

« Je me sens épuisé·e » :

RETROUVER SON ÉQUILIBRE DANS SON
RÔLE DE PERSONNE AIDANTE

À quoi sert le cahier d'exercices ANCRÉ ?

Le cahier d'exercices ANCRÉ a été créé pour passer en revue les informations présentées pendant la série de webinaires (direct ou différé) et renforcer les apprentissages des personnes aidantes. Les ressources et les stratégies présentées sont conçues pour vous accompagner dans votre parcours de personne aidante.

Comment fonctionne le cahier d'exercices ?

Chaque parcours de personne aidante est unique! Que vous soyez une personne aidante débutante ou expérimentée, mieux comprendre la santé mentale peut vous aider à prendre soin de votre bien-être. Que vous suiviez la série de webinaires en direct ou en différé, ce cahier d'exercices demeure accessible en tout temps pour vous soutenir dans votre rôle de personne aidante et favoriser votre santé mentale.

Chaque cahier d'exercices ANCRÉ comprend les sections suivantes :

- **Témoignage de personnes aidantes** illustrant les émotions clés de chaque semaine.
- **Résumé du webinaire et principales leçons** pour faciliter la revue de chaque thème hebdomadaire.
- **Exercices pratiques** pour vous inciter à agir concrètement face aux émotions difficiles associées à votre rôle de personne aidante.
- **Réflexions sur la découverte de soi** pour examiner les émotions complexes liées à votre rôle de personne aidante et les stratégies pour les gérer.
- **Rappel...** une dernière pensée autour de chaque thème hebdomadaire qui peut continuer à vous motiver.
- **Suggestions de ressources** en lien avec les thématiques. Vous pouvez visionner, lire ou écouter ces ressources. Certaines ressources sont gratuites alors que d'autres sont disponibles à faible coût (Aucun achat n'est obligatoire pour le programme)

L'icône du journal

Dans chacune des diapositives du webinaire, vous verrez l'icône du journal (voir à droite). L'icône sert à inciter les personnes aidantes à s'engager dans une activité clé, une question ou une ressource dans le cahier d'exercices.



CONSEIL

Pour ouvrir un lien, maintenez la touche « Ctrl » enfoncée et cliquez sur le lien. Par exemple, cliquez sur [Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario](#) pour accéder à notre page d'accueil.



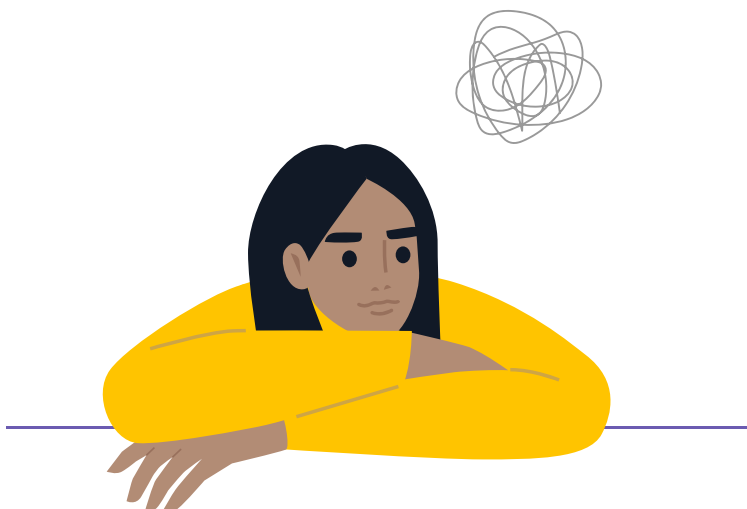
Le rôle de la personne aidante

Les personnes aidantes offrent un soutien physique ou émotionnel, sans rémunération, à un membre de leur famille, à un ou une partenaire ou à une personne de leur entourage.

Les tâches associées au rôle de personne aidante peuvent inclure la planification des rendez-vous médicaux, la gestion des médicaments, l'organisation des services de soins à domicile et plusieurs autres tâches.

Un mot de remerciement

Nous tenons à remercier toutes les personnes aidantes qui ont contribué à créer cette ressource utile, ainsi qu'à [Creating Connections](#), partenaire de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario pour mettre sur pied la série de webinaires ANCRÉ et diffuser des ressources et des stratégies pratiques pour accompagner les personnes aidantes dans leur parcours.



« Je me sens épuisé-e »

MON EXPÉRIENCE EN TANT QUE PERSONNE AIDANTE

Lorsque je suis devenue personne aidante, je me considérais comme une personne « forte », capable d'assumer ce nouveau rôle sans difficulté. J'ai essayé de me le prouver pendant un certain temps. J'ai considéré mon rôle de personne aidante comme un test de mes capacités en tant que mère, épouse et employée.

Cependant, au fil des années, j'ai constaté certains changements dans mon état de santé. J'avais de la difficulté à dormir la nuit, je n'arrivais pas à me concentrer sur mon travail et je tombais malade souvent. J'avais l'impression d'être complètement dépassée.

Après avoir reçu des articles de mes amis et de ma famille sur l'épuisement des personnes aidantes, j'ai réalisé que mon expérience était en réalité assez commune. J'ai compris la nécessité de repenser ma façon d'assumer mon approche comme personne aidante.

Pour réfléchir à ce qui m'a poussé à devenir personne aidante, j'ai pris du recul. J'ai réfléchi à l'amour que j'éprouve pour la personne dont je m'occupe. Cette réflexion m'a donné la force de persévérer. J'ai aussi pris des mesures concrètes pour prendre en charge ma propre santé. J'ai commencé à faire de longues promenades, à préparer des repas équilibrés et à prendre rendez-vous pour des massages afin de me détendre. Comme mes amis et les membres de ma famille m'offraient de l'aide, j'ai commencé aussi à accepter leurs gestes plus souvent.

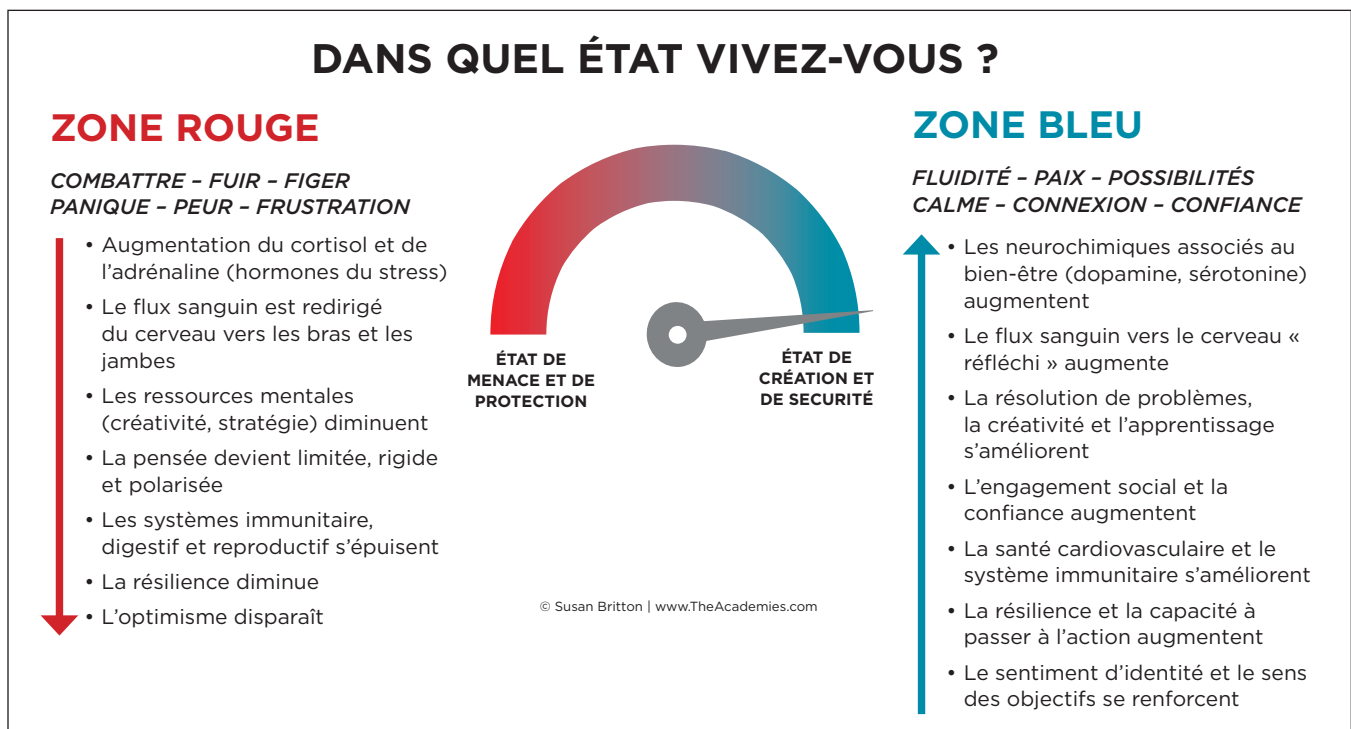
Ces changements m'ont permis de retrouver de l'énergie, tout en me permettant de bien assumer mon rôle de personne aidante.

Résumé du webinar

Les personnes aidantes s'engagent souvent dans ce rôle avec de bonnes intentions, sans toujours être conscientes des difficultés à long terme et de la charge émotionnelle qui peuvent mener à l'épuisement. Le premier webinar de la série ANCRÉ offrira aux personnes aidantes des outils concrets pour les aider à composer avec les sentiments d'épuisement et à redonner un sens à leur rôle.

Principaux points à retenir

1. **Comprendre l'épuisement des personnes aidantes :** L'épuisement des personnes aidantes est un état de fatigue physique, émotionnelle et mentale résultant d'une charge prolongée liée au rôle de personne aidante, assumée sans soutien adéquat ni prise en charge de soi. Il peut se manifester par de la fatigue, de l'irritabilité et un retrait des interactions sociales.
2. **Gérer l'épuisement :** Il est essentiel de tenir compte des signes d'épuisement, comme les changements dans les habitudes de sommeil ou une irritabilité poussée. Les personnes aidantes peuvent utiliser des outils, comme la définition d'intentions, pour rester aligner avec leurs valeurs profondes et réduire leur sentiment de surcharge.
3. **Comprendre l'importance des valeurs et des intentions :** Les valeurs constituent les principes fondamentaux qui guident nos actes et nos choix. En établissant des intentions claires fondées sur ces valeurs, vous serez mieux outillé-e pour exercer votre rôle de personne aidante avec plus de détermination et moins de stress.
4. **Mettre ses intentions en pratique au quotidien :** Pour définir des intentions de manière efficace, les personnes aidantes doivent d'abord clarifier leurs valeurs personnelles et formuler des intentions concrètes qui guideront leurs actions au quotidien. Certaines pratiques, comme la tenue d'un journal, la répétition de mantras ou la méditation, peuvent aider à rester aligné-e sur ses valeurs et à mieux gérer le stress lié au rôle de personne aidante.



Activité n° 1 :

Détecter le stress et l'épuisement

Accordez-vous du temps pour détecter vos propres signes de stress et d'épuisement, ce qui vous permettra de prendre des mesures préventives plus tôt.

Signes de stress

L'activation de votre réponse au stress est un signe révélateur que vous ne recevez pas le soutien physique et affectif dont vous avez besoin. Cochez (✓) l'une ou plusieurs des cases correspondant aux symptômes de stress que vous vivez en tant que personne aidante. Vous pouvez aussi ajouter d'autres signes qui ne figurent pas sur cette liste.

Sensibilité accrue ou facilement en colère	Sentiment de bouleversement ou de souci constant	Épisodes d'hypertension artérielle
Grincement de dents pendant la nuit	Problèmes de sommeil	Oubli fréquent
Palpitations cardiaques	Battements cardiaques accélérés	Difficulté de concentration
Maux de tête fréquents	Douleurs corporelles inexplicables	(Ajouter le vôtre)
(Ajouter le vôtre)	(Ajouter le vôtre)	(Ajouter le vôtre)

Signes d'épuisement

Si vous reconnaissez un ou plusieurs des signes de stress ci-dessus, il est important d'aller chercher du soutien. Ignorer ces signes peut facilement conduire à l'épuisement. Cochez (✓) les signes d'épuisement que vous ressentez en tant que personne aidante. Vous pouvez aussi ajouter d'autres signes qui ne figurent pas sur cette liste.

Insomnie	Irritabilité	Isolement social
Épisodes fréquents d'anxiété	Manque d'intérêt dans les activités et les loisirs	Émotions et pensées dépressives
Problème de concentration	Arrivée tardive au travail	Procrastination
Difficulté à se détendre même lorsque de l'aide est disponible	Baisse du désir sexuel	Beaucoup moins d'énergie qu'auparavant
Perte d'appétit et changement du poids	Fatigue	Négligence des responsabilités
Pensées cyniques	Surconsommation de caféine	Consommation excessive d'alcool, de tabac ou de nourriture
Apathie	(Ajouter le vôtre)	(Ajouter le vôtre)

Afin d'éviter l'épuisement, prenez le temps de vous ressourcer et n'hésitez pas à faire appel à votre entourage.

Activité n° 2 :

Définir vos valeurs en tant que personne aidante

Pour réfléchir à votre parcours de personne aidante, prenez un moment pour penser à votre rôle, à vos interactions avec la personne aidée, aux tâches que vous accomplissez et à la façon dont vous vivez cette expérience au quotidien.

Parcourez ensuite la liste des valeurs ci-dessous et indiquez celles qui sont :

T (très importantes)

A (assez importantes)

P (peu importantes) pour vous

Passez maintenant en revue celles que vous avez marquées d'un **T**.

Choisissez trois valeurs (ou plus) qui sont particulièrement importantes pour vous.

Écrivez-les afin de vous rappeler ce que vous souhaitez valoriser et incarner dans votre rôle de personne aidante.

Exemple :

Aventure — Cette valeur me procure un sentiment de liberté lorsque je ressens les limites associées à mon rôle de personne aidante.

Mes trois principales valeurs

1. _____

2. _____

3. _____

Liste de valeurs

Dans la colonne de gauche, ajoutez un **T** (très importante), un **A** (assez importante) ou un **P** (peu importante).

T	Exemple : gentillesse – faire preuve de compassion et d’attention envers son propre bien-être ainsi que celui des autres. (J’ai choisi « T » parce que la gentillesse revêt une grande importance pour moi.)
	Acceptation : accueillir les situations, soi-même et les autres sans jugement.
	Adaptabilité : s’ajuster aux changements avec souplesse.
	Adresse : développer et utiliser ses compétences avec efficacité.
	Affirmation de soi : exprimer ses besoins avec respect et assurance.
	Altruisme : aider les autres sans attendre en retour.
	Amabilité : être chaleureux·se, accueillant·e et agréable avec les autres.
	Aventure : vivre de nouvelles expériences avec enthousiasme.
	Authenticité : être fidèle à soi-même et sincère.
	Beauté : apprécier ce qui est beau dans la vie et autour de soi.
	Bienveillance : agir avec gentillesse et attention envers soi-même et les autres.
	Bienveillance envers soi-même : se traiter avec douceur dans les moments difficiles.
	Compassion : vouloir soutenir les personnes qui vivent une épreuve.
	Confiance : inspirer confiance par son honnêteté et sa fiabilité.
	Conformité : respecter les règles et ses engagements.
	Coopération : travailler avec les autres dans un esprit d’entraide.
	Courage : affronter les difficultés avec détermination.
	Créativité : imaginer de nouvelles idées et solutions.
	Curiosité : avoir envie d’apprendre et de découvrir.
	Défi : se dépasser et grandir à travers les expériences.
	Durabilité : protéger l’environnement et penser au long terme.
	Empathie : comprendre les émotions des autres.
	Engagement : poursuivre ses objectifs avec sérieux et constance.
	Égalité : traiter chaque personne avec la même considération.
	Équanimité : garder son calme dans les situations difficiles.
	Flexibilité : rester ouvert·e et positif·ve face aux imprévus.
	Forme physique : prendre soin de sa santé physique et mentale.
	Générosité : partager librement avec les autres.
	Gentillesse : faire preuve de douceur et d’attention envers soi-même et les autres.
	Gratitude : reconnaître et apprécier les aspects positifs de la vie.
	Honnêteté : être vrai et sincère dans ses paroles et ses actions.
	Humilité : reconnaître ses forces sans se mettre au-dessus des autres.

	Humour : apprécier les moments légers et amusants de la vie.
	Impartialité : agir de façon juste et objective.
	Indépendance : faire ses choix et se fier à soi-même.
	Innovation : trouver des façons nouvelles d'améliorer les choses.
	Intégrité : agir en accord avec ses valeurs.
	Interaction humaine : créer des liens sincères et être présent·e pour les autres.
	Intimité : partager ses émotions avec des personnes de confiance.
	Justice : favoriser l'équité et le respect des droits de chacun·e.
	Loyauté : rester fidèle aux personnes et aux causes importantes pour soi.
	Lucidité personnelle : être conscient·e de ses pensées, émotions et comportements.
	Maîtrise de soi : gérer ses réactions et ses impulsions.
	Ouverture d'esprit : accueillir des idées et points de vue différents.
	Patience : attendre avec calme et persévérance.
	Plaisir : créer et vivre des moments agréables.
	Pleine conscience : être attentif·ve au moment présent.
	Perfectionnement personnel : continuer à apprendre et à évoluer.
	Persévérance : continuer malgré les obstacles.
	Perpétuation d'une tradition : préserver des pratiques ou valeurs importantes.
	Pouvoir : exercer une influence positive et responsable.
	Respect : traiter soi-même et les autres avec considération.
	Responsabilité : assumer ses choix et ses actions.
	Résilience : se relever après les difficultés.
	Sécurité : protéger son bien-être et celui des autres.
	Soins personnels : répondre à ses besoins et prendre soin de soi.
	Soutien : offrir et recevoir de l'aide avec ouverture.
	Spiritualité : chercher un sens ou une connexion plus profonde à la vie.
	Transparence : communiquer avec clarté et honnêteté.
	Zèle : accomplir ses responsabilités avec énergie et engagement.
	Ajouter votre propre valeur personnelle :

Activité n° 3 :

Formuler une déclaration d'intention

Utilisez les modèles suivants pour rédiger votre déclaration d'intention personnelle. Notez-les dans votre journal ou imprimez-les. Collez-les sur le réfrigérateur, le miroir ou tout autre endroit que vous verrez régulièrement. Répétez la déclaration comme un mantra ou méditez-y pendant cinq minutes chaque jour. **(Exemple : Je me souviendrai de parler à ma sœur pour m'assurer que ma journée et mes interactions en tant que personne aidante incarnent ma valeur d'engagement relationnel.)**

Je me souviendrai de _____

pour m'assurer que ma journée et mes interactions en tant que personne aidante incarnent ma valeur de _____

_____.

J'ai accepté ce rôle parce que je crois en la valeur de

_____.

Je peux maintenant démontrer celle-ci en

_____.

Questions de réflexion

Les questions suivantes ont été conçues pour vous aider à réfléchir à votre expérience comme personne aidante. Vous pouvez les utiliser pour écrire dans un journal, réfléchir à votre vécu ou simplement prendre un moment pour vous recentrer.

Prendre le temps de réfléchir à vos émotions, à vos expériences et à vos besoins peut aider à réduire le stress et à soutenir votre bien-être émotionnel. Même si vous n'aimez pas écrire dans un journal, ces questions peuvent vous servir de point de départ pour mieux comprendre ce que vous vivez.

Vous pouvez revenir à ces questions à différents moments, puisque votre rôle de personne aidante, vos besoins et vos priorités peuvent évoluer avec le temps.

1. Quels sont mes signes d'épuisement ? (voir l'activité no 1)

[illegible]

2. Quelles actions puis-je entreprendre pour prévenir l'épuisement ?

[illegible]

3. Comment puis-je mieux accorder la priorité à mes propres soins, à mon bonheur et à mon épanouissement personnel pendant que j'assume des responsabilités de personne aidante ?

[illegible]

4. Quelles sont mes valeurs fondamentales en tant que personne aidante ? (voir l'activité no 2)

[illegible]

5. Mon point de vue actuel m'aide-t-il à demeurer fidèle à mes valeurs en tant que personne aidante.

[illegible]

6. Comment puis-je adapter ma démarche actuelle pour qu'elle soit plus en accord avec ma nature profonde ?

[illegible]

7. Comment puis-je rester centré-e sur mes valeurs et mes véritables intentions lorsque les défis liés à mon rôle de personne aidante échappent à mon contrôle ?

[illegible]

8. Comment est-ce que j'améliore la vie des personnes dont je m'occupe et comment cela reflète-t-il mes valeurs ?

[illegible]

9. Quelle intention puis-je me fixer pour aujourd'hui ?

(Ou, si vous faites cet exercice en soirée, pour demain ? Voir l'activité no 3.)

Rappelez-vous...

Les **valeurs** sont les principes fondamentaux qui influencent nos comportements et nos décisions, et qui nous guident vers la personne aidante que nous souhaitons être. Se reconnecter à ses valeurs peut devenir une importante source de force pour prévenir l'épuisement. Cela nous aide à rester ancré·e·s dans la conviction que nos gestes du quotidien ont un sens et une valeur que personne ne peut nous enlever.

Ressources proposées

Vidéos :

[Comment prévenir l'épuisement chez les personnes aidantes – CareChannel](#) (en anglais)

[Comment les personnes aidantes peuvent éviter l'épuisement professionnel – Psych Hub](#) (en anglais)

[Conseils pour aider les personnes aidantes à gérer le stress – Psych Hub](#) (en anglais)

Balado :

[Balado C'est le temps de parler : Épisode 1 – Devenir une personne aidante avec Mieko Ise](#) (en anglais)

Articles:

[Serie La Psychologie peut vous aidez: Le stress de l'aidant](#)

[Prendre soin de soi en tant qu'aidant naturel](#)

[Aider sans se bruler](#)

[Prendre soin de soi en moins d'une minute](#) (en anglais)

[Signes d'épuisement chez les personnes aidantes et mesures de prévention](#) (en anglais)

[Prendre soin de soi en cas d'épuisement de la personne aidante](#) (en anglais)

Livres :

Les livres suivants sont disponibles dans le réseau des bibliothèques publiques de l'Ontario, soit dans votre bibliothèque municipale, soit au moyen de prêts entre bibliothèques.

Michelle Arcand et Lorraine Brissette (2022). « Guide de survie des proches aidants: Conseils pratiques pour soutenir sans s'épuiser », Les Éditions de l'Homme. ISBN : 9782761959353

Rosette Poletti (2020). « Être proche aidant: c'est apprendre à danser sous la pluie », Jouvence. ISBN : 9782889531171

Linda, Abbit (2017). « The Conscious Caregiver- A Mindful Approach to Caring for Your Loved One Without Losing Yourself », Adams Media. ISBN : 9781440597732

Josephine Grace (2021).« *The Joyful Caregiver: 8 Steps to Prevent Caregiver Burnout* », Morgan James Publishing. ISBN : 9781631950513

Les ressources suivantes sont peu coûteuses. Il n'est pas nécessaire de les acheter pour participer au programme. Elles sont proposées comme ressources supplémentaires à la demande des personnes aidantes. Si elles vous intéressent, vous pouvez consulter votre bibliothèque municipale en premier.

Ressources proposées (suite)

Deanna Carlson, *Caregiver Burnout – Caregiving Through Self-Love* (Independently Published, 2023)

Susanne White, *Self-Care for Caregivers - A Practical Guide to Caring for You While You Care for Your Loved One* (Adams Media, 2022)