

« Je me sens en colère et rancunier·ère »

GÉRER LES ÉMOTIONS DIFFICILES 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 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.



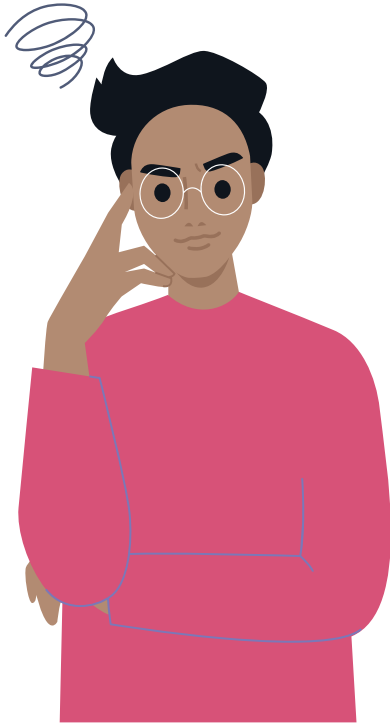
Le rôle de la personne aidante

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 en colère et rancunier-ère »

MON EXPÉRIENCE EN TANT QUE PERSONNE AIDANTE

En 2010, lorsque mon mari a eu besoin de soins à plein temps, toute notre famille a sombré dans la dépression. Comme principale personne aidante, j'ai voulu remonter le moral à tout le monde. J'ai pensé que la meilleure façon d'y parvenir était de n'exprimer que des sentiments positifs et de me montrer toujours optimiste et enthousiaste. Cela me demandait beaucoup d'énergie, mais je pensais rendre service à tout le monde. Cependant, après avoir maintenu un état d'esprit positif pendant une année complète, je me sentais épuisée. Après tout, il n'est pas naturel de toujours rester positif et optimiste tout le temps; chacun de nous vit de mauvais jours!

Je ne pouvais plus contenir mes émotions. Mes migraines sont devenues plus fréquentes et j'ai commencé à ressentir de la rancune envers ma famille. Alors, j'ai décidé de tenir un journal. Tous les soirs, je réfléchissais sur ce qui me faisait sentir mal, puis je notais comment j'avais réagi. Cette prise de conscience m'a permis de m'ouvrir de façon progressive avec ma famille, y compris mon mari. Même si ce n'était pas facile de m'entendre parler de mes difficultés, ma famille comprenait bien la situation. Ainsi, elle a pu m'offrir le soutien dont j'avais besoin. Cette manière de gérer mes émotions a fonctionné pour moi, et je ressens aujourd'hui un profond soulagement.

Résumé du webinaire

Les relations d'aide ne correspondent pas toujours à nos attentes, ce qui peut entraîner des sentiments de culpabilité, de rancune et de colère. Cette cinquième semaine de la série de webinaires ANCRÉ examinera l'impacte de ces émotions sur les personnes aidantes. Les participant-e-s apprendront à mieux reconnaître et gérer ces émotions afin de favoriser des relations plus saines et satisfaisantes avec les personnes aidées.

Principaux points à retenir :

1. La colère et la rancune sont des émotions très courantes et normales chez les personnes aidantes.

Voici quelques-uns des facteurs qui alimentent cette colère :

- Perte de contrôle
- Attentes non satisfaites
- Inversion des rôles
- Isolement
- Épuisement émotionnel et physique
- Perte de soi

2. Il est important de se rappeler que la colère est une émotion secondaire. Une émotion brute se cache toujours sous la surface. Démasquer celle-ci constitue un premier pas vers la compréhension et le contrôle de votre colère. (Voir l'illustration « L'iceberg de la colère » à la page 10.)

3. La rancune provient souvent de besoins non satisfaits. En déterminant les besoins que vous avez négligés ou remis en question dans votre rôle de personne aidante, vous pourrez y répondre et ainsi calmer votre colère.

4. En moyenne, une personne a environ 6,5 pensées par minute, soit près de 6 200 pensées par jour. Toutefois, elles ne nous sont pas toutes utiles. En apprenant à prendre du recul par rapport à nos pensées, nous pouvons mieux les observer et laisser aller celles qui ne nous servent pas.

5. Les distorsions cognitives sont des pensées irrationnelles qui influent sur votre perception du monde, vos émotions et vos comportements. Il est normal d'avoir de telles pensées de temps en temps, mais elles peuvent devenir néfastes lorsqu'elles surviennent trop fréquemment.

Activité n° 1 :

Déterminer vos distorsions cognitives

Les distorsions cognitives sont des schémas de pensée courants qui surviennent souvent en période de stress ou dans des situations difficiles ou chargées d'émotions. Notre cerveau a tendance à filtrer l'information, ce qui peut nous amener à voir les choses de façon plus négative ou plus intense qu'elles ne le sont réellement. En apprenant à reconnaître les distorsions cognitives auxquelles vous faites face, vous pourrez mieux comprendre leur influence sur vos pensées et vos émotions. La conscience de soi est un élément essentiel de la maîtrise de soi.

À l'aide de la liste des distorsions cognitives ci-dessous, cochez (✓) la case correspondant à celles qui pourraient nourrir ou amplifier vos sentiments de colère ou de rancune.

Formes de distorsions cognitives

- ☐ **Amplification et minimisation** : exagérer ou sous-estimer l'importance des événements. Vous pouvez croire que vos propres réalisations sont insignifiantes ou exagérer l'importance de vos erreurs.
- ☐ **Catastrophisme** : ne voir que les pires issues possibles d'une situation.
- ☐ **Surgénéralisation** : tirer des conclusions générales à partir d'un seul ou de quelques événements. « Je me suis senti mal à l'aise pendant mon entretien d'embauche. Je suis toujours aussi mal à l'aise. »
- ☐ **Pensée magique** : être convaincu que les pensées, les actes ou les émotions influent sur des situations sans rapport. « Si je n'avais pas espéré qu'il lui arrive quelque chose de grave, il n'aurait pas subi d'accident. »
- ☐ **Personnalisation** : avoir la conviction qu'on est responsable d'événements qui échappent à notre contrôle. « Ma mère est toujours contrariée. Elle serait bien si je l'aidais davantage. »
- ☐ **Jugement précipité** : se précipiter dans ses conclusions en l'absence de preuves adéquates.
- ☐ **Lecture des pensées** : interpréter les pensées et les croyances d'autrui en l'absence de preuves. « Elle ne veut pas sortir avec moi. Elle trouve probablement que je suis moche. »
- ☐ **Divination** : s'attendre à ce qu'une situation tourne mal sans preuve suffisante.
- ☐ **Raisonnement émotionnel** : formuler des hypothèses selon lesquelles les émotions reflètent la réalité. « Je me considère comme un mauvais ami, donc je dois l'être. »
- ☐ **Discréditer le positif** : ne reconnaître que les aspects négatifs d'une situation tout en ignorant les aspects positifs. Vous pourriez recevoir plusieurs compliments pendant une évaluation, mais ne retenir que le commentaire négatif.

☐ **Impératifs auto-imposés** : avoir la conviction que les choses devraient se dérouler d'une certaine manière. « Je devrai toujours être parfait. »

☐ **Pensée dichotomique** : penser en termes absolus, comme « toujours », « jamais » ou « tout ».
« Je ne fais jamais un assez bon travail dans tout ce que j'entreprends. »

Fourni par TherapistAid.com

© 2023 Therapist Aid LLC

Activité n° 2 :

Cerner vos émotions secondaires

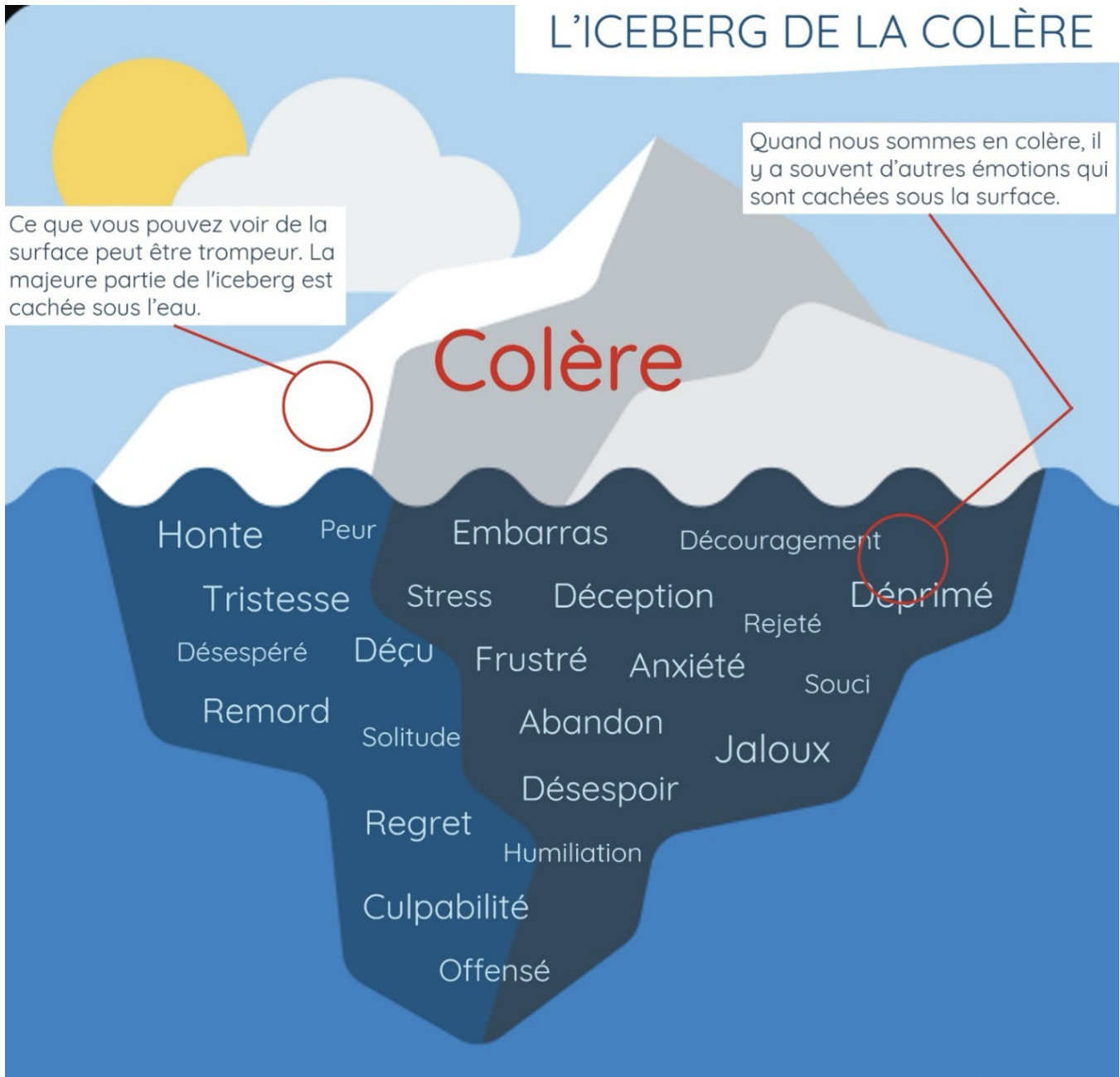
La colère est souvent décrite comme une « émotion secondaire », car elle peut parfois cacher des émotions plus profondes ou difficiles à exprimer. Ces émotions peuvent nous aider à mieux comprendre ce que nous vivons, ce qui est important pour nous et les besoins qui ne sont pas comblés. Derrière la colère, il y a souvent autre chose qui cherche à être reconnu.

Consultez l'image intitulée « L'iceberg de la colère » à la page suivante et tentez de repérer certaines des émotions qui pourraient alimenter votre colère dans votre rôle de personne aidante.

À la page suivante (p. 11), remplacez le mot qui décrit votre colère ou votre besoin non comblé par une émotion plus profonde, c'est-à-dire ce que vous ressentez réellement ou ce dont vous avez besoin. En prenant conscience de ce qui se cache sous la colère, vous pourrez mieux comprendre les besoins ou les émotions qui pourraient être à l'origine de votre rancune.

Cet exercice vise à reconnaître les émotions cachées derrière la colère afin de mieux comprendre ce que nous vivons et ce dont nous avons besoin.

L'ICEBERG DE LA COLÈRE



Activité n° 2 :

Cerner vos émotions secondaires (suite)

Remplacez « Je ressens de la colère parce que... »
par « Je veux/j'ai besoin de... »

Exemple 1 :

Je ressens de la colère parce que... mes frères et sœurs ne m'aident pas du tout. Je dois tout faire tout(e) seul(e)!

Je veux/j'ai besoin... de plus d'aide. Je me rends compte que je ne peux pas y arriver seul(e), ce n'est pas un travail pour une seule personne.

Exemple 2 :

Je ressens de la colère parce que... la personne aidée est si impolie avec moi, alors que je fais tellement pour elle!

Je veux/j'ai besoin... de la reconnaissance. Je mérite d'être traité(e) avec gentillesse, mais ce n'est pas le cas.

Remplissez les champs suivants :

Je ressens de la colère parce que...

Je veux/j'ai besoin....

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.

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.

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.

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. Quelle distorsion cognitive pourrait amplifier ce sentiment ?

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...

La colère et la rancune que vous pouvez ressentir dans votre rôle de personne aidante ne font pas de vous une mauvaise personne ni une mauvaise personne aidante.

Ces émotions rappellent simplement que vous êtes humain.

La colère n'est pas un échec : c'est un signal.

Ressources proposées

Articles :

[Distorsions cognitives – Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre](#)

[Les 5 émotions courantes des aidants et comment les gérer – Cap Retraite](#)

[Distorsions cognitives : 22 exemples et fiches d'exercices – Positive Psychology](#) (en anglais)

[Comment gérer la colère en tant que personne aidante – The Key](#) (en anglais)

[La rancune chez les personnes aidantes est courante : pourquoi apparaît-elle et comment y remédier – Care.com](#) (en anglais)

[5 façons de gérer la colère des personnes aidantes](#) (en anglais)

Vidéos :

[Atténuer la rancune chez les personnes aidantes – Dementia Careblazers](#) (en anglais)

[Les personnes aidantes se demandent : comment gérer la colère – par Pamela D. Wilson](#) (en anglais)

Boîte à outils de l'OSANO :

[Carnet de route des soins de santé](#) de l'OSANO (pour garder tous les renseignements sur les soins dont vous avez besoin en un seul endroit grâce).

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.

Livres :

Kurt J. Moore (2023). « Decoding Cognitive Distortions: Untangling the Threads of Negative Thoughts Patterns and Distorted Thinking: A Comprehensive Guide to Understanding, Overcoming Distorted Thinking, and Strategies for Mental Clarity ». ISBN : 979-8872533344