

« Je me sens débordé·e »

**MIEUX GÉRER LE STRESS COMME PERSONNE
AIDANTE GRÂCE À LA PLEINE CONSCIENCE**

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.



« Je me sens débordé-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 le prouver pendant un certain temps. J'ai perçu mon rôle de personne aidante comme une épreuve de mes compétences en tant que mère, épouse et employée.

Cependant, au fil des années, j'ai constaté certains changements dans mon état de santé. Je n'arrivais plus à dormir la nuit, j'avais du mal à me concentrer sur mon travail et je tombais malade souvent. Je me sentais complètement dépassée.

Après avoir reçu des articles de mes amis et de ma famille sur l'épuisement de personne aidante, j'ai compris que mon expérience était en réalité assez commune. J'avais bien compris qu'il fallait que je change ma façon voir mon rôle de personne aidante.

Pour comprendre ce qui m'a poussé à devenir une 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 également fait un effort délibéré 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.

Tous ces changements ont contribué à renforcer ma capacité à surmonter l'épuisement, tout en me permettant d'apprécier ce rôle.

Résumé du webinaire

Les personnes aidantes sont soumises à un stress permanent dans leur rôle, ce qui complique grandement la résolution des problèmes et la gestion du stress. Le troisième webinaire de la série ANCRÉ portera sur les compétences nécessaires permettant aux personnes aidantes de renforcer leur bien-être personnel, favorisant ainsi une meilleure qualité de vie malgré les difficultés.

Principaux points à retenir

1. Thérapie d'acceptation et d'engagement (TAE)

Elle nous aide à développer une présence consciente de notre corps et de notre esprit, ce qui nous permet de mieux comprendre nos pensées et nos habitudes. Nous pouvons ainsi distinguer celles qui sont favorables à notre bien-être et celles qui ne le sont pas. Nous pouvons ensuite commencer à mener une vie conforme à nos valeurs.

2. Avantages de vivre pleinement le moment présent et en harmonie avec vos pensées

- Réduire le stress et l'anxiété
- Améliorer la santé mentale
- Renforcer la concentration et l'attention
- Mieux dormir
- Baisser la tension artérielle
- Améliorer les relations
- Réaliser une plus grande satisfaction dans la vie

3. Six principes fondamentaux de la TAE :

- **Défusion cognitive** : apprendre à observer ses pensées sans y succomber.
- **Acceptation** : accepter les pensées et les émotions sans tenter de les modifier ou de les fuir.
- **Être présent** : s'engager pleinement dans l'ici et le maintenant, s'immerger dans la vie pendant qu'elle se déroule.
- **Conscience du soi détaché** : prendre conscience d'un sentiment de soi distinct des pensées et des expériences.
- **Valeurs** : mettre en évidence ce qui compte vraiment pour vous et agir en conséquence.
- **Action engagée** : prendre des mesures significatives en faveur de vos valeurs, même en présence d'obstacles potentiels.

4. Ce cahier d'exercices vise à vous aider à pratiquer la présence psychoaffective (pensées et émotions) et physique.

Activité n° 1 : Réfléchir à ses valeurs

Lorsque vous êtes une personne aidante, vos responsabilités peuvent facilement prendre le dessus, laissant peu de place aux activités qui vous procurent de la joie, de l'énergie et un sentiment d'épanouissement personnel. Cet exercice de réflexion a été conçu pour vous aider à vous renouer avec ce qui importe le plus pour vous : vos valeurs fondamentales. Ce sont elles qui donnent un sens à votre vie et qui contribuent à votre bonheur et à votre sentiment d'accomplissement. Prenez quelques instants pour réfléchir aux questions ci-dessous et notez vos pensées. Vos réponses peuvent servir de guide personnel et vous aider à prendre des décisions qui reflètent vos priorités, même lorsque les responsabilités liées à votre rôle de personne aidante deviennent envahissantes.

1. Qu'est-ce qui vous stimule?

Pensez à des personnes, des expériences ou des activités qui vous ont donné de l'énergie, de l'enthousiasme ou de la motivation, que ce soit dans le passé ou dans le présent. Qu'est-ce qui vous a donné l'impression d'être pleinement vivant-e, vous a inspiré-e ou vous a permis de vous sentir profondément investi-e ?

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.

2. Qu'est-ce qui vous permet de vous sentir épanoui-e ?

Songez aux moments où vous éprouvez un profond sentiment d'utilité ou d'accomplissement.

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 no margins, text, or other markings on the paper.

3. Qu'est-ce qui vous rend heureux-se ?

Réfléchissez à ce qui vous procure de la joie, que ce soit dans les petits ou les grands moments du quotidien.

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 no margins, text, or other markings on the paper.

4. Quel aspect de la vie estimez-vous le plus important ?

Indiquez les valeurs, les relations ou les principes qui importent le plus pour vous.

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.

Activité n° 2 : Réflexion sur les émotions

Le rôle de personne aidante peut susciter de nombreuses émotions complexes. Prenez le temps de réfléchir à ce que vous ressentez pour mieux les comprendre et les gérer. Cette activité vous invite à explorer de manière créative une émotion que vous ressentez en lui donnant une forme, une voix ou une représentation visuelle. L'objectif est de vous aider à reconnaître, accueillir et exprimer cette émotion. Approchez cet exercice avec curiosité et bienveillance envers vous-même, sans jugement.

1. Décrivez l'état émotionnel que vous vivez en ce moment, comme s'il s'agissait d'un endroit. À quoi ressemble-t-il ? Quels sons, quelles odeurs ou quelles sensations y associez-vous ?

[illegible]

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.

Activité n° 3 :

Les cinq sens

La pleine conscience consiste à rester pleinement présent·e dans l'ici et le maintenant, avec ouverture et sans porter de jugement. Cet exercice vous encourage à observer votre environnement et vos réactions avec curiosité, un élément essentiel de la thérapie TAE. En faisant appel à vos sens, vous apprenez à vous ancrer dans le moment présent, ce qui peut vous aider à traverser les hauts et les bas de votre vie de personne aidante avec plus de clarté, de calme et d'adaptabilité.

Notez 5 choses que vous pouvez voir.

Notez 4 choses que vous pouvez ressentir par le toucher.

Notez 3 choses que vous pouvez entendre.

Notez 2 odeurs que vous pouvez percevoir.

Notez 1 chose que vous pouvez goûter.

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 situation vécue aujourd'hui dans votre rôle de personne aidante : Quelles pensées ou émotions avez-vous ressenties ? Comment y avez-vous réagi ? Qu'avez-vous tiré de cette expérience ?

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.

[illegible]

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 no margins, text, or other markings on the paper.

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

Rappel...

**Plus nous sommes conscients
de nous-mêmes, plus nous
sommes en mesure de
maîtriser nos comportements.**

Ressources proposées

Vidéos :

[Calm- The Essentials | Comment vaincre une humeur maussade – l'émotion ne vous définit pas \(en anglais\)](#)

[Webinaire de l'OSANO – Cultiver la pleine conscience pour le bien-être des personnes aidantes \(en anglais\)](#)

Articles :

[Apprivoiser ses émotions difficiles : mode d'emploi avec l'ACT](#)

[Voies de gestion du stress – perspectives de la thérapie d'acceptation et d'engagement \(en anglais\)](#)

[Métaphores de défusion cognitive TAE \(en anglais\)](#)

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.

Russ, Harris (2021). « Le piège du bonheur: arrêter de vouloir être heureux à tout prix et vivez pleinement », Éditions HOMME. ISBN : 9782761957694

Tara Brach (2020). « L'acceptation radicale », Éditeur BELFONT. ISBN: 9782714473563
Rosette Poletti (2020). « Être proche aidant, c'est apprendre à danser sous la pluie », Éditeur JOUVENCE. ISBN : 9782889531172

Nancy L. Kriseman (2015). « The Mindful Caregiver: Finding Ease in the Caregiving Journey », Rowman & Littlefield Publishers. ISBN : 9781442223547

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.

Rob Walker. « The Art of Noticing: Rediscover What Really Matters to You. » ISBN : 9781529104431