

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres



◆ Demandez de l'aide, si besoin

Chassez les mauvaises pensées, comme par exemple...

- Je ne veux pas faire peser la charge des soins sur d'autres personnes
- Je pense que personne ne peut s'occuper d'eux aussi bien que moi et avec le même dévouement que moi
- Je ne veux pas montrer de signe de faiblesse en demandant ou en acceptant de l'aide



◆ Ne vous isolez pas

Lorsque vous vous occupez d'une autre personne, il est fréquent de ressentir un certain isolement, qui peut affecter votre humeur et votre enthousiasme à participer à certaines activités. Il est important d'entretenir des relations sociales, car elles :

- Vous permettent de passer du bon temps
- Vous apportent un soutien et un réconfort émotionnel
- Peuvent soulager le fardeau que constituent les soins
- Favorisent votre bien-être émotionnel
- Vous permettent de donner et de recevoir de l'affection



◆ Structurez les soins

Plus les exigences et la charge des soins sont importantes, plus il est nécessaire de « fixer des limites » afin d'éviter de compromettre votre santé et votre avenir.

Il est important d'établir des limites :

- Identifiez les tâches que la personne dont vous vous occupez peut accomplir toute seule
- Encouragez-la à participer aux soins que vous lui dispensez et à prendre soin d'elle-même, dans la mesure où sa maladie le permet
- Déterminez les tâches que vous ne pouvez pas accomplir tout(e) seul(e) et mettez en place des activités quotidiennes pour répartir ces tâches



✦ Pour combattre la tristesse, l'anxiété ou la dépression...

... essayez d'adopter une attitude positive. Votre capacité à changer d'état d'esprit et de comportement est essentielle pour aborder ce type de problèmes

- Ce que vous faites est très important et vous devez en être fier(ère)
- Pratiquer régulièrement une activité physique vous aidera à chasser les pensées négatives
- Faites une pause tous les jours : prenez du temps pour vous, même si ce n'est que quelques minutes
- Lorsque vous avez des pensées négatives, analysez si ces pensées sont logiques et si elles peuvent vous aider à améliorer la situation. Si ce n'est pas le cas, chassez-les de votre esprit
- Fixez des objectifs réalistes pour vous-même et pour la personne dont vous prenez soin : vous fixer des objectifs irréalisables ne fera qu'accroître le sentiment de frustration
- Il est important de prendre le temps de vous reposer et de prendre soin de votre famille
- Soignez votre hygiène et votre apparence : vous vous sentirez mieux et il vous sera plus facile d'adopter une attitude positive
- Soyez actif(ve) : plus vous êtes actif(ve), moins vous vous laisserez envahir par des pensées contre-productives



✦ Sentiment de culpabilité

Le sentiment de culpabilité est courant chez les soignants, bien qu'il puisse apparaître pour différentes raisons

- Déterminez pourquoi vous vous sentez coupable et dans quelles situations. Parfois, la culpabilité n'est qu'une émotion en surface, sous laquelle peuvent se cacher des sentiments bien plus profonds. Les comprendre, c'est mieux se connaître et être mieux préparé à agir avant qu'ils ne nous submergent
- Faites attention à la manière dont vous vous exprimez et dont vous parlez de vos responsabilités en tant que soignant. Si vous utilisez des termes comme « je dois », « je pourrais », « je devrais », etc., la pression que vous vous imposez est peut-être trop forte
- Si vous ne parvenez pas à surmonter votre sentiment de culpabilité, demandez l'aide d'un professionnel de la santé