

« Qui suis-je, à part une personne aidante ? »

SE REDÉCOUVRIR EN FAISANT
PREUVE D'AUTOCOMPASSION

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 disponible 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.



« Qui suis-je, à part une personne aidante ? »

MON EXPÉRIENCE EN TANT QUE PERSONNE AIDANTE

Ma sœur, peu après son 40e anniversaire, a été renversée par une voiture tandis qu'elle traversait la route. L'accident lui a causé un grave traumatisme crânien et elle n'était plus en mesure de prendre soin d'elle-même. Comme j'étais le seul membre de sa famille dans la région, je suis devenu sa principale personne aidante.

Au départ, j'étais heureux et épanoui dans mon rôle. J'aimais me sentir utile, et prendre soin d'elle me donnait un sens à ma vie. Cependant, au fil du temps, j'ai commencé à me sentir moins satisfait. Son état était complexe et en constante évolution, ce qui compliquait sa prise en charge. Le niveau de soins requis semblait dépasser le nombre d'heures dans une journée. Je savais que quelque chose devait changer, mais je ne savais pas par où commencer.

À l'époque, nous vivions au jour le jour, sans routine ni horaire établi pour nous guider. Un jour, j'ai décidé de mettre en place un horaire hebdomadaire pour voir si nous pouvions le respecter. Cela a marqué le début d'une nouvelle routine, qui a apporté un grand soulagement à ma sœur, qui aimait savoir à quoi s'attendre, et à moi, car je pouvais prendre des pauses et me reposer de manière plus structurée.

À peu près à la même époque, j'ai évalué notre situation financière et je me suis rendu compte que nous pouvions nous permettre d'engager une aide à temps partiel, ce qui m'a apporté un véritable soulagement. J'ai enfin pu alléger ma charge de travail.

J'ai également commencé à défendre mes propres intérêts. Comme personne aidante, je m'étais habitué à parler des besoins de ma sœur, mais, comme plusieurs autres, j'avais oublié mon propre bien-être. Je me suis fixé comme priorité de prendre tout le temps personnel que j'avais prévu, ce qui nous a permis à tous les deux d'entretenir une relation adulte saine et solidaire, ce qui s'est avéré bénéfique pour nous deux à long terme.

Résumé du webinaire

Les personnes aidantes ont souvent du mal à préserver leur identité et à faire preuve d'autocompassion dans leur rôle au quotidien. Au cours de la sixième semaine de la série de webinaires ANCRÉ, elles découvriront des exercices pratiques pour intégrer davantage d'autocompassion dans leur vie de tous les jours. En apprenant à reconnaître leurs forces et leurs défis avec bienveillance, les participant·e·s verront comment la compassion peut améliorer leur relation avec eux-mêmes et avec les autres.

Principaux points à retenir

- 1. L'impact du rôle de personne aidante sur l'identité :** Le rôle de personne aidante peut parfois prendre beaucoup de place et vous amener à perdre de vue vos propres besoins, intérêts et aspirations. Avec le temps, ce rôle peut influencer la façon dont vous utilisez votre temps, les activités que vous aimez et même la perception que vous avez de vous-même.
- 2. Tension émotionnelle :** les émotions liées au rôle de personne aidante — comme la colère, le stress ou la culpabilité — peuvent affecter l'estime de soi et faire naître des doutes. Reconnaître et accueillir ces émotions avec bienveillance peut aider à alléger leur impact sur le bien-être émotionnel.
- 3. Isolement social :** le rôle de personne aidante peut parfois entraîner un retrait social et un sentiment de déconnexion envers ses proches, sa famille ou ses ami·e·s. Cet isolement peut influencer la façon dont une personne se perçoit et vit ses relations.
- 4. Négligence de ses propres besoins :** les personnes aidantes mettent souvent leurs propres besoins de côté, ce qui peut mener à un épuisement physique et émotionnel. Il est important de prendre soin de soi afin de préserver son bien-être général.
- 5. Pratique de l'autocompassion :** faire preuve d'autocompassion en reconnaissant ses émotions, en renouant avec ses intérêts personnels, en établissant des limites et en valorisant les petites victoires peut aider à retrouver un meilleur équilibre et à reconnecter avec son identité.

Activité n° 1 :

Test d'autocompassion

Instructions: Installez-vous dans un endroit calme où vous pourrez vous concentrer pendant environ 10 à 15 minutes. Lisez chaque énoncé et évaluez dans quelle mesure il correspond à votre situation sur une échelle de 1 à 5.

Une fois l'exercice terminé, additionnez vos réponses, puis divisez le total par 26 afin d'obtenir une note moyenne. Cette note vous aidera à mieux comprendre votre niveau d'autocritique et les domaines où vous pourriez bénéficier de davantage d'autocompassion.

Avantages : Cet exercice permet de mieux reconnaître les pensées autocritiques et de repérer les aspects de votre vie où vous pourriez faire preuve de plus de douceur envers vous-même. L'autocompassion peut contribuer à réduire le stress, renforcer la résilience et soutenir le bien-être émotionnel. En développant une relation plus bienveillante avec vous-même, vous pouvez aussi améliorer vos relations avec les autres.

Test d'autocompassion – Veuillez évaluer chaque énoncé sur une échelle de 1 à 5 :

1 = Aucunement vrai

2 = Quelque peu vrai

3 = Modérément vrai

4 = Très vrai

5 = Absolument vrai

Note	Énoncé
	Quand je pense à mes difficultés comme personne aidante, je me sens parfois seul·e ou inadéquat·e.
	Quand je suis épuisé·e émotionnellement, j'ai du mal à prendre soin de moi avec douceur.
	Quand je ne réponds pas aux attentes de la personne aidée, j'ai tendance à être très dur·e envers moi-même.
	Quand je me sens découragé·e dans mon rôle de personne aidante, j'ai parfois l'impression d'être seul·e à vivre cela.
	Dans les moments difficiles, j'ai tendance à me juger sévèrement au lieu de me traiter avec patience et compréhension.
	Quand une situation difficile survient, mes émotions prennent parfois le dessus et j'ai du mal à les gérer.
	Quand je me sens incompetent·e comme personne aidante, j'ai l'impression que les autres s'en sortent mieux que moi.
	Quand certains aspects de mon rôle me frustrant, j'ai tendance à m'impatisser envers moi-même.
	Quand je traverse une période difficile, je mets souvent mes propres besoins de côté.
	Quand je suis stressé·e ou triste, je me compare souvent aux autres personnes aidantes.

	Quand je rencontre des difficultés, j'ai parfois tendance à voir la situation plus négativement qu'elle ne l'est.
	Je me sens souvent coupable de mes erreurs comme personne aidante.
	Quand je remarque mes défauts ou mes erreurs, j'ai tendance à m'y attarder longtemps.
	Quand j'ai l'impression d'avoir échoué, j'ai du mal à relativiser la situation.
	Quand les choses vont mal, j'ai parfois l'impression que les autres personnes aidantes ont une vie plus facile que la mienne.
	Quand le rôle de personne aidante devient lourd émotionnellement, j'ai du mal à faire preuve de bienveillance envers moi-même.
	Quand quelque chose me dérange, j'ai parfois de la difficulté à gérer mes émotions.
	Je me juge souvent sévèrement lorsque je traverse des émotions difficiles liées à mon rôle de personne aidante.
	Quand je me sens triste ou découragé-e, j'ai tendance à garder mes émotions pour moi.
	J'ai parfois du mal à accepter mes imperfections comme personne aidante.
	Quand une situation difficile se produit, j'ai tendance à réagir fortement ou à imaginer le pire.
	Quand j'ai l'impression d'échouer, je me sens parfois isolé-e ou incompris-e.
	Je suis souvent critique envers moi-même lorsque j'ai l'impression de ne pas en faire assez.

Échelle de notation

26 à 60 : faible niveau d'autocritique

Vous faites généralement preuve de bienveillance envers vous-même. Continuer à pratiquer l'autocompassion peut vous aider à préserver votre équilibre émotionnel.

61 à 85 : niveau modéré d'autocritique

Vous arrivez parfois à faire preuve d'autocompassion, mais vous pouvez aussi être dur·e envers vous-même dans certaines situations. Des exercices d'autocompassion pourraient vous aider à développer une vision plus équilibrée et bienveillante de vous-même.

86 à 110 : niveau élevé d'autocritique

Vous avez tendance à être souvent critique envers vous-même. Apprendre à vous traiter avec plus de douceur, de compréhension et de patience pourrait avoir un effet positif sur votre bien-être émotionnel.

111 à 130 : niveau très élevé d'autocritique

Vous êtes peut-être très exigeant·e ou sévère envers vous-même. Il pourrait être utile d'accorder davantage d'attention à l'autocompassion et, au besoin, de demander du soutien afin de développer une relation plus bienveillante avec vous-même.

Activité n° 2 : Lettre d'autocompassion

Si vous vous jugez avec rigueur ou si vous êtes souvent submergé-e par des pensées critiques, essayez l'exercice ci-dessous.

Écrire une lettre d'autocompassion peut nous inciter à nous montrer plus indulgents envers nous-mêmes et les autres, et à recentrer notre pensée sur l'acceptation, la bienveillance et le soutien. Répondez aux questions ci-dessous pour pratiquer l'autocompassion.

Décrivez un incident qui s'est produit aujourd'hui et qui vous a donné l'impression que vos émotions étaient incontrôlables ou indésirables :

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.

Maintenant, écrivez-vous une brève lettre.

Écrivez cette lettre avec un message de pardon et d'acceptation de vous-même et de vos émotions. Rédigez comme si vous parliez à un ami cher et montrez votre empathie (par exemple, « Je suis désolé de savoir que tu as ressenti de la colère aujourd'hui. Ça a dû être pénible. »)

Écrivez toutes les pensées qui vous passent par la tête. Personne n'aura besoin de lire cette lettre. Vous pouvez vous confier en toute sécurité. Revoyez ce que vous avez écrit. Reconnaissez que nous vivons tous des émotions que nous préfererions éviter. Toutefois, nous pouvons les considérer comme distinctes de notre identité et les partager avec les autres, en révélant ainsi notre côté vulnérable.

Écrivez votre lettre d'autocompassion ici :

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue or grey lines across its entire width. The lines are uniform in thickness and spacing, providing a guide for handwriting. There are no margins, text, or other markings on the page.

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 vos centres d'intérêt passés :

- Écrivez les loisirs ou les activités que vous aimiez faire auparavant. Qu'est-ce qui les rendait spéciaux? Pourquoi les avez-vous abandonnés ?
- Exemple : « J'adorais [activité]. Elle me procurait [émotion] parce que [raison]. »

Consultez la liste ci-dessous pour trouver de l'inspiration :

- Lire des livres
- Tenir un journal
- Pratiquer la randonnée
- Pratiquer la méditation ou le yoga
- Cuisiner ou pâtisser
- Dessiner ou peindre
- Faire du sport
- Écouter de la musique
- Faire du jardinage
- Voyager
- Pratiquer la photographie
- Faire de l'artisanat
- Faire du bénévolat
- Jouer d'un instrument de musique
- Regarder la télévision
- Faire de l'exercice ou s'entraîner
- Apprendre une nouvelle compétence
- Assister à des animations ou à des cours
- Socialiser
- Explorer les attractions locales

[illegible]

2. Explorez de nouvelles possibilités :

- Réfléchissez à de nouveaux loisirs que vous aimeriez essayer. Qu'est-ce qui vous attire dans ces loisirs ?
- Exemple : « J'ai toujours voulu essayer [nouveau loisir] parce que [raison]. »

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. Fixez des objectifs réalistes :

- Mettez en évidence des étapes modestes et réalisables pour reprendre un ancien passe-temps ou en commencer un nouveau.
- Exemple : « Pour commencer [passe-temps], je vais [première étape] cette semaine. »

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.

4. Visualisez votre journée idéale :

- Imaginez une journée parfaite remplie d'activités que vous aimez. À quoi ressemble-t-elle ?
- Exemple : « Ma journée idéale comprend [activités]. Elles me font ressentir [émotion]. »

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.

5. Suivez vos progrès :

- Tenez un journal de vos expériences lorsque vous essayez différents loisirs. Notez ce qui vous a plu et ce qui ne vous a pas plu.
- Exemple : « Aujourd'hui, j'ai essayé [loisir]. J'ai ressenti [émotion] parce que [raison]. »

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.

6. Réfléchissez à vos sentiments :

- Écrivez ce que vous ressentez lorsque vous pratiquez ces activités. Y a-t-il des tendances ou des intuitions que vous pouvez en tirer ?
- Exemple : « Quand je m'adonne à [passe-temps], je ressens [émotion]. Cela me rappelle [perspective]. »

This image shows a single sheet 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.

Rappel...

Vous méritez de vous offrir la même douceur et la même compassion que celles que vous donnez si facilement aux autres.

Prendre soin de soi, c'est offrir au monde le meilleur de soi-même, plutôt que ce qu'il nous reste.

Ressources proposées

Vidéos :

[Le pouvoir de la vulnérabilité – Brené Brown \(TED Talk\)](#) (en anglais)

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

Articles :

[Aider sans se brûler](#)

[Les activités bien-être pour les aidants](#)

[100 façons de s'apaiser – Alexandra Art Therapy](#) (en anglais)

Activité en ligne :

[Test d'autocompassion – Kirstin Neff](#) (en anglais)

[Pratiques d'autocompassion – Kirstin Neff](#) (en anglais)

[Cahier d'exercices en ligne et fiches d'information sur l'autocompassion – Centre for Clinical Interventions](#) (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.

Kristin Neff (2023). « L'autocompassion sans compromis: les clés pour s'affirmer », SAINT JEAN.
ISBN : 9782898274848