

« J'ai l'impression que personne ne m'apprécie »

APPRENDRE À MIEUX POSER SES LIMITES
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 peu reconnu dans mon rôle de personne aidante »

MON EXPÉRIENCE EN TANT QUE PERSONNE AIDANTE

En 2008, lorsque mon père a subi un accident vasculaire cérébral, la dynamique de notre famille entière a été bouleversée. J'avais alors 38 ans et occupais un poste important, où je m'efforçais d'obtenir une promotion. Au départ, ma mère a pu s'occuper de lui, mais après seulement quelques mois, elle a reçu un diagnostic de maladie d'Alzheimer d'apparition précoce. Étant leur unique enfant, je me suis retrouvé seul à prendre soin de mes deux parents. Comme j'ai toujours été très ambitieux et déterminé à réussir, j'ai refusé de réduire mes heures de travail. Je pensais pouvoir gérer à la fois l'aidance naturelle et mon travail à temps plein.

Après quelques mois à travailler sans relâche, occupant mon emploi rémunéré pendant la journée et mes responsabilités de personne aidante le soir, j'ai commencé à me sentir épuisé. Même si tout le monde semblait me soutenir au début, j'ai rapidement remarqué que mes collègues étaient agacés lorsque je devais quitter brusquement les réunions pour accompagner mes parents à leurs rendez-vous chez le médecin.

Un jour, j'ai décidé que je devais parler à ma supérieure pour réduire mes responsabilités professionnelles. Je savais que cette décision pourrait comporter des conséquences sur ma carrière, mais je savais aussi que c'était nécessaire. À ma grande surprise, ma supérieure s'est montrée favorable. Elle m'a présenté toutes les options possibles, notamment celle de prendre un congé ou de passer à un horaire plus flexible à temps partiel. Je sais que tout le monde n'a pas droit au même soutien au travail. J'ai cependant ressenti beaucoup de soulagement en voyant que ma supérieure comprenait mes responsabilités familiales et tenait en grande estime mon apport professionnel. Mes parents vivent désormais dans un foyer de soins de longue durée. Même si je continue à leur rendre visite régulièrement, j'ai repris le travail à temps plein.

Résumé du webinaire

Concilier ses propres besoins avec ceux de la personne aidée peut être l'un des aspects les plus difficiles du rôle de personne aidante. Au cours de la septième semaine de la série de webinaires ANCRÉ, les participant-e-s découvriront comment établir et maintenir des limites saines afin de mieux définir les rôles et les responsabilités. Ce webinaire abordera également les émotions qui peuvent accompagner l'établissement de limites et offrira des pistes pour favoriser des relations plus saines et équilibrées.

Principaux points à retenir

1. Fixez vos limites internes, vos valeurs et vos besoins à protéger.

- Lorsque je remarque que je commence à ressentir [une émotion ou un déclic]...
 - Exemple : « Lorsque je remarque que je commence à me sentir frustré(e)... »
- Au lieu de [comportement inutile]...
 - Exemple : « Au lieu de hausser la voix... »
- Je vais [nouvel acte ou nouveau comportement] [qui concorde avec mes valeurs]...
 - Exemple : « Je vais prendre trois grandes respirations, puis je vais m'éloigner pendant un moment pour me calmer. »

2. Soyez aussi clair(e) et direct(e) que possible. Il n'est pas nécessaire de hausser la voix pour préserver une limite.

3. Exprimez directement votre besoin ou votre demande en vous concentrant sur ce que vous désirez, plutôt que de ce que vous ne voulez pas ou que vous n'aimez pas. Utilisez des expressions comme :

- « J'aimerais... »
- « Je veux plutôt... »
- « ... me convient. »
- « Je suis plus à l'aise de... »
- « J'ai décidé que... »
- « Je ne peux le faire/me rendre à ce rendez-vous/discuter que le... »
- « Voici ce qui me convient le plus... »

4. Prenez conscience de tout malaise qui pourrait survenir et acceptez-le, qu'il s'agisse de culpabilité, de honte ou de remords.

Activité n° 1 :

Exercice pour visualiser votre espace personnel

Cet exercice vous aidera à réfléchir à vos limites personnelles et à mieux protéger votre temps et votre énergie. Choisissez un endroit calme où vous pourrez prendre le temps de réfléchir et de faire l'activité.

Réfléchissez à vos limites actuelles

Avant de commencer, prenez quelques minutes pour réfléchir à votre quotidien comme personne aidante et aux interactions que vous vivez avec les autres. Pensez aux situations où vous vous sentez dépassé-e, épuisé-e ou envahi-e. Notez les moments où vous avez l'impression que vos limites sont franchies ou lorsque vous avez de la difficulté à dire non.

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° 1 :

Exercice pour visualiser votre espace personnel (suite)

Vous trouverez ci-dessous un diagramme représentant votre espace personnel. Le grand cercle vous représente : il symbolise votre espace personnel et vos limites. Les plus petits cercles représentent différents aspects de votre vie, comme votre rôle de personne aidante, le travail, les responsabilités familiales, le temps pour vous-même et les activités sociales.

Établissez vos limites :

Dans chaque petit cercle du diagramme, notez des exemples précis de limites que vous aimeriez mettre en place. Par exemple, dans la section « Tâches liées au rôle de personne aidante », vous pourriez écrire : « Je limiterai certaines tâches à certaines heures de la journée » ou « Je demanderai de l'aide pour certaines responsabilités ».

Exemple :

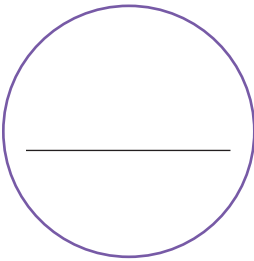
1.



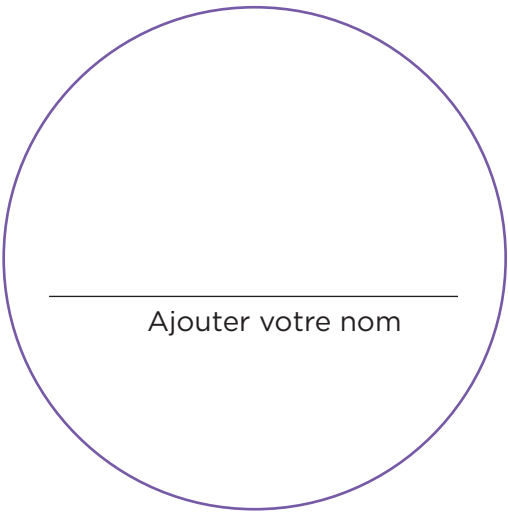
Quelle est votre limite ? (1)

Je limiterai certaines tâches à
certaines heures de la journée

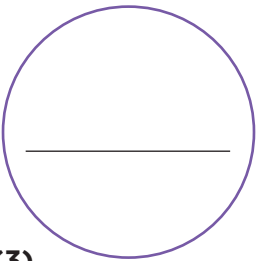
Diagramme représentant mon espace personnel

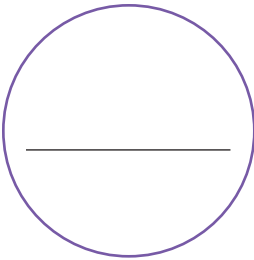


Quelle est votre limite ? (1)

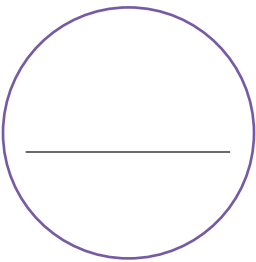


Quelle est votre limite ? (2)





Quelle est votre limite ? (3)



Quelle est votre limite ? (4)

Activité n° 2 :

Mettre en œuvre vos limites

A. Établissez vos limites

Sur la page suivante, pour chaque domaine où vous avez relevé un besoin d'établir des limites, notez des mesures concrètes et réalisables pour mettre en œuvre ces limites.

Par exemple :

- « Je demanderai de l'aide pour faire les courses une fois par semaine. »
- « Je réserverai au moins 30 minutes par jour pour moi-même. »
- « Je fixerai des horaires précis pendant lesquels je serai disponible pour répondre au téléphone, et je m'y tiendrai. »

B. Communiquez vos limites

Ensuite, notez comment vous communiquerez ces limites aux autres. Assurez-vous d'employer des phrases commençant par « je » pour exprimer vos besoins clairement et calmement. Par exemple :

- « J'ai besoin de prendre une pause de 30 minutes par jour pour me ressourcer. »
- « Je peux vous aider, mais je dois d'abord terminer mon travail. »

Exemple:

1.

**Tâches liées
à mon rôle
de personne
aidante**

(A) Quelle est votre limite ?

Je fixerai des horaires précis pendant lesquels je serai disponible pour répondre au téléphone et je m'y tiendrai (entre 10 h et 16 h).

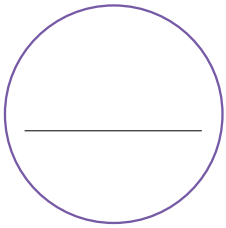
(B) Comment allez-vous communiquer cette limite ?

Je suis disponible entre 10 h et 16 h. En dehors de ces heures, je ne pourrai pas répondre au téléphone.

1.

(A) Quelle est votre limite ?

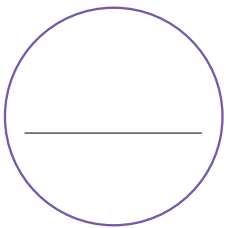
B) Comment allez-vous communiquer cette limite ?



2.

(A) Quelle est votre limite ?

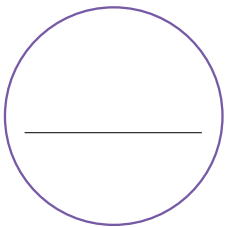
(B) Comment allez-vous communiquer cette limite ?



3.

(A) Quelle est votre limite ?

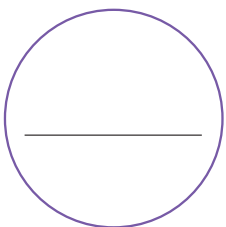
B) Comment allez-vous communiquer cette limite ?



4.

(A) Quelle est votre limite ?

B) Comment allez-vous communiquer cette limite ?



Activité n° 2 : Mettre en œuvre vos limites (suite)

Réfléchissez et adaptez-vous

Mettez vos limites en pratique et observez leur effet sur votre bien-être et votre rôle de personne aidante. Restez flexible et prenez régulièrement un moment pour voir si ces limites vous conviennent ou si elles ont besoin d'être ajustées.

Après quelques semaines, revenez au diagramme de votre espace personnel et évaluez ce qui fonctionne bien et ce qui pourrait être amélioré. Modifiez vos limites au besoin afin qu'elles répondent mieux à vos besoins et vous aident à maintenir un meilleur équilibre dans votre quotidien.

1. Comment l'établissement de ces limites a-t-il influé sur mon niveau de stress et mon énergie ?

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. Ai-je rencontré des difficultés pour faire comprendre mes limites aux autres ?

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. De quel soutien ou de quelles ressources supplémentaires aurais-je besoin pour que je puisse efficacement maintenir ces limites ?

[illegible]

4. Faut-il apporter des modifications ?

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

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. Ai-je réussi aujourd'hui à réaliser un équilibre entre mes besoins et les soins que je dois prodiguer à la personne aidée ? Comment puis-je m'y prendre différemment demain pour mieux équilibrer ma vie ?

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. Qu'est-ce que je ressens lorsque j'essaie de poser des limites, pour moi-même ou envers les autres ? Quelles émotions cela fait-il ressortir ?

[illegible]

3. Quelles croyances ou mentalités pourraient m'empêcher de poser des limites efficaces ?

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.

Rappel...

Vous avez le droit de poser des limites. Vos besoins comptent autant que ceux des autres.

Ressources proposées

Vidéos:

[Identifier les dangers et s'en protéger – L'appui pour les proches aidants](#)

[Limites – Brene Brown](#) (en anglais)

[Comment fixer des limites en tant que personne aidante – Psych Hub](#) (en anglais)

[Établir des limites : leçons sur la santé mentale – RTÉ Player Original](#) (en anglais)

Articles:

[Savoir dire non comme aidant naturel – Aidons les nôtres](#)

[Pourquoi l'établissement des limites est-il important pour les personnes aidantes – Family Carers BC](#) (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.

Michelle Arcand (2022). « Le guide de survie des proches aidants », Éditions HOMME. ISBN : 9782761959353

Carolyn A. Brent (2021). « The Caregiver's Companion: Caring for Your Loved One Medically, Financially and Emotionally While Caring for Yourself », Hanover Square Press. ISBN: 9780373893096