

LA *Société* Alzheimer

DE QUÉBEC

CHARLEVOIX - PORTNEUF - QUÉBEC



# Deuils et épuisement : conseils pour prendre soin de soi

## Le déroulement

- La réalité d'un proche aidant;
- Les impacts de l'accompagnement au quotidien;
- Les signes précurseurs de l'épuisement;
- Des stratégies pour prévenir l'épuisement;
- L'importance de prendre soin de soi;
- Les services de la Société Alzheimer de Québec.

# **Deuils et épuisement : conseils pour prendre soin de soi**

**Charlie Dorval, intervenante sociale**



*LA Société Alzheimer*  
DE QUÉBEC  
CHARLEVOIX - PORTNEUF - QUÉBEC



# La réalité d'un proche aidant

## Qu'est-ce qu'un proche aidant ?

- Le proche aidant peut offrir du soutien émotif, prodiguer des soins ou rendre divers services;  
  
Ex: aide aux transports, préparation des repas, entretien de la maison, organisation des soins, opérations bancaires, soins personnels, traitements médicaux, etc.
- Il aide et soutient de façon occasionnelle ou continue, à court ou à long terme, qu'il vive ou non avec la personne aidée.

## Naturel d'être aidant ?

# La réalité d'un proche aidant

## Ce qui s'ajoute à ma propre liste de responsabilités :

- Des appels;
- Des rendez-vous;
- Des courses (épicerie, quincaillerie, etc.);
- Des déplacements / le transport;
- La préparation des repas;
- L'entretien de la maison;
- L'organisation des soins et/ou offrir des soins d'hygiène;
- La gestion des finances;
- L'organisation et la planification de l'agenda / des activités;
- La gestion des imprévus;
- Du soutien moral.

# Les impacts au quotidien

## Positifs:

### *Sentiment*

- d'utilité et d'engagement;
- d'accomplissement;
- de compétence;
- d'empathie, d'intimité et d'amour;
- d'accomplir ses responsabilités;
- de rendre (réciprocité);
- d'être apprécié;
- d'altruisme.

## Négatifs :

- Santé physique (perte d'appétit, maladies);
- Santé psychologique (ex : anxiété, tristesse, impatience, concentration);
- Troubles du sommeil (fatigue, insomnie);
- Moins de temps libre et moins d'activités sociales;
- Conflits familiaux;
- Cumul des rôles;
- Isolement social;
- Conciliation travail/ rôle de proche aidant.



# Les impacts de l'accompagnement au quotidien

## Des montagnes russes

- Un processus dynamique et non linéaire;
- Une gamme d'émotions positives et négatives;
- Un rythme unique à chacun;
- Une sensation de pression.

*« On compte sur toi. »*

*« Moi, je travaille, j'ai mes enfants, je n'ai pas de temps. »*

*« Tu es à la retraite, tu as le temps. »*

*« Il ferait la même chose pour toi. »*

# Les impacts de l'accompagnement au quotidien

## Le deuil blanc

Le deuil blanc est un type de deuil que nous ressentons lorsque notre proche atteint d'un trouble neurocognitif est toujours présent physiquement, mais qu'il n'est plus celui tel que nous l'avons connu sur les plans cognitif et affectif.

- Différent du deuil tel que nous le connaissons;
- Peut entraîner plusieurs autres deuils;
- Change inévitablement la relation avec notre proche.





# Reconnaître les signes précurseurs de l'épuisement

- Diminution de la qualité du sommeil;
- Sentiment de grande fatigue;
- Perte ou prise de poids involontaire;
- Apparition de problèmes de santé chroniques;
- Changements d'humeur incontrôlés;
- Impatience et/ou irritabilité;
- Abandon des activités et des loisirs;
- Diminution des contacts sociaux;
- Augmentation du niveau de stress ou d'anxiété.



# Prévenir l'épuisement

## Comment?

- Accepter d'en parler;
- Définir ses limites et les respecter;
- Se questionner sur sa situation, peu importe le moment;
- Verbaliser ses besoins;
- Lâcher prise sur les situations sans dangerosité;
- Établir un réseau de soutien autour de soi;
- Oser demander de l'aide.

# Oser demander de l'aide

## Comment demander de l'aide

- Faire une liste de toutes les tâches que vous accomplissez;
- Évaluer lesquelles vous préférez garder et celles que vous souhaitez vous départir;
- Déterminer « À QUI » vous pourriez distribuer ces tâches parmi vos proches. Une fois ciblés, invitez-les à choisir la ou les tâche(s) qui leur conviennent;
- Pour les tâches non distribuées, faites appel aux ressources communautaires et/ou à votre CLSC afin d'explorer comment ils peuvent vous soutenir.

# Oser demander de l'aide

## À qui demander de l'aide ?

- Vos proches;
- Votre médecin de famille;
- Votre CLSC ou votre GMF (médecin, infirmière, travailleuse sociale, ergothérapeute, etc.);
- Les organismes communautaires; Pour connaître les organismes communautaires de votre quartier, composer le 2-1-1 ou contacter l'Appui : 1 855 852-7784.
- Votre Société Alzheimer régionale.

# Et vous dans tout ça ?

## Le concept de prendre soin de soi

- Abstrait et difficile à saisir
- Qu'est-ce qu'on entend par prendre soin de soi ?
  - Prendre du temps pour faire quelque chose que vous **aimez**, quelque chose qui vous **rend heureux**, qui vous fait **plaisir**;
  - Prendre le temps de se poser, de prendre une **pause**.



# Quoi faire pour prendre soin de vous ?

**Vous êtes tous uniques. Les possibilités sont donc infinies.**

- Miser sur vos intérêts;
  - Sport, arts, cuisine, relaxation, rencontres d'amis, famille, etc.
- Se permettre de dire NON à une sortie ou une activité qui ne vous intéresse pas ou encore de changer d'idée à la dernière minute;
- Penser simplicité;
- Miser sur la qualité plus que sur la quantité (durée);
- Prendre rendez-vous avec vous-même.

# J'ai le droit

- De manifester mes émotions, d'être fatigué, fâché, déprimé ou découragé par moments;
- De le dire et d'en parler. Cependant, je n'ai pas le droit d'agir de façon violente;
- De reconnaître les limites de mon endurance et de mes forces;
- De demander de l'aide, ET CE, même si la personne aidée ne veut pas;
- De m'attendre à recevoir de l'aide, que ce soit de mes proches ou encore de services spécialisés;
- De ne pas me sentir capable d'assumer certaines tâches;
- De prendre du temps pour moi et de maintenir des activités qui me sont propres;
- D'être reconnu et respecté dans mon rôle de proche aidant;
- D'être fier de ce que j'ai accompli et d'applaudir le courage que cela me prend parfois;
- De recevoir de l'encouragement et un soutien affectif;
- D'avoir accès à des services qui m'aident à aider;
- De mettre mes limites;
- De dire NON;
- De me tromper, de ne pas être parfait, de ne pas savoir tout faire;
- De me pardonner;
- De vouloir prendre du recul;
- De rire;
- De vivre et non pas seulement d'exister.

# Pour une approche optimale

Les incontournables



Cœur, empathie, émotions



Être à l'écoute de vos signaux,  
de vos limites



Créativité, plaisir, humour



LA *Société* Alzheimer  
DE QUÉBEC  
CHARLEVOIX - PORTNEUF - QUÉBEC

*Société Alzheimer*  
DE QUÉBEC

## Nos services

- Interventions téléphoniques
- Rencontres individuelles et/ou familiales
- Centre de documentation
- Différentes formules de groupes pour les proches aidants et les personnes atteintes
- Service de répit – Centre de jour l’Intemporel
- Référencement : [referenceaidancequebec.ca](http://referenceaidancequebec.ca)
- Conférences
- Balado

# LA *Société* Alzheimer

DE QUÉBEC  
CHARLEVOIX - PORTNEUF - QUÉBEC

Pour nous joindre:

Site web: [www.societealzheimerdequebec.com/](http://www.societealzheimerdequebec.com/)

Téléphone: 418-527-4294 Poste 0

On vous remercie!

