

# COMMENT SE PROTÉGER FACE À LA DÉTRESSE DE L'AUTRE? Guide de survie



Regroupement de parents et amis  
de la personne  
atteinte de maladie mentale

# PLAN DE L'ATELIER

1. Les objectifs de l'atelier
2. À propos de la détresse
  - Être dans l'urgence
  - Se sentir impuissant
  - Être indispensable
  - Se sentir coupable
  - Perdre l'espoir
3. Des moyens pour répondre à vos besoins
  - Comprendre
  - Se donner de l'espace
  - Mettre ses limites
  - Accepter l'aide
  - Cultiver la résilience

# LES OBJECTIFS DE L'ATELIER

1. Vous permettre d'amorcer une réflexion sur ce qui vous amène à souffrir de la détresse de l'autre.
2. Vous proposer quelques outils pour vous aider à effectuer des changements.

**1ÈRE PARTIE:  
À PROPOS DE LA DÉTRESSE**

# À PROPOS DE LA DÉTRESSE

- On aborde peu la détresse que peuvent vivre les aidants. Or, 4 personnes sur 5 seront durement affectées par la détresse d'un proche, au cours de leur vie.
- Comment est-ce que cette cinquième personne s'y prend?

# LA ZONE DE CONFORT

- Notre zone de confort est personnelle et variable dans le temps
- Elle est proportionnelle à notre fatigue et à notre anxiété
- La zone de confort détermine notre tolérance à la détresse et au risque
- Il faut choisir des moyens qui permettront d'agrandir cette zone de confort

**ÊTRE DANS L'URGENCE**

# FREINER L'URGENCE!

- Il est possible de freiner l'urgence!
- Ne pas embarquer dans l'urgence de l'autre, même lorsqu'elle est réelle, c'est se donner le temps de bien réfléchir à ce qui se passe.
- L'urgence est une patate chaude!



**SE SENTIR IMPUISSANT**

# L'IMPUISSANCE

- On se sent très démuni devant la souffrance.
- Il peut arriver que nous soyons plus inconfortable avec la souffrance de l'autre qu'il l'est lui-même.
- 
- Parfois, on se sent frustré lorsqu'on a l'impression de travailler plus fort que notre proche vers son bien-être.
- Le sentiment d'impuissance et l'inconfort devant la souffrance nous mène parfois à donner des conseils que l'autre personne n'a pas demandé.

# LES CONSEILS

- Donner des conseils, autant qu'en demander, c'est un piège!
- Lorsque vous donnez un conseil, vous privez la personne de faire appel à ses propres stratégies.

Votre proche est en détresse. Écoutez-le!

Il vous demande conseil?

- Réorientez la question afin de l'amener à réfléchir sur ce qui serait le mieux pour lui.

Il ne vous demande pas conseil?

- Il a peut-être simplement le besoin de se sentir compris, ou entendu.
- Laissez-le parler, puis validez ses émotions.

Êtes-vous la bonne personne pour l'écouter ou lui donner conseil, en ce moment?

- Validez ce qu'il vit, puis orientez-le vers la personne qualifiée

**SE SENTIR COUPABLE**

# LA CULPABILITÉ

- Vous êtes à risque de souffrir de la « culpabilité » lorsque vous vous attribuez un rôle et que vous faites un lien entre l'état de la personne et votre rôle.
- La culpabilité que l'on ressent envers une personne déplace la responsabilité de son état vers nous.
- Une émotion à la mode chez les mères!

**ÊTRE INDISPENSABLE**

# LE CIMETIERRE EST REMPLI DE GENS INDISPENSABLES !

- Parfois, nos proches nous font croire que nous sommes indispensables, parfois c'est nous qui en sommes convaincus.
- Vous remarquerez que c'est souvent la même personne qui s'occupe de tout le monde dans une famille.
- Être trop investi est une mauvaise chose lorsque ça empêche notre proche ou son réseau de prendre leurs responsabilités.



# ÊTRE INDISPENSABLE

- Ce qui est indispensable, c'est d'accepter que d'autres personnes s'impliquent lorsque vous êtes épuisés.
- Il faut accepter que ces gens feront les choses différemment.

- Si je tombe gravement malade demain, qui pourrait s'occuper de mon proche?
- Si je tombe gravement malade demain, qui s'occupera de moi?
- S'il y a une responsabilité que je pourrais remettre à mon proche ou à son équipe traitante, laquelle serait-elle?

**Réflexion #1**

**NE PLUS AVOIR D'ESPOIR**

# L'ESPOIR EST UNE LUMIÈRE QU'IL FAUT CHANGER SOUVENT

- Il faut cultiver l'espoir pour deux, surtout lorsque la personne qu'on tente d'aider n'en a plus.
- Le désespoir a été identifié dans des recherches sur le suicide comme étant l'émotion la plus pernicieuse.

Si vous n'avez plus d'espoir...

- Vos attentes envers la personne sont-elles réalistes?
- Êtes-vous la bonne personne pour aider votre proche?

**Réflexion #2**

**2ÈME PARTIE:  
DES MOYENS POUR RÉPONDRE  
À SES BESOINS**

# À PROPOS DE L'AIDANT

- Il faut être bien soi-même afin d'offrir un soutien adéquat aux autres
- Cela dit, on ne peut nier que la détresse de l'autre est contagieuse
- En tant qu'aidant, vous avez des besoins
- Vous devez être au centre de vos préoccupations, surtout lorsque vous êtes confronté à un cumul de stress

**COMPRENDRE**



# COMPRENDRE POUR MIEUX AIDER

- La culpabilité et l'anxiété prennent parfois racine dans l'inconnu
- Informez-vous sur la problématique de l'autre.
- Renseignez-vous sur les stratégies pour être plus aidant, par rapport à la problématique de l'autre.
- Connaissez les ressources disponibles
- Être informé permet de démystifier les croyances qui nourrissent des émotions négatives
- Être informé permet aussi de se sentir compétent face à la problématique de l'autre

**SE DONNER DE L'ESPACE**

# LE BESOIN D'ESPACE ÉMOTIONNEL

- Nous avons besoin d'espace émotionnel pour gérer les stress
- Il faut donc se permettre de faire la vidange de nos émotions afin d'éviter le trop plein
  - Écrire dans un journal personnel
  - Parler à quelqu'un de ce qu'on vit
  - Joindre un groupe de soutien
  - Entreprendre une démarche thérapeutique
- Lorsqu'il y a trop plein, on est pas en mesure d'aider l'autre à gérer

**METTRE DES LIMITES**

## « MET TES LIMITES! »

- Il est important de mettre des limites lorsqu'une situation est devenue intolérable et qu'elle doit cesser.
- Prenez conscience que votre proche ne prendra pas l'initiative du changement. Le changement nécessite une adaptation, ce qui est difficile pour votre proche (et vous!)
- C'est pourquoi plusieurs proches tolèrent le statu quo plutôt que d'initier un changement qui confronte à l'inconnu.

## Mettre ses limites en 4 étapes

1. Identifiez les limites que vous souhaitez mettre en place (pas plus de 3). Ciblez des objectifs réalistes.
2. Réfléchissez aux conséquences qui seront appliquées si les limites sont transgressées. Soyez conséquent et congruent avec vous-même.
3. Avisez votre proche des limites et des conséquences. Choisissez un moment où vous n'êtes pas émotifs. Avisez les autres personnes concernées. Soyez clair et précis.
4. Maintenez les acquis en avisant votre proche lorsque les limites sont transgressées, appliquez les conséquences de manière constante

**Stratégie #3**

**ACCEPTER L'AIDE**

# ACCEPTER L'AIDE

- On ne déménage pas un frigidaire seul!
- Votre détresse est parfois aussi souffrante que celle de votre proche. Il ne faut pas la minimiser.
- Sachez reconnaître les signaux d'alarme
  - Changements ou intensification de la fatigue, l'insomnie, l'anxiété, l'émotivité, la consommation...
  - Changements qui affectent votre fonctionnement
  - Changements qui persistent dans le temps
  - Vos stratégies habituelles ne fonctionnent plus



**CULTIVER LA RÉSILIENCE**

# LA RÉSILIENCE: KOSSÉ ÇA?

- La résilience est la capacité de l'humain de réussir à se développer en dépit du stress et de l'adversité
- Elle est variable d'une personne à l'autre et elle varie dans le temps.
- Elle permet de s'adapter à des situations nouvelles, de maintenir une attitude positive, de gérer le stress
- Nous sommes tous résilients, mais nous l'oublions!

## **S'IL Y A UNE CHOSE À RETENIR...**

La meilleure manière d'amener une autre personne à changer, c'est en se changeant soi-même.

Ceci veut dire que vous avez du pouvoir!

# Questions? Commentaires?

Le Portail

489, ave Larivière

Rouyn-Noranda (Québec) J9X 4H9

Tél: (819) 764-4445