La 23ème chronique sur la proche aidance!!!

« N'OUBLIEZ PAS DE PRENDRE DU TEMPS POUR VOUS!»

-Qui ne s'est jamais fait dire cette phrase au moins une fois dans sa vie ?
Peu importe notre situation, nous avons tous besoin un jour ou l'autre de prendre du temps pour soi pour recharger ses batteries ou d'avoir un moment de répit pour reprendre son souffle.

-Pourquoi est-ce difficile de s'accorder un moment de répit ?
Lorsque l'on accompagne un être cher dans la maladie ou dans ses incapacités, nos énergies et nos pensées sont centrées vers lui : on s'oublie afin de s'assurer que l'autre soit bien. Cependant, inévitablement, à un moment ou un autre, ce besoin de repos émerge et peut s'accompagner de réticences et de diverses émotions telles que la culpabilité ou la peur. Pourtant, les bienfaits d'un moment de répit sont reconnus. En effet, limiter le stress et l'épuisement permet de préserver notre relation avec notre proche.

-Comment intégrer un moment de répit dans son quotidien ?
En fonction de la situation et du besoin, introduire un temps de repos peut s'avérer un grand changement dans le quotidien de l'aidant et de son proche. Prendre un temps pour soi implique une réflexion ainsi qu'une reconnaissance de ses limites et de ses besoins. Pour ne pas perdre sa motivation en cours de route, il importe de se questionner et de choisir un objectif réalisable qui permettra de prendre une pause, de planifier le moment dans son horaire, d'avancer à petits pas, et surtout, se donner le droit de faire confiance aux ressources autour de soi.

-Choisir un moment de répit bénéfique pour soi : les déclinaisons du répit
La notion de répit peut se décliner de différentes façons tout dépendant de la situation et de ce que l'aidant requiert comme soutien. Pour certains, le service de popote roulante peut alléger la préparation des repas au quotidien. Pour d'autres, le service d'entretien ménager peut s'avérer un soulagement ! Tandis que d'autres utiliseront les services d'une personne à la maison pour veiller au bien-être de leur proche le temps qu'ils quittent la maison quelques heures en toute quiétude.

Un texte écrit par Aurore Morbois, agente de communication et de développement à L'Appui Mauricie pour les proches aidants d'aînés.

Prochaine chronique : Un texte écrit par Interville : Coop de solidarité en soins et services

Association des cardiaques de la Mauricie

Organisation à but non lucratif