

PROCHES AIDANT.ES DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE

VÉRIFICATION DE COMMENT VOUS VOUS SENTEZ

ÉTAPES DE LA FRUSTRATION, UNE LARGE GAMME D'ÉMOTIONS MONTENT À LA SURFACE

- Dénî
- Colère et rage
- Culpabilité
- Solitude
- Embarras
- Panique

ISOLEMENT

- Diminution des sorties
- Éloignement des amis
- Diminution des activités
- Dépression face aux changements dans les relations

RESSENTIMENT

- La dépendance du patient ou de la patiente est trop lourde à porter
- Amertume face aux changements de projets de vie

DÉTACHEMENT

- Éprouver de l'inquiétude à l'idée d'abandonner le patient ou la patiente
- Envisager des options de prise en charge
- Reprendre la vie après les soins

SOULAGEMENT OU DÉSESPOIR

- De nouveaux sentiments apparaissent
- Soulagement à la fin d'une phase difficile
- Engourdissement - sentiment que rien ne fait mal, tristesse - chagrin à la suite de la perte d'un être cher
- Désespoir

QUESTIONS IMPORTANTES À SE POSER EN TANT QU' Aidant.e

- Quelqu'un m'a-t-il proposé de l'aide au cours de la semaine ?
- Quel a été le résultat de cette aide ?
- Est-ce que j'ai demandé de l'aide à quelqu'un cette semaine ?
- Quel a été le résultat de cette demande d'aide ?
- À qui aurais-je pu demander de l'aide cette semaine et qu'est-ce que cette personne aurait pu faire ?

SOLUTIONS POSSIBLES

ÉVACUER : SE DÉFOULER AVANT D'EXPLOSER

- Apprenez les stades et les symptômes de la maladie
- Lancez ou frappez des oreillers, verbalisez « Pourquoi moi ? »
- Validez vos sentiments négatifs
- Planifiez et faites des choses hors de la maison
- Planifiez et faites des choses amusantes à la maison

SE CONCENTRER SUR L'EXTÉRIEUR

- Recherchez de nouvelles activités
- Maintenez des relations sociales
- Participez à vos activités préférées
- Définissez un temps/un lieu pour faire le deuil de la perte

CHANGER LES « DEVRAIT » IMPOSSIBLES

- Recherchez et acceptez de l'aide
- Rédigez un nouveau plan de vie avec la maladie

CULTIVER SON INDÉPENDANCE

- Recherchez l'indépendance par petites étapes
- Répit... soins à domicile... soins en journée
- Profitez de nouvelles libertés ; faites de nouvelles choses

DÉVELOPPER DES SENTIMENTS POSITIFS

- Confiez-vous à un.e ami.e de confiance, à un.e membre de la famille ou à un groupe de soutien
- Compassion envers d'autres aidant.e.s
- Groupe de soutien : partagez la sagesse/apportez de l'aide, pleurer est une bonne thérapie
- Développez des mécanismes d'adaptation