

Demandez au médecin : Autisme et santé mentale

Point de mire sur les aidants naturels

Animateurs : Dr Shivajan Sivapalan
et Kira Vimalakanthan, M.A.



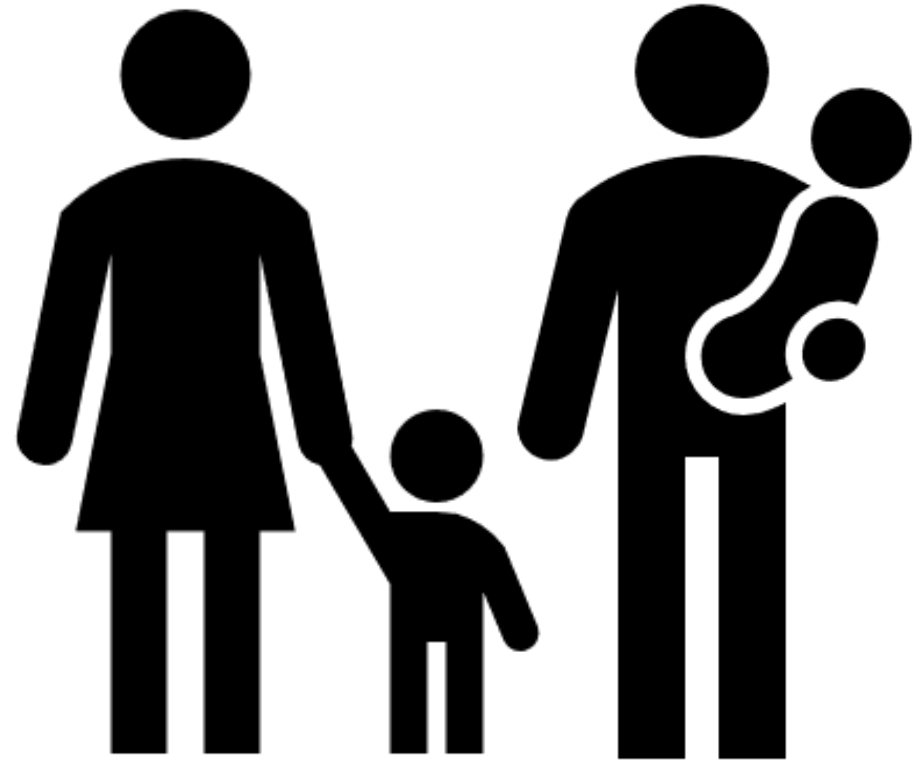


On ne peut donner ce qu'on n'a pas



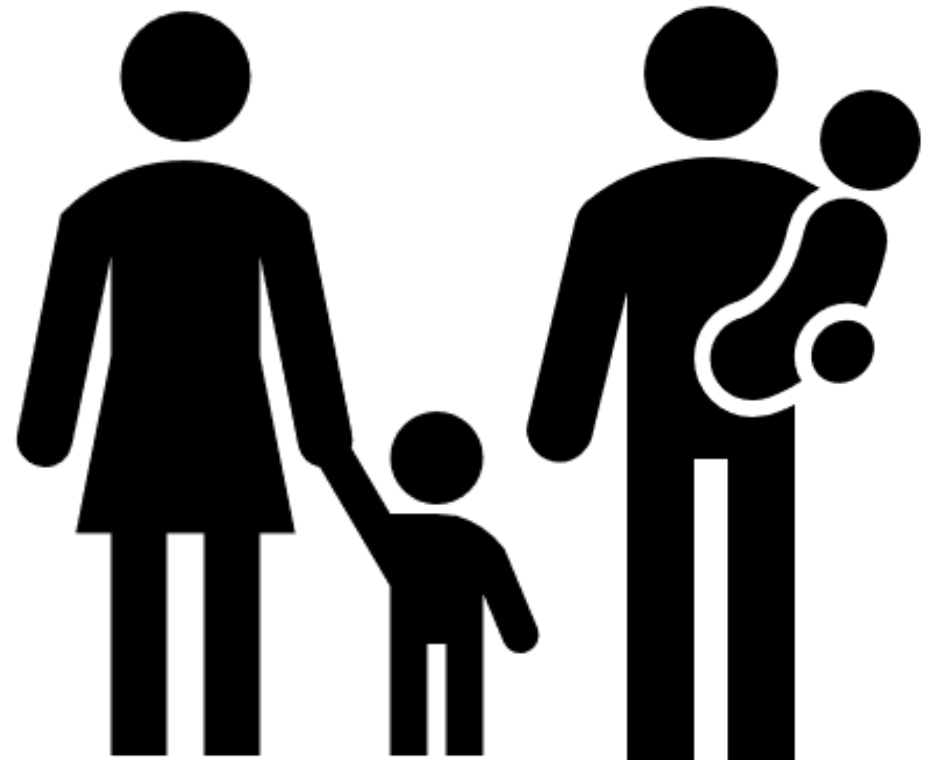
Pourquoi soutenir les aidants naturels?

- Les aidants naturels d'enfants autistes font état de niveaux élevés de stress et d'isolement social (Davis et Carter, 2008; Olsson et Hwang, 2008)
- Les programmes existants n'abordent pas systématiquement le fonctionnement parental (Drew et coll., 2002; McConachie et Diggle, 2007)

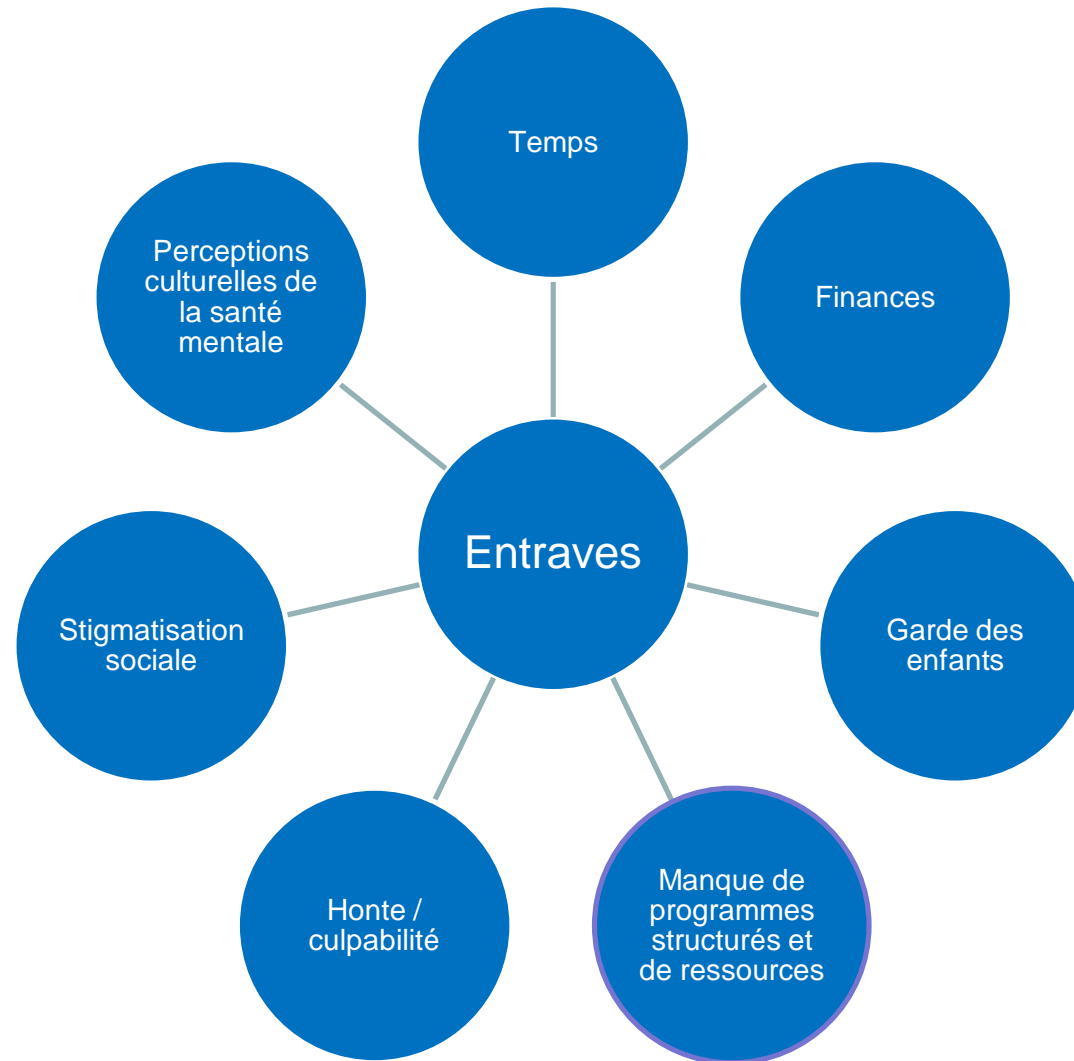


Pourquoi soutenir les aidants naturels?

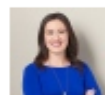
- Les aidants ont de plus en plus la responsabilité d'effectuer des interventions précoces auprès de leurs enfants (Jellett, Wood, Giallo et Seymour, 2015)
- Les interventions qui visent la santé mentale des aidants peuvent les aider à mieux gérer le comportement de leurs enfants et avoir un effet positif sur l'ensemble de la famille (Jellett, Wood, Giallo et Seymour, 2015)



Qu'est-ce qui entrave l'accès aux soutiens en santé mentale?



COVID-19 pandemic taking harder toll on parents, families taking care of children living with autism

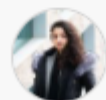


Jackie Vandinther CTVNews.ca Digital Content Editor
@JackVanD | Contact

Published Thursday, April 23, 2020

STAR EXCLUSIVE

Who's caring for the caregivers? Many under massive stress looking after ailing loved ones during the pandemic



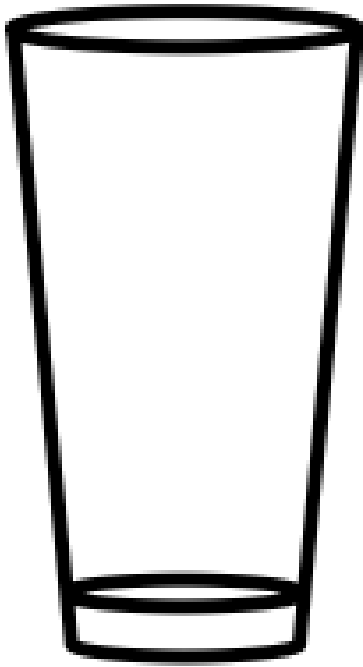
By Nadine Yousif Local Journalism Initiative Reporter
Wed., Dec. 9, 2020 | 4 min. read

July 29, 2020

Pandemic contributes to burnout in caregivers of children on autism spectrum

Study explores how vulnerable populations are disproportionately affected by the COVID-19 pandemic



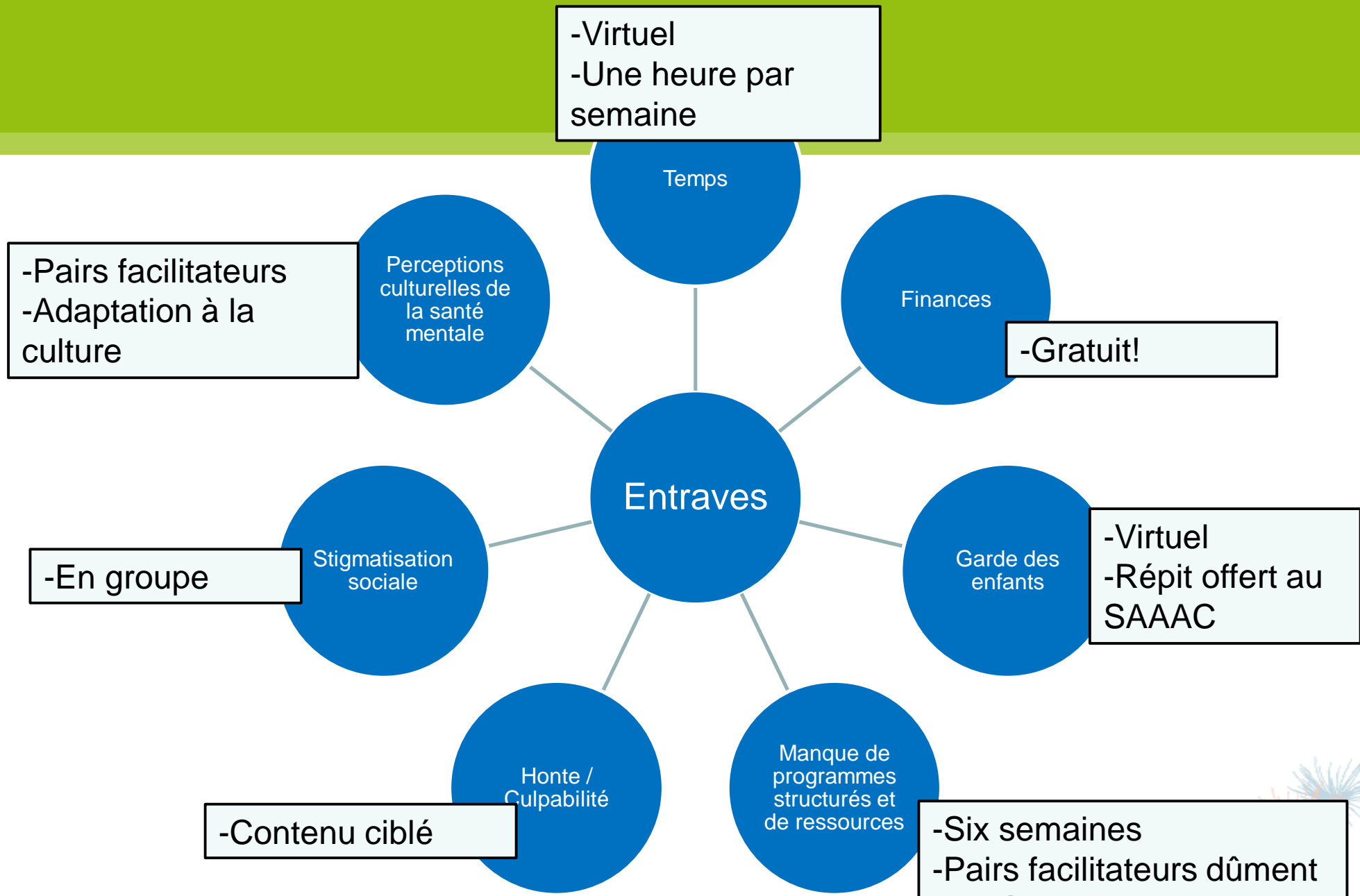


SAAAC  CARES

Family.
Community.
& Autism.

Supporting caregivers,
empowering families.





Qu'est-ce que les aidants apprennent?



STRESS ET GESTION DU
STRESS



PENSÉE SAINNE / RÉÉCRIRE
NOTRE HISTOIRE



RÉSOLUTION DE PROBLÈMES



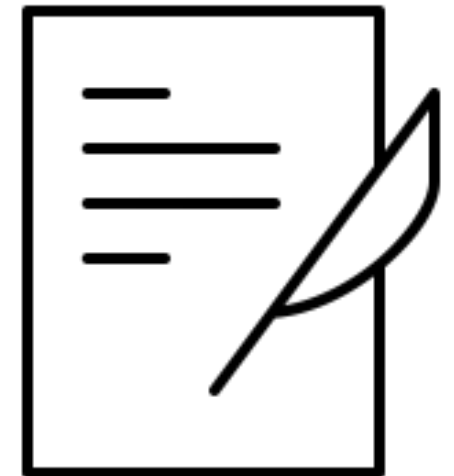
Qu'est-ce que l'auto-compassion?

- Lorsqu'on traverse une période difficile, c'est la capacité :
 - de reconnaître sa détresse et de composer avec ses sentiments négatifs sans les juger ou se laisser accabler par eux;
 - d'adopter envers soi-même une perspective attentionnée et réconfortante, comme on le ferait pour un ami.
- Ce n'est pas «abaisser ses critères » ou « abandonner ».
- L'auto-compassion peut demander qu'on soit bon avec soi-même, mais n'est pas toujours synonyme de douceur ou d'amabilité. Cela signifie également agir de la façon la plus utile, même si c'est difficile.



Pourquoi et comment pratiquer l'auto-compassion?

- La recherche indique que l'auto-compassion permet aux gens de mieux affronter les expériences négatives, et qu'elle accroît en fait leur motivation (Breines et Chen, 2012; Neff, Kirkpatrick et Rude, 2007).
- Elle peut également renforcer nos relations avec autrui (Akin et Akin, 2015; Neff et Beretvas, 2013)
- L'auto-compassion est une compétence qu'on peut construire et renforcer au fil du temps
 - Activité de rédaction de lettres d'auto-compassion



Pourquoi la flexibilité est-elle essentielle dans les programmes de soutien aux aidants naturels?





Quels sont les résultats prévus pour les aidants?

1. Partage d'expériences et identité commune
2. Connaissances et compétences pour prendre soin de sa propre santé mentale

