

Face à la détresse de l'autre, cultiver la résilience



Dans mon accompagnement ,
aborder les épreuves de la vie autrement

La lueur

- Qui sommes-nous ?
- Membre du Réseau « Avant de craquer » (nombre d'associations)
- Modèle CAP



Qu'offrons-nous comme services ?

- Accompagnement individuel (accueil, écoute, soutien, références, informations)
- Accompagnement par le Programme Alliance (limites, communication, attentes, estime de soi, prendre soin de soi et réseau de soutien, émotions et préjugés)
- Groupes Info-Soutien (différentes thématiques)
- Activités de répit (brunch, journal créatif, cabane à sucre, ciné-rencontres, etc.)
- Formation « Mieux composer avec un proche ayant un trouble de personnalité limite »
- Formations personnalisées selon les besoins des entreprises ou organismes
- Programme Jeunesse
 - Formation TDAH (pour les parents qui ont un enfant de 6 à 12 ans diagnostiqué)
 - Jeunes 14 ans à 30 ans (aider sans filtre, progr. Pairs-appui)
 - Grands-parents qui accompagnent les jeunes (progr. Parents-appui)

AVANT-PROPOS

On aborde peu la détresse que peuvent vivre les aidant(e)s. 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?



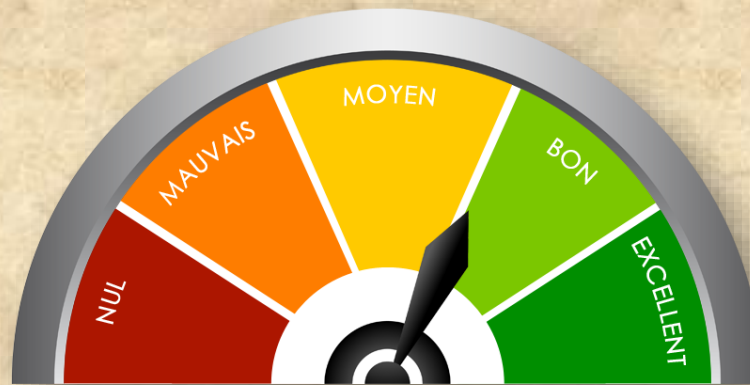
Dans son rôle d'aidant(e),
se pourrait-il que
cette cinquième personne
ait agrandi sa zone de confort?



C'est quoi la zone de confort ?

La zone de confort est un état psychologique dans lequel une personne se sent à l'aise, en contrôle et en sécurité.

- Notre zone de confort est personnelle et variable dans le temps.



➤ Elle est proportionnelle à notre capacité de gérer notre fatigue et notre anxiété.



➤ La zone de confort nous aide à composer avec notre stress et le risque.

➤ Il faut donc choisir des moyens qui permettront d'agrandir cette zone de confort.



Exemple de moyens :

- Travailler sa confiance en soi (pour ne pas être affecté par l'opinion des autres).
- Gérer son stress (par des moyens accessibles).
- Acquérir de nouvelles connaissances et compétences.
- Se fixer des objectifs réalistes.
- Chercher du soutien.
- Prendre du temps pour soi (sans se sentir coupable).

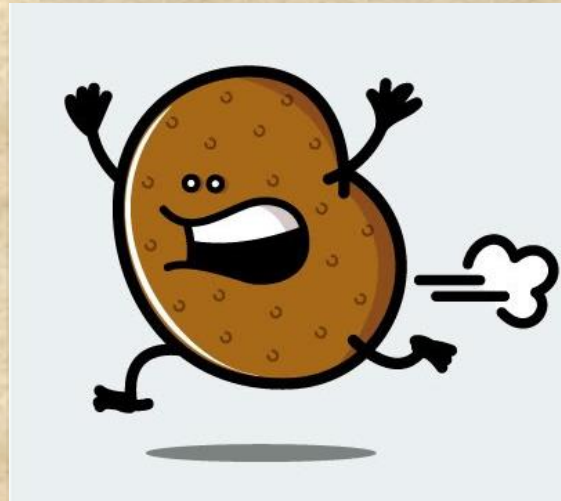
À PROPOS DE LA DÉTRESSE...

Freiner l'urgence !



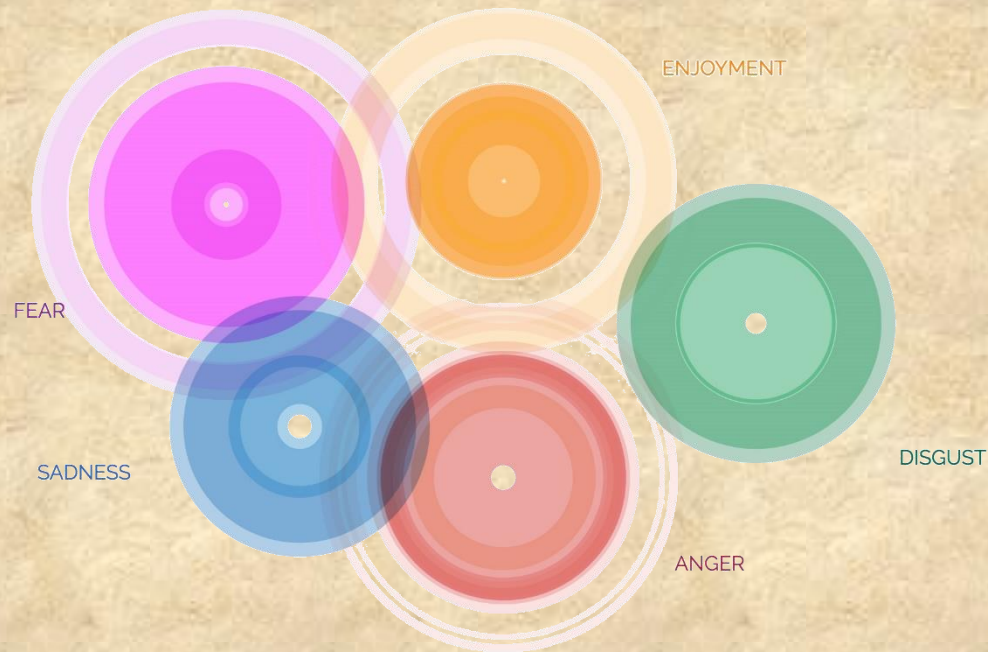
- Ne pas embarquer dans l'urgence de l'autre, même lorsqu'elle est réelle, c'est se donner le temps de bien réfléchir à ce qui se passe. Cela contribue à me permettre d'utiliser les ressources à ma portée.

L'urgence est
une patate chaude!



(Piège de tomber dans l'impulsivité
ou la manipulation de l'autre)

L'aidant peut vivre plusieurs émotions,
sentiments, ressentis



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 ne 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 demandés.

Face au sentiment d'impuissance, on peut avoir envie de donner des conseils...

➤ Donner des conseils, ça peut être un piège!



➤ Lorsque vous donnez un conseil, vous privez la personne de faire appel à ses propres stratégies.

Votre proche 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?

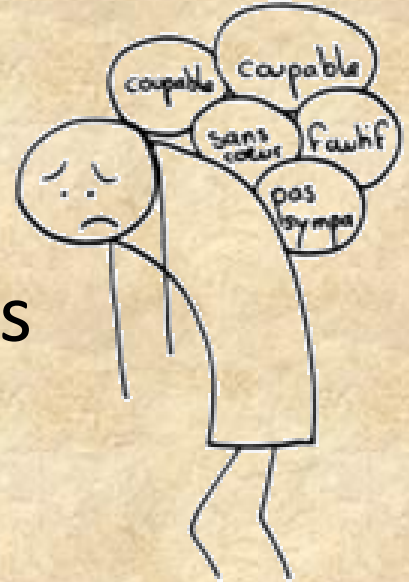
- Il a peut-être simplement le besoin de se sentir compris, ou entendu.
- Laissez-le parler, puis validez ses émotions.

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.

La culpabilité...

➤ Vous êtes à risque de souffrir de « 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.

La culpabilité est une émotion
à la mode!



Être indispensable...

- 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.

Ce qui est indispensable, c'est d'accepter que d'autres personnes s'impliquent... avant d'être épuisé.



Et il faut accepter que ces gens feront les choses peut-être différemment.

Le cimetière est rempli de gens
indispensables !



Perdre l'espoir...

Il faut cultiver l'espoir pour deux, surtout lorsque la personne qu'on tente d'aider n'en a plus. On peut croire au rétablissement de notre proche, en sachant que ce ne sera peut-être plus comme avant et qu'il est plus que la problématique.

Réflexion :

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

- ✓ Vos attentes envers la personne sont-elles réalistes?
- ✓ Peut-être que c'est à quelqu'un d'autre d'aider votre proche?

Il faut quelques fois faire des petits deuils de ce qu'on avait prévu

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



**Résilience =
Prendre soin de soi**

À PROPOS DE L'AIDANT(E)...

- 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.



Résilience =
s'informer pour
mieux comprendre

Comprendre pour mieux aider...

- 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.



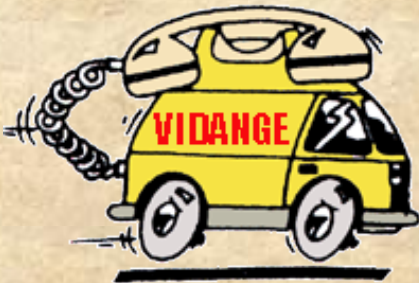
**Résilience =
Se donner de l'espace**

Se donner de l'espace...

➤ Nous avons besoin d'espace émotionnel pour gérer le stress. (reconnaitre, accueillir, exprimer)

➤ 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
- Etc.



➤ Lorsqu'il y a trop plein, nous ne sommes plus en mesure d'aider l'autre à gérer.

**Résilience =
Accepter de mettre
des limites**

Mettre des 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!).

**Résilience =
Accepter de l'aide**

Accepter l'aide...



- Votre détresse est parfois aussi souffrante que celle de votre proche. Il ne faut pas la minimiser.

- Sachez reconnaître les signaux d'alarme :
 - Changements au niveau de notre énergie, de notre sommeil, de l'anxiété, de notre émotivité, de notre consommation, en lien avec la situation vécue par mon proche.
 - Changements qui affectent notre fonctionnement.
 - Changements qui persistent dans le temps.
 - Nos stratégies habituelles ne fonctionnent plus.

On ne déménage pas
un frigidaire seul!



**Résilience =
Lâcher-prise**

Il y a des choses que je peux contrôler ou changer et d'autres que je ne peux pas.

Lâcher prise, c'est voir où j'ai du pouvoir et accepter que si je n'en ai pas, je laisse aller.





À retenir !

- Plus nous sommes en équilibre (résilient), plus nous allons faire face à la détresse de l'autre.
- La meilleure manière d'amener une autre personne à changer, c'est en se changeant soi-même.
- Ceci veut dire que nous avons plus de pouvoir que nous le pensons!

Préparé par Lina Leblanc, Diane Ayotte et Diane Lajoie
intervenantes psychosociales,
Mis à jour en février 2023



Source :

Adaptation d'un atelier donné par Le Portail, regroupement
de parents et amis de la personne atteinte de maladie
mentale, Rouyn-Noranda