

« J'ai l'impression de ne pas faire assez »

REMETTRE EN QUESTION LES SENTIMENTS
DE CULPABILITÉ ET D'ÉCHEC

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 ce 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.



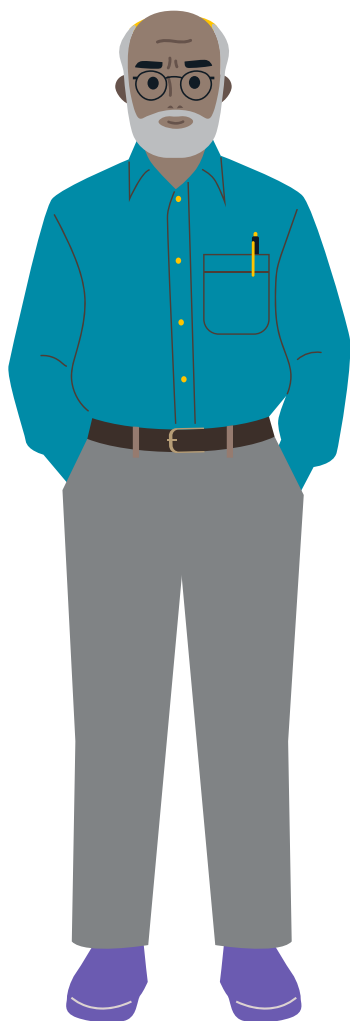
Le rôle de la personne aidante

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.



« J'ai l'impression de ne pas faire assez »

MON EXPÉRIENCE EN TANT QUE PERSONNE AIDANTE

Ma conjointe de 35 ans a récemment reçu un diagnostic de cancer en phase terminale. Au départ, elle se débrouillait plutôt bien toute seule, mais à mesure que sa maladie progressait, je suis devenu plus impliqué dans ses soins.

À mesure que son état se détériorait, je me retrouvais souvent éveillé avec elle pendant la nuit. J'étais tellement privé de sommeil que je m'endormais parfois profondément, pour enfin me réveiller et me rendre compte qu'elle souffrait seule depuis des heures. Je me sentais coupable de ne pas avoir pu l'aider. À l'occasion, les nausées la forçaient à vomir, et je lui redonnais ses médicaments, sans être certain de faire ce qu'il fallait. C'était incroyablement difficile pour moi de prendre des décisions concernant ses soins. J'avais peur de lui donner trop ou pas assez de médicaments.

Je me souviens de moments où sa souffrance était insupportable, et je me suis même surpris à souhaiter qu'elle meure pour mettre fin à ses souffrances. Je n'avais personne à qui parler, et je me sentais tellement coupable d'avoir ces pensées. Je me sentais impuissant. Mon épouse mourante souffrait, et je ne pouvais rien faire pour soulager ses douleurs.

En fin de compte, ce qui m'a aidé, c'est de penser à ce qu'elle pourrait ressentir. Je savais qu'elle ne voudrait pas que je porte cette culpabilité. Je ne voudrais pas qu'elle se sente coupable non plus. En écrivant dans mon journal intime, j'ai pu extérioriser mes sentiments et, au fil du temps, j'ai fini par accepter d'avoir fait de mon mieux pour elle pendant ses dernières semaines. Petit à petit, la culpabilité s'est estompée et je ne la porte plus aussi lourdement.

Résumé du webinaire

Les personnes aidantes éprouvent souvent des sentiments de culpabilité et d'échec dans leur rôle de personne aidante. Le deuxième webinaires ANCRÉ se penchera sur les pensées qui aggravent ces sentiments, ainsi que les compétences qui peuvent aider les personnes aidantes à se sentir plus confiantes et soutenues dans leur rôle.

Principaux points à retenir

1. **Rappel** : Il est impossible de remplir tous nos rôles constamment à 100 %.
2. **État d'esprit rigide** : Renvoie à la conviction que les qualités fondamentales d'une personne, comme l'intelligence, les talents et les aptitudes, sont des traits fixes qui ne peuvent pas être modifiés de façon significative.
3. **État d'esprit tourné vers l'épanouissement** : Renvoie à la conviction que l'intelligence et les aptitudes d'une personne peuvent se développer et s'améliorer grâce à l'effort, à l'apprentissage et à la persévérance.
4. **Principes clés pour transformer son état d'esprit** :
 - **Reconnaître** les pensées ou comportements associés à un état d'esprit rigide.
 - **Prendre** conscience des éléments déclencheurs d'un état d'esprit rigide. Portez attention aux pensées et aux situations qui alimentent cette perspective. Consultez la liste ci-dessous pour trouver des exemples qui vous aideront à identifier ces déclencheurs.
 - **Définir** ce à quoi ressemble un état d'esprit tourné vers l'épanouissement comparativement à des perspectives plus rigides. Utilisez les exemples du tableau ci-dessous comme point de départ.
 - **Remettre** en question les pensées associées à un état d'esprit rigide et les remplacer progressivement par un état d'esprit tourné vers l'épanouissement.

Exemples d'états d'esprit rigides chez les personnes aidantes

- Si l'état de la personne dont je m'occupe ne s'améliore pas ou ne demeure pas stable, je suis en train de faillir en tant que personne aidante.
- Si je ne fais pas toujours preuve de patience, c'est que je ne suis pas fait·e pour être une personne aidante.
- Si je dois demander de l'aide, c'est que je ne suis pas assez compétent·e.
- Si j'oublie quelque chose d'important, c'est que je suis irresponsable.
- Si j'ai du mal à supporter le poids émotionnel et me sens dépassé·e, c'est que je manque de force pour assumer ce rôle.
- Si je n'arrive pas à régler chaque situation parfaitement, c'est que je ne fais pas un bon travail.
- Si la personne aidée passe une mauvaise journée, c'est que je ne fais pas mon travail comme il faut.
- Si je ne peux pas garder la maison dans un état impeccable, c'est que je ne peux pas créer un milieu favorable pour la personne aidée.
- Si la personne aidée n'est pas heureuse tout le temps, c'est que je ne lui apporte pas un soutien émotionnel suffisant, ou encore que je ne fais pas du bon travail.
- Si j'ai besoin d'une pause, c'est que je ne suis pas suffisamment dédiée à mon rôle de personne aidante.
- Si je ne parviens pas à apaiser la personne aidée lors d'une crise, c'est que je ne suis pas une personne aidante compétente.
- Si je ne sacrifie pas mes propres besoins, c'est que je suis égoïste.
- Si je ne satisfais pas aux attentes des membres de la famille ou des médecins, c'est que je ne fais pas du bon travail.
- Si la personne dont je m'occupe exprime de la frustration ou de la colère, c'est que je ne m'occupe pas d'eux de la bonne façon.

Activité n° 1 :

Jeu-questionnaire sur l'état d'esprit

Ce court jeu-questionnaire est conçu pour vous aider à mieux comprendre votre état d'esprit. Plus vous répondrez honnêtement, plus cet exercice vous aidera à mieux vous comprendre.

Vous trouverez ci-dessous une série d'énoncés. Pour chacun d'eux, choisissez la réponse qui vous semble la plus pertinente : Fortement d'accord, D'accord, En désaccord ou Fortement en désaccord. Au fur et à mesure, notez le chiffre correspondant à votre choix.

Fortement d'accord - 0	D'accord - 1	En désaccord - 2	Fortement en désaccord - 3
------------------------	--------------	------------------	----------------------------

Énoncé	Réponse
Si je me laisse déborder, c'est que je n'ai pas la force nécessaire pour être une personne aidante.	
J'ai tendance à m'emporter ou à sentir de la frustration lorsque quelqu'un critique ma façon de faire.	
Les personnes douées n'ont pas besoin de travailler autant.	
Certaines personnes sont naturellement faites pour aider les autres, d'autres non.	
Les bonnes personnes aidantes peuvent concilier leurs responsabilités liées au rôle de personne aidante et leurs autres rôles sans ressentir de stress.	
Une personne aidante bienveillante n'éprouvera jamais de rancune envers la personne aidée.	
Si j'ai besoin d'aide, c'est que je ne suis pas capable d'être une bonne personne aidante.	
Total	

Utilisez votre note totale pour déterminer si votre état d'esprit actuel penche davantage vers une perspective rigide ou vers un état d'esprit tourné vers l'épanouissement.

19-21 État d'esprit tourné vers l'épanouissement

14-18 Épanouissement avec quelques idées rigides

8-13 État d'esprit rigide avec quelques idées tournées vers l'épanouissement

0-7 Forte tendance vers un état d'esprit rigide

Activité n° 2 :

Mon état d'esprit en évolution

Après avoir écouté le webinaire et découvert des exemples d'états d'esprit rigides qui peuvent avoir un impact sur votre vie, inscrivez dans la colonne de gauche quelques exemples d'états d'esprit qui vous semblent familiers ou notez les pensées associées à ces états d'esprit que vous avez eues aujourd'hui ou cette semaine.

Ensuite, en vous inspirant des exemples d'état d'esprit tourné vers l'épanouissement ci-dessous, essayez de remplacer chacune des pensées associées à un état d'esprit rigide par une perspective tournée vers l'épanouissement.

Exemples d'état d'esprit rigide et d'état d'esprit tourné vers l'épanouissement

État d'esprit rigide	État d'esprit tourné vers l'épanouissement
« Si je ne fais pas toujours preuve de patience, c'est que je ne suis pas fait-e pour l'aidance naturelle. »	« Si je ne fais pas preuve de patience, je peux apprendre de ces moments et trouver des moyens de m'améliorer : Mon état d'esprit en évolution. »
« Si j'oublie quelque chose d'important, c'est que je suis irresponsable. »	« Si j'oublie quelque chose d'important, je peux en profiter pour améliorer mon sens de l'organisation ou demander de l'aide. L'oubli ne définit pas mes compétences en tant que personne aidante, mais signifie simplement que je peux toujours m'améliorer et apprendre à mieux face aux difficultés de la vie. »
« Si je n'arrive pas à gérer chaque situation parfaitement, c'est que je ne fais pas un bon travail. »	« Si je n'arrive pas à gérer chaque situation parfaitement, je peux apprendre de ces expériences. La perfection n'est pas obligatoire pour être une bonne personne aidante. »
« Si la personne aidée passe une mauvaise journée, c'est que je ne fais pas mon travail comme il faut. »	« Si la personne aidée passe une mauvaise journée, ce n'est pas à cause de mon rôle de personne aidante; il s'agit simplement d'une étape du parcours et j'essaie simplement faire de mon mieux pour l'aider. »
« Si je ne parviens pas à apaiser la personne aidée lors d'une crise, c'est que je ne suis pas une personne aidante compétente. »	« Si je ne parviens pas à apaiser la personne aidée lors d'une crise, je peux rester calmer et essayer différentes stratégies : chaque situation est une occasion d'apprendre. »

Liste de valeurs

État d'esprit rigide	État d'esprit tourne vers l'épanouissement

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. Réfléchissez à une difficulté à laquelle vous avez fait face aujourd'hui dans votre rôle de personne aidante : Quelles leçons en avez-vous tirées ? Comment pouvez-vous utiliser cette expérience pour évoluer ou grandir ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Rappel :

Faites preuve de gentillesse envers vous-même; vous faites des choses importantes, mais ne vous attendez pas à l'impossible. Concentrez-vous sur le progrès plutôt que sur la perfection.

Ressources proposées

Vidéos :

Webinaire de l'OSANO - [Prendre soin de soi tout en s'occupant d'une autre personne](#) (en anglais)

Webinaire de l'OSANO - [Communication non violente : transformer la culpabilité et le ressentiment des personnes aidantes grâce à l'auto-empathie](#) (en anglais)

Articles:

[Aidant attitude : quelle attitude adopter face à l'aidé? - Filien](#)

[Vous n'êtes pas censé le faire seul - Creating Connections](#) (en anglais)

[Pourquoi votre état d'esprit est important en tant que personne aidante - Dr Aaron Blight](#) (en anglais)

[Gérer la culpabilité des personnes aidantes - Société Alzheimer de la Nouvelle-Écosse](#) (en anglais)

[Le côté émotionnel de l'aidance naturelle - Family Caregiver Alliance](#) (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.

Carol S. Dweck (2019). « Changer son état d'esprit : une nouvelle psychologie de la réussite », Pierre Mardaga Éditeur. ISBN: 9782804700348

Brianna Wiest (2024). « La montagne, c'est toi », Courrier du livre. ISBN: 9782702927250

Dennis Greenberger et Christine Padesky (2021). « Le Grand livre des thérapies cognitives et comportementales : surmontez anxiété, phobies, peurs, attaques de panique, dépression, addictions, colère... avec les TCC », T. SOUCCAR. ISBN : 9782365494687

Elaine Elliott-Moskwa (2022). « *The Growth Mindset Workbook: CBT Skills to Help You Build Resilience, Increase Confidence, and Thrive Through Life's Challenges* », New Harbinger Publishing. ISBN : 9781684038299