un d'autre.

VOICI QUELQUES OBSTACLES COURANTS AU SOIN DE SOI :

Les attitudes et convictions personnelles :

« Je serais égoïste si je faisais la grasse matinée aujourd'hui. »

La peur de ses propres besoins :

« Je me sens surchargée, j'ai besoin de vacances, mais je ne peux pas prendre congé. »

La peur de demander de l'aide ou le fait de ne pas savoir où se tourner, à qui s'adresser ou comment s'y prendre :

« Je ne veux pas les déranger, ils ont leurs propres problèmes. »

La volonté d'aider et de montrer son affection avec altruisme (courante chez les aidants familiaux) :

« C'est mon fils, c'est ma priorité, »

CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

- Fixez des limites à ce que vous pouvez faire.
- Dites non s'il le faut; c'est correct.
- Demandez de l'aide : peut-être que des parents, des amis, même des collègues veulent vous aider sans savoir comment.
- Déléguez certaines de vos responsabilités.
- Prenez le temps de prendre soin de vous tous les jours.
- Organisez votre journée selon vos priorités.
- Faites des activités pour vous détendre (méditation, yoga ou marche quotidienne).
- Connaissez vos limites.
- Apprenez à reconnaître vos signes de stress.
- Apprenez des façons de surmonter le stress.
- Parlez à des gens qui ont vécu ce que vous vivez.
- Partagez vos sentiments et vos pensées avec vos proches.
- Maintenez vos autres relations.
- Essayez de ne pas compter sur la caféine, l'alcool ou les médicaments pour tenir le coup.
- Concentrez-vous sur les choses que vous pouvez contrôler.
- Fixez des objectifs réalistes pour vous et la personne que vous aidez.
- Soyez prêt : si vous avez besoin d'un coup de pouce, sachez vers qui vous tourner.

CRÉEZ-VOUS UNE TROUSSE D'OUTILS

HABILETÉ : Tisser des liens

OUTIL : Créer mon réseau de soutien

- Quand vous pensez à un réseau de soutien, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit?
- De qui et de quoi avez-vous besoin?
- Qui pourrait vous aider avec chacun de vos besoins?
- Pensez aux diverses formes de soutien dans votre entourage :
 - Soutien informel (amis, voisins, famille)
 - Soutien formel (médecin, travailleuse sociale, conseiller)
 - Soutien particulier (groupe d'entraide, groupe confessionnel ou spirituel)

Après avoir étudié le tableau ci-dessous, créez un tableau semblable pour VOTRE réseau de soutien.

MON BESOIN	QUI?	COMMENT?
Me vider le cœur	Mon meilleur ami	Devant un café ou au téléphone
De l'aide pour promener le chien	Mon meilleur ami	Je vais la payer 7 \$ par semaine
Répit	Ma belle-mère	Elle viendra ici un samedi par mois
Ménage	Mes autres enfants	Je vais créer un tableau des tâches

DE QUEL GENRE D'AIDE AVEZ-VOUS BESOIN?

Il est très important de déterminer de quel genre d'aide vous avez besoin. Expliquez votre situation à votre famille, vos amis, vos collègues et des membres de la communauté pour qu'ils comprennent votre situation et puissent vous appuyer. Tenez-les au courant et essayez de les inclure dans les décisions que vous voulez prendre.

Vous pourriez avoir besoin de temps pour vous, peut-être même de courtes vacances. Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de vous remplacer et d'être présent si la personne aidée a besoin de soutien en votre absence. Pensez à ce que vous pouvez ou ne pouvez pas faire sur une base régulière. Pensez ensuite à la fréquence à laquelle vous avez besoin d'aide. Est-ce tous les jours, une fois par semaine, en soirée? Dressez une liste des gens qui ont accepté de vous aider quand vous avez besoin d'une pause.

Source : Santé publique Ottawa; Association canadienne pour la santé mentale; Association canadienne de santé publique; Mental Illness Caregivers Association; Services aux familles des militaires. Guide des proches aidants en santé mentale : Un guide pour les aidants des personnes vivant avec une maladie mentale ou aux prises avec un trouble de santé mentale. Ottawa, ON : Santé publique Ottawa; 2016.



FAMILLE, AMIS ET VOISINS

Les personnes les plus proches de vous et de votre situation peuvent être une source d'aide qui ne coûte rien. Demandez leur aide et soyez précis. Quand beaucoup de gens vous aident, cela représente peu de temps par personne.

Les réunions et les discussions en famille et entre amis sont utiles, mais assurez-vous de respecter les opinions et les limites de chacun.

MON BESOIN	QUI?	COMMENT?

Source : Santé publique Ottawa; Association canadienne pour la santé mentale; Association canadienne de santé publique; Mental Illness Caregivers Association; Services aux familles des militaires. Guide des proches aidants en santé mentale : Un guide pour les aidants des personnes vivant avec une maladie mentale ou aux prises avec un trouble de santé mentale. Ottawa, ON : Santé publique Ottawa; 2016.

SENTIMENTS PAR RAPPORT AU RÔLE D'AIDANT

L'expérience de chaque personne par rapport à son rôle de proche aidant dépend de sa situation et des sentiments qui l'accompagnent. En tant que proche aidant, vous pourriez vous trouver dans des situations délicates qui font naître des sentiments positifs et négatifs; c'est tout à fait naturel. Il est important de vous rappeler qu'on ne maîtrise pas toujours ses émotions et « qu'on se sent comme on se sent ». Il est normal d'avoir beaucoup de sentiments différents qui ne sont ni bons, ni mauvais; ce sont simplement les vôtres. Laissez-vous ressentir vos émotions et essayez de ne pas les juger, mais de les accepter. L'acceptation vous permet d'affronter ces sentiments et ce qu'ils veulent dire pour vous, de savoir quel est leur effet sur vos actions ou même sur la personne que vous aidez.

Maureen, proche aidante de longue date, a partagé ceci :

« Je pense que ce qui m'aurait aidée au début, c'est de savoir que c'est correct de ressentir de la colère devant toutes ces responsabilités. Ce n'est pas nécessairement correct de manifester ma colère de certaines façons. Et c'est correct de dire non. »

Voici quelques sentiments que les proches aidants vivent couramment.

SENTIMENTS NÉGATIFS PAR RAPPORT AU RÔLE DE PROCHE AIDANT

Les proches aidants font face à des situations difficiles qui peuvent parfois faire naître des sentiments négatifs. Vous pouvez essayer d'ignorer ces sentiments en vous empêchant de les ressentir ou en les gérant. Vous pouvez vous dire que vous ne devriez pas ressentir telle ou telle chose ou ne pas en tenir compte.

Mais vos sentiments vous appartiennent; ils font partie de votre expérience et de votre voie.

Les sentiments négatifs que vous pourriez éprouver dépendent de votre situation. Ils sont tout à fait naturels.

L'ANXIÉTÉ : L'incertitude face à l'avenir peut causer de l'anxiété. Celle-ci peut se manifester quand on craint qu'il arrive quelque chose de mal. Par exemple, vous pourriez ressentir de l'anxiété si vous n'avez pas assez d'aide pour tenir le coup dans votre situation actuelle, ce qui peut vous amener à penser que les choses ne vont jamais s'améliorer et pourraient même empirer.

LA PEUR : On éprouve de la peur quand on se sent menacé. Les responsabilités du proche aidant ou ce qu'elles comportent pourraient vous faire peur.

LA CULPABILITÉ : Certaines situations peuvent faire qu'on se sent coupable. Par exemple, vous pourriez vous sentir coupable parce que :

- vous pensez que vous n'en faites pas assez,
- vous pensez que vous n'avez pas l'énergie pour tenir une journée de plus,
- vous avez manqué à des promesses faites à la personne aidée,
- vous avez votre propre vie hors de la maison, mais ce n'est pas le cas pour la personne aidée.

Source : Santé publique Ottawa; Association canadienne pour la santé mentale; Association canadienne de santé publique; Mental Illness Caregivers Association; Services aux familles des militaires. Guide des proches aidants en santé mentale : Un guide pour les aidants des personnes vivant avec une maladie mentale ou aux prises avec un trouble de santé mentale. Ottawa, ON : Santé publique Ottawa; 2016.

LA CONTRARIÉTÉ, LA COLÈRE ET LA RANCŒUR : Ces sentiments vont souvent ensemble. Vous pouvez vous sentir contrarié parce que vous n'avez pas assez de temps pour vous, ce qui peut susciter de la colère et de la rancœur.

LA DOULEUR : Il y a des jours où l'on ne se sent pas apprécié. Par exemple, la personne aidée peut éprouver de la colère ou de la contrariété et peut parfois diriger ces sentiments vers vous. Il peut être difficile de ne pas se sentir blessé ou seul dans ces moments.

L'ISOLEMENT : Parfois, vous n'aurez pas le temps de faire les choses que vous aimez aussi souvent qu'avant à cause des responsabilités du rôle de proche aidant; cela peut vous conduire à vous sentir tout seul.

LE DEUIL ET LA TRISTESSE : Le deuil est le processus d'adaptation à une perte. Il peut faire naître une foule d'émotions difficiles à comprendre. Vous pourriez vous sentir triste, en colère, esseulé, anxieux et contrarié à la fois, ou ressentir ces choses séparément à divers moments dans votre rôle de proche aidant.

SENTIMENTS POSITIFS PAR RAPPORT AU RÔLE DE PROCHE AIDANT

Aider quelqu'un peut être une expérience merveilleuse et positive. Elle peut être pleine de rires et de moments d'intimité. Vous pourriez éprouver beaucoup de satisfaction à pouvoir aider la personne quand elle a le plus besoin de vous.

Les sentiments positifs que vous éprouvez comme proche aidant dépendent de votre situation.

LA CROISSANCE PERSONNELLE

Vous pourriez sentir que vous vous développez en tant que personne parce que vous apprenez des habiletés, comme la patience, qui vous permettent d'offrir les meilleurs soins. Parfois, vous pouvez ne pas très bien savoir comment vous ou la personne aidée surmonterez une difficulté... mais vous vivez les choses de jour en jour ou d'heure en heure et vous en tirez des leçons.

UN REGARD NEUF SUR LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE

Aider une personne très malade peut changer votre regard sur la vie et la mort. Cela peut vous apprendre de nouvelles choses ou approfondir votre connaissance du sens de la vie; cela peut changer ce que vous jugez important ou vos objectifs personnels.

DES LIENS RENFORCÉS

Souvent, le rôle de proche aidant vous rapproche beaucoup, physiquement et émotionnellement, de la personne aidée, ce qui peut vous faire sentir plus apprécié. Vous apprenez que la force vient de l'espoir et du courage. Ceci contribue à former une relation de confiance avec la personne aidée.

« Je n'ai pas besoin de remplir les silences, seulement d'être présente. »

– Mariam, proche aidante

Même quand ça ne va pas, les proches aidants doivent tout de même prendre soin de leur famille, notamment des enfants et des jeunes. Malgré tout, il est important de demeurer tenace et de veiller à votre propre bien-être afin d'assumer pleinement vos responsabilités de proche aidant.

RESTER TENACE : L'ENFANT

Quand on est proche aidant, rester TENACE ne semble pas toujours possible. Mais en suivant le plus de consignes pour rester TENACE que vous pouvez, vous vous donnez, ainsi qu'à l'enfant que vous aidez, la meilleure chance d'être résilients et en bonne santé. Cochez autant des six mesures ci-dessous que vous pouvez prendre aujourd'hui. Ne vous inquiétez pas pour celles qui restent. Essayez tous les jours de vous rapprocher du but.

COMMENT LE PROCHE AIDANT PEUT RESTER TENACE

TRÊVE SANTÉ

- Pour aider quelqu'un d'autre, vous devez ménager votre santé.
- Prenez soin de vous et ne vous poussez pas jusqu'à l'épuisement.
- Connaissez vos limites.
- Trouvez-vous un autre aidant ou un service de répit pour vous remplacer si vous êtes malade et que vous avez besoin de prendre congé.

ÊTRE ENSEMBLE

- Pensez à votre relation avec l'enfant que vous aidez : qu'est-ce qui va bien?
- Qu'est-ce qui pourrait aller mieux?
- Comment entretenez-vous la validation et l'attachement dans votre relation?
- L'anxiété ou la peur vous empêche-t-elle d'être le proche aidant que vous voulez être?

NUTRITION

- Mangez équilibré, ni trop, ni trop peu.
- Montrez l'exemple à l'enfant que vous aidez et éduquez-le à l'alimentation saine et aux choix santé.
- Les aliments donnent de l'énergie; ne roulez pas à vide.
- Essayez de manger ensemble régulièrement; l'épicerie et la préparation des repas sont aussi des activités que vous pouvez faire ensemble.

À VOUS DE JOUER

- Une fois par jour, faites quelque chose qui vous fait sentir que vous contrôlez votre vie.
- Faites quelque chose pour vous, à laquelle vous excellez, quelque chose de positif – pour avoir un sentiment de maîtrise et d'accomplissement.

COUCHER

- Suivez une routine.
- Insistez sur l'hygiène du sommeil.
- Limitez le temps d'écran.
- Gardez un bon équilibre entre le repos et l'activité, montrez l'exemple à l'enfant que vous aidez

EXERCICE

- Intégrez l'activité physique dans votre vie quotidienne comme en faisant une marche le soir ou le matin.
- Gardez-vous des moments de loisirs et d'activité.
- Impliquez-vous dans des activités sociales ou de sport organisé.

COMMENT L'ENFANT PEUT RESTER TENACE

THÉRAPIE

- Un enfant ne peut pas prendre ses médicaments tout seul.
- Donnez-lui ses médicaments en suivant les directives sur l'étiquette; surveillez l'efficacité et les effets secondaires du médicament – s'il y en a, avisez un professionnel de la santé.

ÊTRE ENSEMBLE

- Aidez l'enfant à maintenir des relations positives qui le soutiennent.
- Obtenez l'appui des fournisseurs de services de garde ou des autorités scolaires pour que l'enfant soit constamment entouré par un adulte de confiance à qui il peut se confier.
- Apprenez à l'enfant à communiquer ses sentiments; gardez un lien chaleureux avec lui – prenez le temps de lui faire des câlins et des mamours.

NUTRITION

- Faites manger à l'enfant des repas équilibrés contenant des aliments sains et nutritifs.
- Veillez à ce que l'enfant ne mange ni trop, ni trop peu.
- Les aliments sont le carburant du corps; l'enfant ne doit pas rouler à vide.

A VOUS DE JOUER

- Une fois par jour, faites faire à l'enfant une activité qu'il peut faire avec assurance – cela lui donnera un sentiment de maîtrise, l'aidera à être positif et augmentera son estime de soi.
- Posez un autocollant sur le calendrier chaque jour où il fait cette activité.

COUCHER

- Demandez à l'enfant de suivre une routine du coucher.
- Limitez son temps d'écran avant d'aller au lit.
- Insistez sur l'hygiène du sommeil.
- Aidez-le à garder un bon équilibre entre le repos et l'activité.

EXERCICE

- Faites pratiquer à l'enfant des activités dans la nature.
- Encouragez la marche, l'exercice, les activités parascolaires et le sport.

RESTER TENACE : LE JEUNE

Quand on est proche aidant, rester TENACE ne semble pas toujours possible. Mais en suivant le plus de consignes pour rester TENACE que vous pouvez, vous vous donnez, ainsi qu'au jeune que vous aidez, la meilleure chance d'être résilients et en bonne santé. Cochez autant des six mesures ci-dessous que vous pouvez prendre aujourd'hui. Ne vous inquiétez pas pour celles qui restent. Essayez tous les jours de vous rapprocher du but.

COMMENT LE PROCHE AIDANT PEUT RESTER TENACE

TRÊVE SANTÉ

- Pour aider quelqu'un d'autre, vous devez ménager votre santé.
- Prenez soin de vous et ne vous poussez pas jusqu'à l'épuisement.
- Connaissez vos limites.
- Trouvez-vous un autre aidant ou un service de répit pour vous remplacer si vous êtes malade et que vous avez besoin de prendre congé.

ÊTRE ENSEMBLE

- Pensez à votre relation avec le jeune que vous aidez; qu'est-ce qui va bien?
- Qu'est-ce qui pourrait aller mieux?
- L'anxiété ou la peur vous empêche-t-elle d'être le proche aidant que vous voulez être?
- Comment entretenez-vous la validation et l'attachement dans votre relation?

NUTRITION

- Mangez équilibré, ni trop, ni trop peu.
- Montrez l'exemple au jeune que vous aidez et éduquez-le à l'alimentation saine et aux choix santé.
- Les aliments sont le carburant du corps.
- Essayez de manger ensemble régulièrement; l'épicerie et la préparation des repas sont aussi des activités que vous pouvez faire ensemble.

À VOUS DE JOUER

- Une fois par jour, faites quelque chose qui vous fait sentir que vous contrôlez votre vie
- Quelque chose pour vous, à laquelle vous excellez, quelque chose de positif – pour avoir un sentiment de maîtrise et d'accomplissement.

COUCHER

- Suivez une routine.
- Insistez sur l'hygiène du sommeil.
- Limitez le temps d'écran.
- Gardez un bon équilibre entre le repos et l'activité, montrez l'exemple au jeune que vous aidez.

EXERCICE

- Intégrez l'activité physique dans votre vie quotidienne : comme en faisant une marche le soir ou le matin.
- Impliquez-vous dans des activités sociales ou de sport organisé.
- Gardez-vous des moments de loisirs et d'activité.

COMMENT LE JEUNE PEUT RESTER TENACE

THÉRAPIE

- Assurez-vous que le jeune prend ses médicaments en suivant les directives sur l'étiquette;
- Qu'il indique à son médecin si le médicament est efficace pour lui;
- Qu'il connaît ses droits;
- Qu'il surveille et signale les effets secondaires;
- Qu'il est conscient des interactions nuisibles entre la drogue ou l'alcool et ses médicaments – dites-lui d'en parler à son médecin ou à une personne de confiance.

ÉVITER ET RÉSISTER

- Aidez le jeune à résister aux comportements négatifs qui peuvent inclure des gens, les médias sociaux ou la technologie.
- Aidez le jeune à résister à la drogue et à l'alcool et à les éviter.

NUTRITION

- Encouragez le jeune à manger équilibré;
- Ni trop, ni trop peu : les aliments sont le carburant du corps – il ne faut pas rouler à vide.

À VOUS DE JOUER

- Une fois par jour, encouragez le jeune à faire quelque chose qui lui fait sentir qu'il contrôle sa vie :
- Quelque chose qui lui appartient, à laquelle il excelle;
- Quelque chose de positif – pour avoir un sentiment de maîtrise et d'accomplissement.

COUCHER

- Aidez le jeune à adopter une routine du coucher.
- Encouragez l'hygiène du sommeil.
- Apprenez au jeune l'importance d'un bon équilibre entre le repos et l'activité; le repos est important pour son rétablissement.

EXERCICE

- Assurez-vous que le jeune se réserve des moments de loisirs et d'activité.
- Encouragez-le à intégrer l'activité physique dans sa vie quotidienne en sortant dehors et en privilégiant la marche pour ses déplacements.

LIMITATIONS ÉMOTIONNELLES

Il est possible de vous sentir si submergé que vous ne pouvez pas donner les meilleurs soins. Cela ne veut pas dire que vous êtes un mauvais proche aidant. C'est simplement que vous avez atteint votre limite. Rendu là, il est important de demander de l'aide. Rendu là, il est important de demander de l'aide.

QUELQUES-UNES DES RAISONS POUR LESQUELLES LES PROCHES AIDANTS NE DEMANDENT PAS D'AIDE :

- Sentiments de culpabilité et de honte
- Ne pas savoir que d'autres sont dans la même situation
- Manque de connaissances sur les options/ressources disponibles
- Ne pas avoir les moyens de payer pour des services d'aide professionnels
- Ne pas avoir le temps de chercher de l'aide
- Croyances culturelles qui dissuadent de trouver de l'aide hors de la famille
- Manque de services pour répondre à ses propres besoins
- Sentiments de dépression, qui peuvent saper la motivation nécessaire pour trouver de l'aide
- Incapacité de parler de ses sentiments

Il est toujours bien de demander de l'aide. C'est même parfois nécessaire pour offrir les meilleurs soins possible. De nombreux proches aidants ont ce conseil à donner :

« N'ayez pas peur de demander l'aide dont vous avez besoin! »

Vous devriez ressentir de la fierté pour tout ce que vous pouvez faire et vous rendre compte que vous avez le droit de rester en bonne santé physique et mentale, et de prendre le temps de faire des choses, en dehors de votre rôle de proche aidant, qui donnent du sens à votre vie. Si vous remarquez un gros changement dans votre santé mentale ou physique, parlez-en à un professionnel de la santé dès que possible. Plusieurs lignes d'écoute téléphonique offrent du soutien aux proches aidants; n'hésitez pas à les appeler.

« Je me sens coupable de prendre du temps pour moi; ce qui m'a aidé, c'est de me rappeler que je suis une personne moi aussi, avec des besoins et des limites. »

Pierre, proche aidant

