FAIRE FACE AU STRESS

Dans le cadre des pathologies démentielles, l'aidant proche peut être confronté à des pressions et à des responsabilités importantes liées aux nombreuses tâches à accomplir : soins, planification et coordination du quotidien, soutien et accompagnement du proche atteint de démence, l'impact émotionnel non négligeable, etc. L'aide apportée dépasse souvent ce qui est habituel au sein des rapports familiaux. Cet accompagnement peut être source de stress et de souffrance chez l'aidant. Or, un stress important et prolongé est loin d'être anodin. Il peut engendrer des impacts importants sur le bien-être physique et mental de la personne qui le subit. Il est alors important de mettre des choses en place pour le gérer et y faire face.

Comment faire face à ce stress lié à l'accompagnement d'un proche atteint de démence ? Comment l'éviter ou mieux le gérer ?

Être informé

Être informé peut permettre de mieux faire face à la maladie et de se préparer à ce qui pourrait suivre. Attention à acquérir de l'information objective et non alarmiste ou utopiste. Pour des informations sur l'accompagnement d'un proche, il est possible de contacter la Ligue Alzheimer ASBL via le numéro d'appel national gratuit depuis les lignes fixes : 0800/15.225. Un médecin pourra également communiquer des informations concernant les aspects médicaux de la maladie.

Accepter l'aide

Il peut être difficile de se rendre compte que l'on a besoin d'aide. L'aide peut être considérée comme une atteinte à la liberté et à l'intimité. Il peut être tentant de s'en défendre et la refuser catégoriquement pour préserver l'estime de soi. Cependant, être aidant d'une personne atteinte de démence implique la nécessité d'une aide de plus en plus importante au fil de l'évolution de la maladie et ce, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept, trois cent soixante-cinq jours par an. L'aidant peut donc avoir besoin d'un soutien extérieur pour accompagner au mieux et le plus longtemps possible son proche. Il existe différentes aides auxquelles l'aidant peut avoir accès, des personnes ressources sur lesquelles compter ou encore des groupes de soutien. Ces aides peuvent être utilisées le moment voulu, quand on en a besoin.

Mettre au point des clés de communication

La démence implique des difficultés cognitives ayant des impacts sur la manière dont la personne qui en est atteinte interagit avec son entourage. Prendre connaissance des caractéristiques cognitives induites par la démence aide à s'adapter au mieux à l'autre. Trouver des clés de communications permet d'être en relation avec son proche et de réduire les tensions liées à une communication inadéquate.

Accepter le non-contrôle de certaines choses

Tout au long de la maladie, l'aidant est confronté à bon nombre de choses sur lesquelles il ne peut malheureusement avoir aucune prise : l'évolution de la maladie et ses symptômes, le futur, etc. En revanche, en tant qu'aidant, il est possible d'avoir le contrôle de certaines choses et notamment de l'attitude adoptée. Face à certaines situations, celle-ci est la seule chose que l'on peut changer. Ainsi, se concentrer sur le positif permet d'atténuer le stress. Il ne s'agit pas de mettre la tête dans le sable ou de prétendre que tout va pour le mieux, mais plutôt de se décentrer du négatif, de prendre conscience des moments où l'on va bien et de voir que tout n'est pas aussi noir qu'on le pense. De cette manière, on peut récupérer un sentiment de contrôle sur certains aspects et mieux gérer l'anxiété.

© All rights reserved

Garder le sens de l'humour

Rire est parfois la seule chose à faire. Profiter des bons moments, faire des choses par plaisir et s'accorder du temps restent essentiels. Dédramatiser certaines situations et y faire face avec humour peuvent faire passer les moments plus négatifs.

Faire face aux problèmes méthodiquement

Face aux problèmes, il est possible de se sentir noyé ou débordé. Cependant, prendre un temps de réflexion permet d'organiser la résolution des problèmes auxquels vous êtes confrontés. Pour commencer, il peut être utile de les classer en fonction de leur degré d'importance et de les traiter alors les uns après les autres par ordre de priorité : Quel est le problème le plus pressant ? Quel est celui qui est le moins urgent ? Quand faut-il faire cette tâche ? Ensuite, il est plus efficace de se concentrer sur un problème à la fois, en commençant par le plus urgent. Certaines tâches peuvent également être déléguées à des personnes de confiance.

Accordez-vous de la reconnaissance

Être aidant est un rôle à part entière et qui exige beaucoup de ressources. Dans ce sens, il est important de prendre conscience de l'importance que représente son rôle dans l'accompagnement de son proche et d'en retirer un sentiment de satisfaction.

Voici donc quelques éléments permettant de réfléchir à la manière dont gérer une situation source de stress et d'anxiété. Être plus apaisé et plus positif permet de mieux vivre et d'accepter son rôle d'aidant ainsi que d'accompagner plus sereinement son proche.

Informations complémentaires

Listing Aide et Soins à Domicile de la Ligue Alzheimer ASBL
Fiche pratique : Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre de la Ligue Alzheimer ASBL
10 commandements pour communiquer avec une personne atteinte de démence de la Ligue Alzheimer ASBL
Le Guide des Aidants de la Ligue Alzheimer ASBL
Cercle des Aidants, formation de la Ligue Alzheimer ASBL

© All rights reserved