

« Je ne sais pas comment changer les choses »

COMPOSER AVEC LE CHAGRIN ET L'IMPUISSANCE
EN TANT QUE 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 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 ne sais pas comment changer les choses »

MON EXPÉRIENCE EN TANT QUE PERSONNE AIDANTE

Après que mon fils, âgé de 23 ans, eut subi une grave blessure lors d'un accident de voiture qui l'a rendu paraplégique, j'étais accablé de tristesse. Je ne savais pas comment me sentir ni comment agir avec les autres. Comme homme, j'ai eu l'impression que la société me décourageait d'exprimer ouvertement mon chagrin et mes émotions. En conséquence, j'ai pris la mauvaise habitude de refouler ces sentiments. Pour moi, le deuil était synonyme de faiblesse.

Après plusieurs mois de ce cycle, j'ai enfin décidé que c'en était trop. Je me suis donc joint à un groupe de thérapie dans mon église. Parler de l'accident et des conséquences du handicap de mon fils sur notre famille m'a énormément aidé à faire mon deuil. J'ai aussi essayé de reprendre contact avec mes parents et amis, qui s'étaient d'abord mobilisés pour me soutenir. Ils ont été extraordinaires, car ils m'ont apporté tout le réconfort émotionnel dont j'avais besoin, en plus de m'aider à prendre soin de mon fils.

De plus, j'ai commencé à écrire dans un journal tous les soirs. Je notais mes sentiments, mes peurs et mes inquiétudes. Cette pratique m'a aidé à surmonter mon chagrin et m'a également permis de mieux m'occuper de mon fils.

Résumé du webinaire

Les personnes aidantes ressentent souvent une grande détresse face à la rupture et à la perte dans leur relation en tant que personne aidante. La frustration et la déception accompagnent souvent cette relation. Le quatrième webinaire de la série ANCRÉ permettra aux personnes aidantes de développer les compétences nécessaires pour recentrer leurs relations et s'y épanouir davantage.

Principaux points à retenir

- 1. Deuil non reconnu** – Kenneth Doka, conseiller en santé mentale agréé et éminent spécialiste du deuil, a forgé ce terme pour désigner un deuil qui n'est ni ouvertement reconnu, ni socialement vécu comme tel, ni soutenu par l'entourage ou la société. Comme les personnes aidantes ne bénéficient pas toujours d'un soutien à la suite de la perte d'un être cher, elles traversent souvent leur chagrin sans véritable espace pour vivre leur deuil ou retrouver une forme de paix intérieure.
- 2. Faites le deuil de ce qui vous avez perdu** dans votre relation avec la personne aidée, en prenant le temps de reconnaître et d'exprimer votre chagrin. Utilisez les pistes de réflexion du journal ci-dessous pour vous aider à traverser cette période de deuil.
- 3. Concentrez-vous sur CE QUI MARQUE la relation.** Il peut s'agir des forces de la personne aidée ou des vôtres.
- 4. L'approche Nurtured Heart** repose sur trois piliers :
 - Pilier 1 : absolument pas. Je refuse d'entretenir la négativité. Je refuse de récompenser la négativité par mon énergie, mon engagement ou ma relation.
 - Pilier 2 : absolument oui. Je vais toujours cultiver et stimuler la positivité et le succès.
 - Pilier 3 : absolument clair. Je fixe et j'impose des limites et des frontières bien précises sans intensité émotionnelle.
- 5. Reconnaissance positive :** Employer un langage qui nourrit le cœur (voir la liste ci-jointe) pour trouver activement des moyens de reconnaître les qualités positives, que ce soit les vôtres ou celles de la personne aidée.

Activité n° 1 :

Repérer les forces

L'accompagnement d'une personne peut être exigeant. Toutefois, prendre le temps de reconnaître les forces de la personne aidée ainsi que les vôtres peut vous aider à adopter une perspective plus positive.

Dans le cadre de cette activité, parcourez la liste des forces et qualités et entourez ou surlignez les forces que vous reconnaissez chez la personne aidée. Si cet exercice vous semble difficile ou éprouvant sur le plan émotionnel, concentrez-vous plutôt sur vos propres forces. Cette démarche peut vous aider à porter votre attention sur la résilience et les qualités qui demeurent présentes, même dans les moments difficiles.

Forces et qualités

Relationnelles : à l'écoute, bienveillant, empathique, encourageant, fiable, généreux, respectueux, solidaire.

Émotionnelles : calme, courageux, déterminé, flexible, optimiste, patient, résilient, sage.

Pratiques : débrouillard, organisé, méthodique, prévoyant, responsable, consciencieux, capable de s'adapter.

Personnelles : authentique, créatif, curieux, énergique, inspirant, intuitif, jovial, doux.

Activité n° 2 : Scénarios de reconnaissance

La façon dont nous percevons et interprétons les comportements — chez les autres comme chez nous-mêmes — peut transformer notre compréhension de l'expérience de personne aidante. Cette activité s'inspire de l'approche *Nurtured Heart*[™], qui nous invite à reconnaître et à mettre en valeur les forces présentes au quotidien plutôt que de les laisser passer inaperçues.

Exercez-vous à repérer et à nommer les aspects positifs qui se cachent derrière les gestes du quotidien. À l'aide des modèles de phrases ci-dessous, décrivez ce que vous observez ainsi que la qualité ou la force que cela révèle. Que vous choisissiez de reconnaître la personne aidée, vous-même ou d'autres personnes de votre entourage, cette pratique peut favoriser la gratitude, renforcer les liens relationnels et soutenir l'estime de soi.

Dans l'approche *Nurtured Heart*[™], ce type de reconnaissance est appelé « reconnaissance active et expérientielle ».

Reconnaissance active : Nous remarquons les détails. Nous tenons en estime chaque personne pour ce qu'elle est. Nous exprimons simplement nos observations, tout comme si nous décrivions une scène.

Reconnaissance expérientielle : Les personnes aidantes peuvent enrichir leurs relations avec la personne aidée, les autres personnes de leur entourage et elles-mêmes en portant davantage attention à leurs expériences positives du quotidien. Cette approche commence par la reconnaissance des petits signes de réussite et des gestes positifs, puis met en lumière les qualités et les forces qui les rendent possibles. En prenant conscience de ces moments, il devient plus facile de reconnaître ses forces et de développer une vision plus positive de soi et des autres.

Comment mettre en pratique la reconnaissance active et expérientielle :

Situation : Votre fils a tendance à oublier de fermer la porte à clé, ce qui pose un problème de sécurité et augmente votre anxiété.

Au lieu de : Vous attarder sur ce qui vous dérange dans son comportement et sur ce qu'il doit changer (verrouiller la porte), concentrez-vous plutôt sur les aspects positifs de son comportement qui contribuent à la qualité que vous souhaitez cultiver, en l'occurrence la responsabilité.

Vous pourriez dire : « Sébastien, je t'ai vu vérifier la porte. Cela montre à quel point tu es responsable et soucieux de notre maison. »

Activité pratique :

Réfléchissez au comportement ou à la qualité que vous souhaitez encourager chez la personne aidée. S'agit-il de sa patience, de ses choix sains, de son sens des responsabilités, de sa détermination? Trouvez de petits moyens par lesquels la personne reflète cette qualité dans ses actes, puis concentrez-y votre énergie.

Exemples de scénarios :

Remplissez le champ vide : « Je te vois/je t'entends _____
_____ (acte observé). Cela me montre que tu es/tu as _____
_____ (insérer une qualité ou une grandeur d'un trait de caractère) ».

Remplissez le champ vide : « Je te vois/je t'entends _____
_____ (acte observé). Cela me montre que tu es/tu as _____
(insérer une qualité ou une grandeur) parce que _____ ».

Remplissez le champ vide : « Je vois, je remarque, etc. que tu es (insérez une qualité ou une grandeur d'un trait de caractère) _____
_____ en _____
_____ (décrire précisément les preuves que vous avez de ce trait de caractère en décrivant ses actes). »

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. Comment ma relation avec la personne aidée a-t-elle évolué au fil du temps ? Quels aspects de ces changements me causent le plus de chagrin ?

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.

2. Comment est-ce que je vis la perte de la personne que j'accompagnais ? Qu'est-ce qui me manque le plus ?

[illegible]

3. Quels moments passés avec la personne aidée me manquent le plus ? Comment puis-je trouver de nouvelles façons de communiquer ou de rester en lien dans notre situation actuelle ?

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 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 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...

Votre deuil mérite d'être reconnu avec douceur et compassion, autant pour ce que vous avez perdu que pour les espoirs qui ont changé ou disparu.

Accordez une place à cette perte, tout en prenant conscience de ce qui existe encore dans votre relation avec la personne aidée.

Ressources proposées

Vidéos :

[Les cadeaux de l'imperfection – Brené Brown](#) (en anglais)

[Webinaire de l'OSANO – Le deuil : composer avec la maladie, la mort et d'autres pertes](#) (en anglais)

[Susciter l'excellence – L'approche Nurtured Heart : Sarah How à TEDxFargo](#) (en anglais)

Articles:

[Le deuil anticipé : l'accepter pour mieux le traverser](#)

Page Web de l'OSANO – [Deuil et perte pour les personnes aidantes naturelles](#)

Comment pleurer la perte des personnes qui sont encore là (en anglais)

[Composer avec la perte des interactions humaines après un deuil – Creating Connections](#) (en anglais)

[Guide à l'intention des personnes aidantes confrontées à un deuil non reconnu – Carers Victoria \(Australie\)](#) (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.

Brené Brown (2023). « Les cadeaux de l'imperfection », Beliveau Éditeur. ISBN : 9782897932565

Howard Glasser (2008). « Les enfants difficiles: Comment leur venir en aide », Pearson. ISBN : 9782744092008

Brené Brown (2017). « Rising Strong: How the Ability to Reset Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead », Random House. ISBN: 9780812995824

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.