

« Je me sens seul·e »

CRÉER DES RELATIONS SIGNIFICATIVES

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.



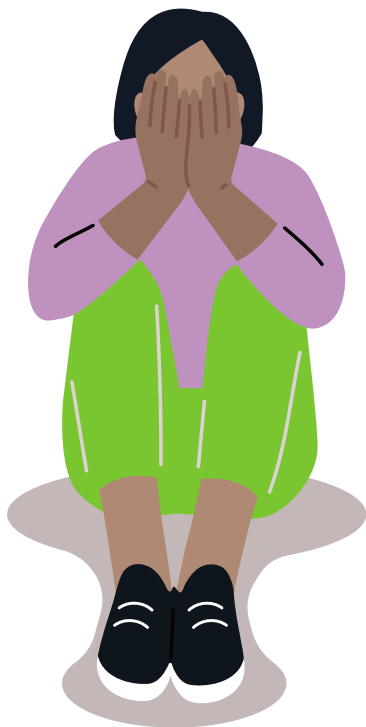
Le rôle de la personne aidante

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 seul-e »

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.

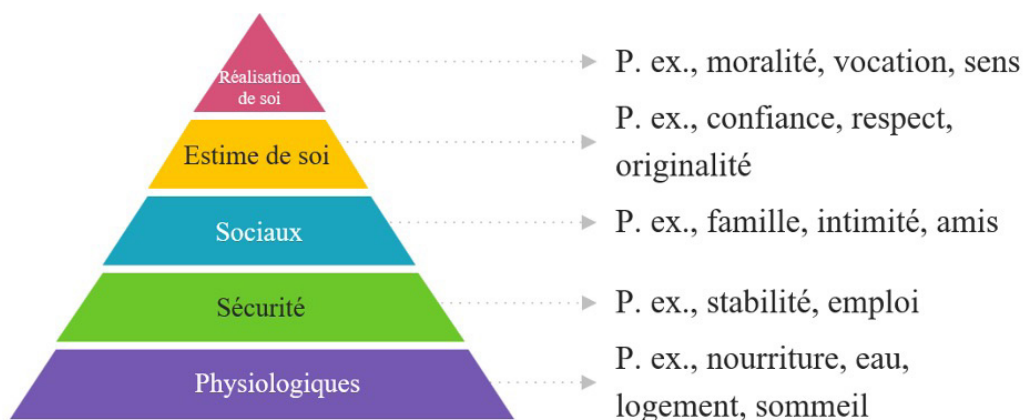
De plus, j'ai commencé à écrire dans un journal tous les soirs. Je notais mes sentiments, mes peurs et mes inquiétudes. Cette pratique m'a aidé à surmonter mon chagrin et m'a également permis de mieux m'occuper de mon fils.

Résumé du webinar

Les personnes aidantes vivent souvent un stress constant qui peut rendre plus difficiles la gestion des émotions, de l'anxiété et des défis du quotidien. Au cours de la huitième semaine de la série de webinaires ANCRÉ, les participant-e-s découvriront des stratégies et des outils pour mieux répondre à leurs besoins, réduire le stress et préserver leur qualité de vie malgré les difficultés rencontrées.

Principaux points à retenir

1. Hiérarchie des besoins : le besoin de connexion, de soutien et de relations humaines fait partie des besoins fondamentaux. Il est normal et important de vouloir répondre à ces besoins.



2. Solitude : la solitude peut être le sentiment de se sentir seul-e ou déconnecté-e des autres, même lorsqu'on est entouré. À l'inverse, il est aussi possible d'être seul-e sans se sentir isolé-e.

3. Cercles de relations : Il existe différentes façons de créer et de maintenir des liens avec les autres.

- **Soutien professionnel :** collègues, mentors, professionnel-le-s ou groupes de soutien pour personnes aidantes.
- **Soutien familial :** membres de la famille pouvant offrir du soutien pratique ou émotionnel.
- **Soutien culturel ou spirituel :** groupes communautaires, traditions ou pratiques qui apportent un sentiment d'appartenance et de réconfort.
- **Soutien par les activités :** loisirs, passe-temps ou activités qui apportent de la joie et favorisent les liens avec les autres.

4. Cercles à renforcer : pour mieux comprendre les soutiens déjà présents dans votre vie et ceux que vous aimeriez développer davantage, remplissez le tableau « Cercles de relations » ci-dessous.

5. Comment trouver du temps pour les relations

- A. Prévoir des contacts périodiques :** réservez chaque semaine des moments précis pour passer un bref coup de fil ou envoyer un message à vos amis proches et à votre famille. Un simple texto ou un appel de 10 minutes suffisent pour maintenir le contact sans nécessiter un investissement en temps important.
- B. Privilégier la qualité plutôt que la quantité :** investissez du temps dans l'approfondissement de quelques relations importantes plutôt que de vous éparpiller. Des échanges de qualité peuvent s'avérer plus enrichissants et productifs que de multiples échanges superficiels.
- C. Clarifier les disponibilités :** communiquez vos contraintes de temps à vos amis et aux membres de votre famille afin de gérer leurs attentes. Ils seront heureux peut-être de comprendre votre horaire et charge et vous apporteront davantage leur soutien.
- D. Hiérarchiser et déléguer :** déterminez vos relations les plus importantes et hiérarchisez-les. Déléguiez certaines tâches ou modifiez d'autres obligations pour consacrer plus de temps à des échanges sociaux stimulants.

6. Les objectifs SMART constituent un autre moyen d'améliorer ces relations (voir l'activité no 2 à la page 12).

Activité n° 1 :

Cercles des relations

Cet exercice vous invite à réfléchir aux personnes, groupes et activités qui vous apportent du soutien dans votre vie. En remplissant les différents cercles, vous pourrez mieux voir les relations et les ressources qui contribuent à votre bien-être.

Instructions : (exercez-vous avec les cercles colorés à la page suivante)

1. Cercle central - Vous-même : VERT

Dans le cercle du centre, notez les activités, habitudes ou moments qui vous aident à vous sentir bien, calme ou reconnecté-e à vous-même.

Exemples : marcher, écouter de la musique, écrire, méditer, faire de l'exercice, passer du temps seul-e, etc.

2. Famille immédiate : BLEU

Dans le deuxième cercle, inscrivez les personnes de votre entourage proche qui vous apportent du soutien émotionnel ou pratique au quotidien.

Exemples : partenaire, enfants, parents, frères, sœurs ou autres proches.

3. Amis proches et famille élargie : VIOLET

Dans le troisième cercle, notez les ami-e-s ou membres de la famille élargie qui vous offrent du soutien, prennent de vos nouvelles ou sont présents pour vous lorsque vous en avez besoin.

4. Communauté culturelle ou spirituelle : ROSE

Dans le quatrième cercle, inscrivez les groupes, communautés ou pratiques qui vous procurent un sentiment d'appartenance, de réconfort ou de connexion.

Exemples : groupes communautaires, pratiques spirituelles, groupes religieux ou culturels.

5. Activités et groupes sociaux JAUNE

Dans le cercle extérieur, notez les activités, loisirs ou groupes qui vous permettent de rencontrer des gens, de vous sentir connecté-e aux autres ou de prendre du temps pour vous.

Exemples : sports, clubs, loisirs, bénévolat, cours ou groupes sociaux.

6. Réseau professionnel JAUNE

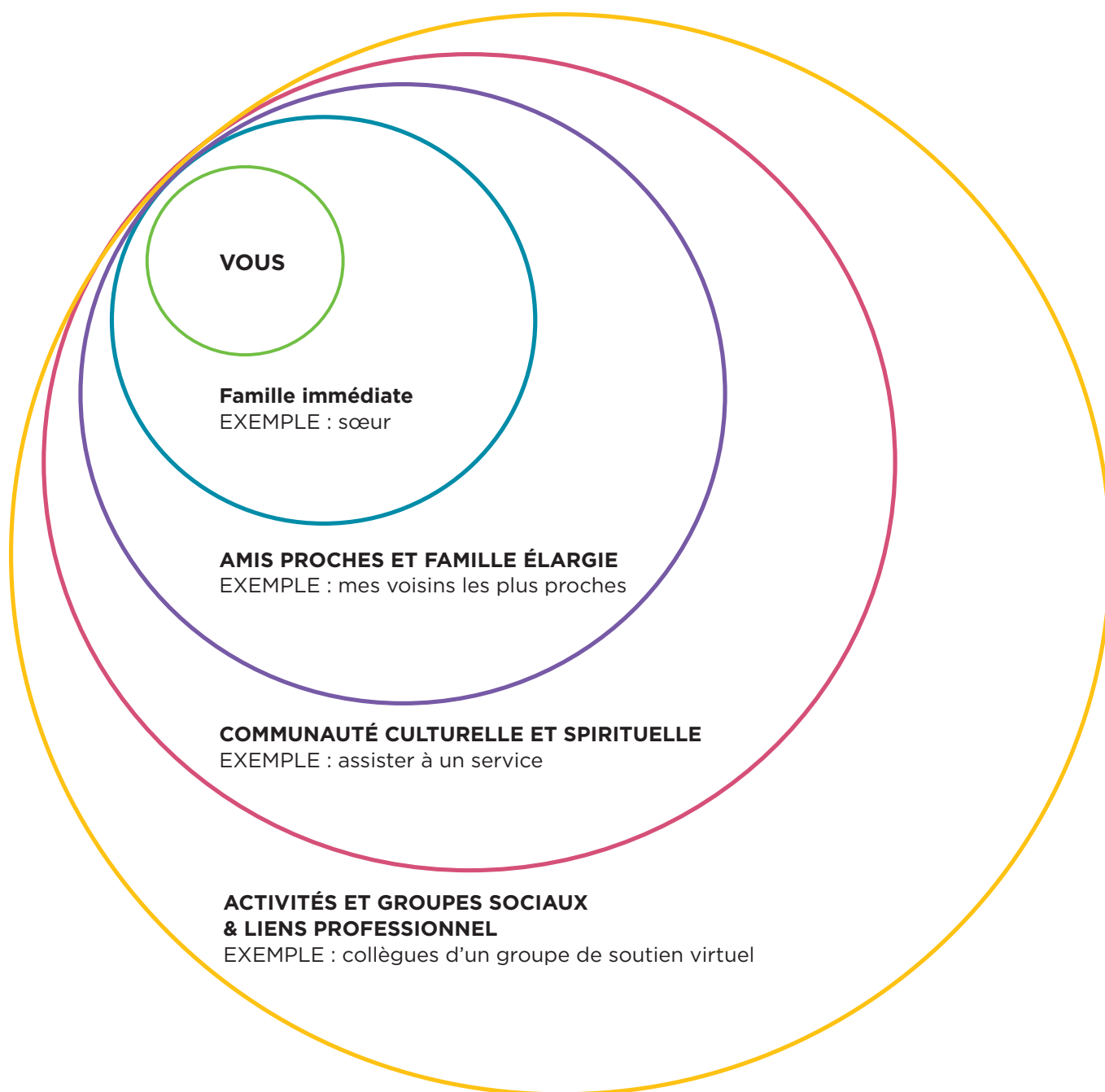
Ajoutez également les collègues, mentors, professionnel-le-s ou groupes de soutien qui vous apportent des conseils, du soutien ou un sentiment d'appartenance.

Activité n° 1 :

Cercles des relations

Examinez les exemples dans chaque cercle :

- Utilisez le cercle vide fourni à la page suivante
- Continuez à ajouter ce qui est nécessaire
- Passez en revue les relations

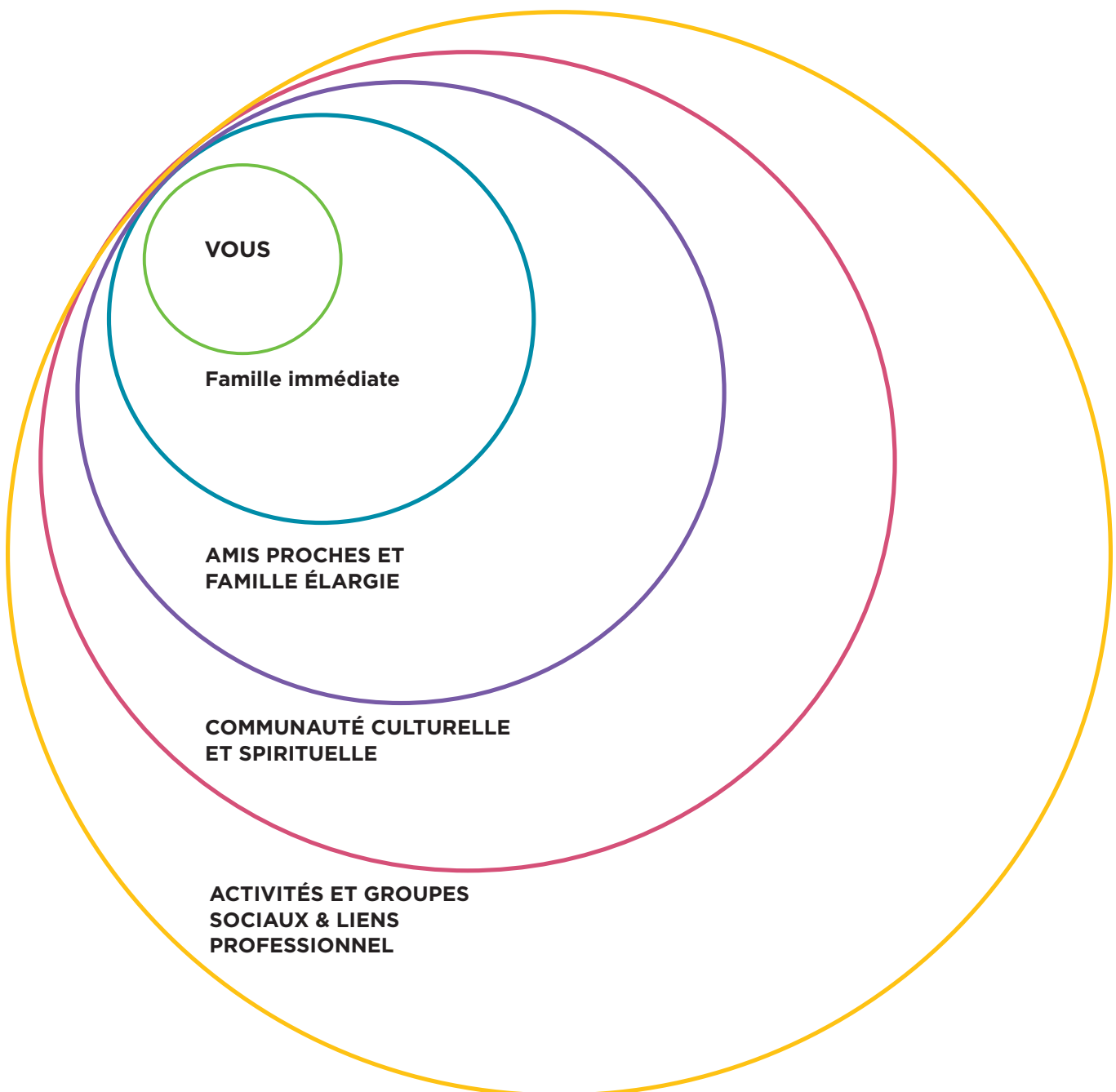


Activité n° 1 :

Cercles des relations (suite)

Créez votre propre cercle des relations ci-dessous. Rappel :

- Continuez à ajouter ce qui est nécessaire
- Passez en revue les relations
- Réfléchissez à ces relations à la page suivante



Activité n° 1 :

Cercles des relations (suite)

Quel cercle vous apporte le plus de soutien et de connexion en ce moment ?

Y a-t-il des cercles dans lesquels vous aimeriez recevoir davantage de soutien ou renforcer certaines relations ?

Comment pourriez-vous prendre soin de ces relations au cours des prochaines semaines afin de soutenir votre bien-être ?

Activité n° 2 :

Définir un objectif SMART

Les objectifs SMART peuvent vous aider à transformer une idée ou un besoin en un plan concret et réaliste. Cette méthode permet de fixer des objectifs clairs, réalisables et adaptés à votre réalité. Elle peut aussi vous aider à mieux organiser votre temps, votre énergie et vos priorités.

S	Spécifique	Réfléchissez à ce que vous souhaitez accomplir et exprimez-vous le plus clairement possible. Exemple : Je veux dresser une liste de personnes qui peuvent m'accompagner dans mon rôle de personne aidante lors de ma rentrée universitaire en septembre.
M	Mesurable	Réfléchissez à la façon dont vous pouvez évaluer cet objectif. Exemple : J'ai besoin de 8 personnes sur ma liste qui peuvent accomplir certaines activités pour m'aider.
A	Atteignable	Réfléchissez à la façon dont vous pouvez garantir la réussite de cet objectif. Exemple : Je vais informer mes proches de mon objectif, puis leur demander de m'en tenir responsable. De plus, j'ai prévu de programmer des rappels sur mon téléphone pour y travailler.
R	Réaliste	Réfléchissez au degré auquel cet objectif est réaliste. Exemple : Je travaille à temps plein, mais je peux m'occuper de cette liste en fin de semaine. Mon amie est douée pour s'organiser. Je peux donc lui demander des conseils pour définir un calendrier pour mon cercle de soutien.
T	Temporellement défini	Réfléchissez au délai que vous vous êtes fixé pour atteindre cet objectif. Exemple : Si je dresse cette liste pendant l'été, je peux mieux organiser mon temps à la rentrée universitaire en septembre. Je m'engage à atteindre cet objectif en trois mois.

Activité n° 2 :

Définir un objectif SMART (suite)

Points à considérer : mes objectifs sont-ils trop ambitieux, trop modestes, trop vagues ou difficiles à cerner? Voici quelques types d'objectifs courants à prendre en compte :

- Économiser sur quelque chose
- Augmenter l'aide ou le soutien apporté à quelqu'un ou à quelque chose
- Créer quelque chose
- Réduire quelque chose (il peut s'agir de quelque chose de tangible, comme des produits que vous achetez, ou de quelque chose d'intangible, comme des inquiétudes excessives)
- Instaurer une nouvelle routine

En progressant dans chaque étape, vous vous rapprocherez de votre objectif. Cela vous aidera à visualiser le chemin à emprunter pour atteindre votre objectif.

Définissez vos propres objectifs SMART :

S	Spécifique	
M	Mesurable	
A	Atteignable	
R	Réaliste	
T	Temporellement défini	

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 avez-vous vécu la solitude dans votre rôle de personne aidante ?

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][illegible]

4. Quel objectif SMART aimeriez-vous vous fixer cette semaine pour élargir ou entretenir vos cercles des relations ?

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 n'êtes pas seul-e dans ce parcours. D'autres personnes aidantes comprennent ce que vous vivez et peuvent vous offrir du soutien, de l'écoute et de la compréhension.

Ressources proposées

Articles :

[De la solitude au liens sociaux – L'Organisation Mondiale sur la Sante](#)

[Prévenir et lutter contre l'isolement des proches aidant.e – Association Je t'aide](#)

[L'importance de mettre en relation les personnes aidantes grâce aux liens sociaux – Association canadienne de soins et services à domicile et Cares Canada](#) (en anglais)

[Initiation à la connectivité sociale : les multiples voies vers la connexion sociale – Social Creatures](#) (en anglais)

[L'Importance de la communauté – Psychology Today](#) (en anglais)

Vidéos :

[Améliorer ses liens sociaux - Le LIEN](#)

[Votre vie sociale peut être le secret pour vivre plus longtemps – Susan Pinker](#) (en anglais)

[Importance des liens sociaux – vie sociale – interactions sociales – What's Up Dude](#) (en anglais)

Livres :

Les livres suivants sont disponibles dans le réseau des bibliothèques publiques de l'Ontario, soit dans votre bibliothèque locale, soit au moyen de prêts entre bibliothèques.

Jennie Allen (2022). « Find Your People: Building Deep Community in a Lonely World », WaterBrook. ISBN: 9780593558232