

AIDER ET ÊTRE AIDÉ

8 trucs^{1,2}

Pas toujours facile d'aider et d'être aidé!
On peut se sentir heureux/heureuse, utile,
mal à l'aise, faible, impuissantE, épuiséE,
soutenuE, parfois comprisE, d'autres fois
incomprisE... Quoi de mieux que d'en parler,
d'échanger, de se confier et... de faire équipe!
Voici un aide-mémoire à lire, à relire,
à partager.

Maudite culpabilité!

Celle-ci est trop souvent au rendez-vous. Comment la déconstruire? Sommes-nous réellement responsables de la situation? Comment changer de perspective? Comment accepter ce que je ne peux pas changer?

Ne pourrait-on pas dire par exemple : « Pourrais-tu m'aider? » au lieu de « Je ne veux pas te déranger »? « Merci » au lieu de « Je m'excuse »? « Non, je ne peux pas » au lieu de « Oui » en soupirant? Et surtout ne pas oublier que même lorsqu'on est aidéE, on peut soi-même aider par sa présence, son écoute, ses conseils, son attitude?



« Je suis encore capable de continuer seule, je demanderai de l'aide plus tard. »

Vous n'êtes pas seulE

Partager, échanger, demander de l'aide n'est ni un signe de faiblesse ou d'incapacité, ni une manifestation d'incompétence ou d'égoïsme. Avoir besoin des autres fait partie de nos besoins de base, cela nous aide à garder la santé.

Vos émotions et vos réactions sont normales

Trop souvent on essaie de balayer nos émotions sous le tapis. Pourtant, prendre le temps de les reconnaître, de les accepter et de les exprimer d'une manière

1/ Association canadienne pour la santé mentale - Filiale Côte-Nord. *Guide de soutien pour les aidants naturels en santé mentale*, 2011, [En ligne]. [http://www.acsmcn.ca/CLIENTS/1-acsmcn/docs/upload/sys_docs/ressources_Santementale.pdf]

2/ Ducharme, F., D. Trudeau et J. Ward. *Gestion du Stress - Programme psychoéducatif de gestion du stress destiné aux aidants familiaux d'un proche à domicile*, Manuel de l'intervenant (79 pages) et Cahier de l'aidant (41 pages), Montréal, Chaire Desjardins en soins infirmiers à la personne âgée et à la famille, Centre de recherche, Institut universitaire de gériatrie de Montréal, 2005.

constructive nous rend plus humainE. Les reconnaître nous empêche de les projeter sur l'autre. Nous avons tous des colères, des peines, des joies, des peurs. Pourquoi ne pas trouver une façon de les exprimer?

Éviter de mettre tous ses œufs dans le même panier

Chaque personne possède une mosaïque d'identités. Je ne suis pas juste unE aidantE ou une personne qui a besoin d'aide. Je suis aussi : parent, conjointE, chasseur/chasseuse, sportif/sportive, cuisinier/cuisinière, citoyenNE, bricoleur/bricoleuse, curieux/curieuse, à l'écoute, etc. Maintenir divers champs d'intérêt permet, lorsqu'un ou plusieurs de ces rôles posent problème, de pouvoir se ressourcer ailleurs ou autrement.



« J'ose pas encore le déranger. Je suis un fardeau pour lui et il n'ose pas me le dire. »

S'informer

Le fait de s'informer nous est utile. Parfois, l'information nous aide à déconstruire les préjugés que nous avons envers une attitude, une maladie...

Les limites, on en parle !

Il est important de parler à l'autre et aux autres de nos limites, de nos désirs et de nos peurs, et de s'entendre sur un mode de fonctionnement. Se faire dire « non » est assurément l'expression d'une limite, mais pas un rejet!

Prenez soin de vous

Déposez votre cape de super héros. Ne remettez pas à plus tard ces petits moments qui font du bien. Assurez-vous de vous réserver du temps uniquement pour vous. Assurez-vous aussi de ne pas être indispensable. On a le droit d'avoir du plaisir, même lorsqu'un proche n'est pas bien!

Trouvez du soutien social

Autour de vous existe un réseau : parents, amiEs, CSSS, groupe d'entraide et autres. On attend trop souvent à la dernière minute pour faire appel aux autres. Si on passait à l'acte plus rapidement? Le fait de partager un problème avec d'autres ou de réfléchir à plusieurs sur une question peut nous aider à trouver une solution et à nous sentir moins isoléE.

