# SÉRIE « PRENDRE SOIN DES SOIGNANTS »

## L'ÉPUISEMENT DES SOIGNANTS : ET MAINTENANT, ON FAIT QUOI?

Animateurs : Dr Shivajan Sivapalan, M.D., C.C.F.P.

et

Kira Vimalakanthan, M.A

Autism ONTARIO

SAAAC AUTISM CENTRE

# ÊTRE AIDANT NATUREL

- Une expérience exceptionnellement enrichissante
- Un travail mentalement et physiquement exigeant
- Sans soutien approprié, peut miner votre santé physique et mentale

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

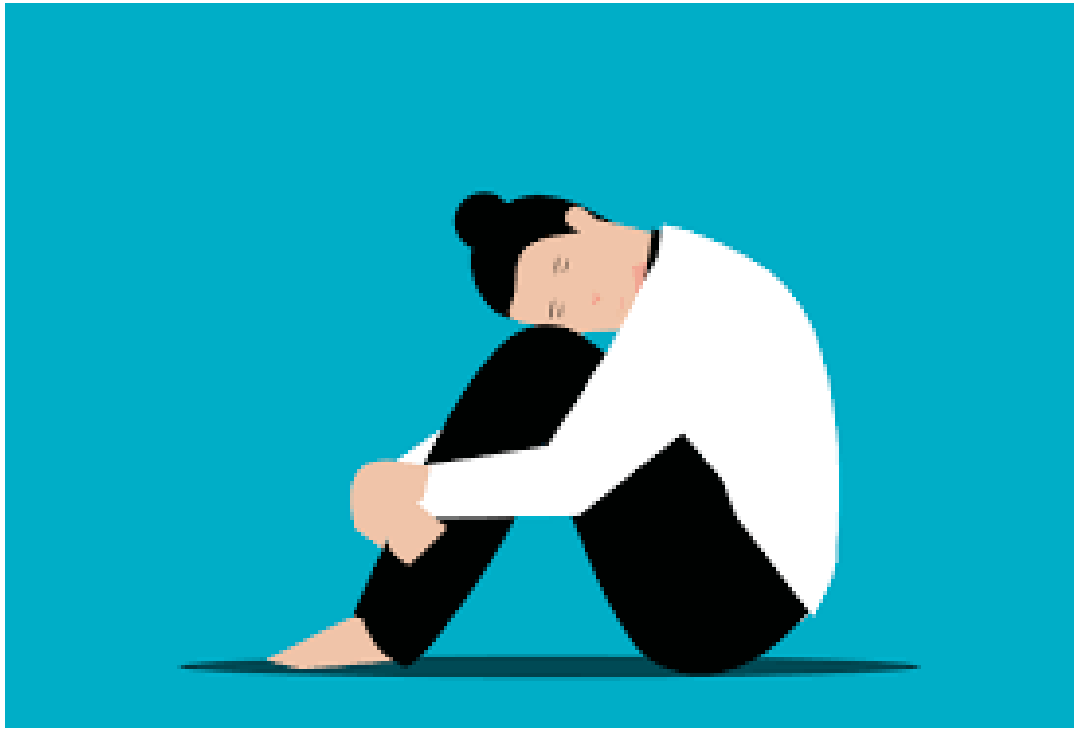
# Ne laissez pas vos « batteries » s’épuiser

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

# Qu’est-ce que l’épuisement de l’aidant?

- **Un état d'épuisement physique, émotionnel et mental**
- **Un changement d'attitude; attitude plus négative et indifférente**



SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

# Qu'est-ce qui peut « vider » votre batterie?

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

# Contexte culturel

- Le rôle d’un soignant peut diverger d'une culture à l'autre
- Certaines cultures peuvent :
  - Décourager la recherche de soutien hors de la famille
  - Postuler que le rôle d’aidant est un devoir
  - Considérer que recourir à des soins de répit est un déni des responsabilités d’aidant

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

# Symptômes

Retrait social

Plus d'irritabilité

Sentiments d'impuissance

Changements dans l'appétit

Douleurs corporelles

Fatigue

Problèmes de sommeil

Maladies plus fréquentes

Épuisement mental et physique

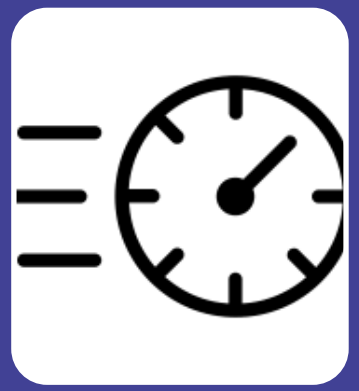
SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

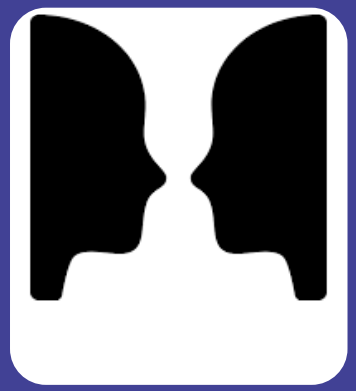
# Dissiper les mythes sur les auto-soins

C’est égoïste

Ça empiète sur des choses plus importantes dans notre vie



L’effet est temporaire



Même chose pour tout le monde

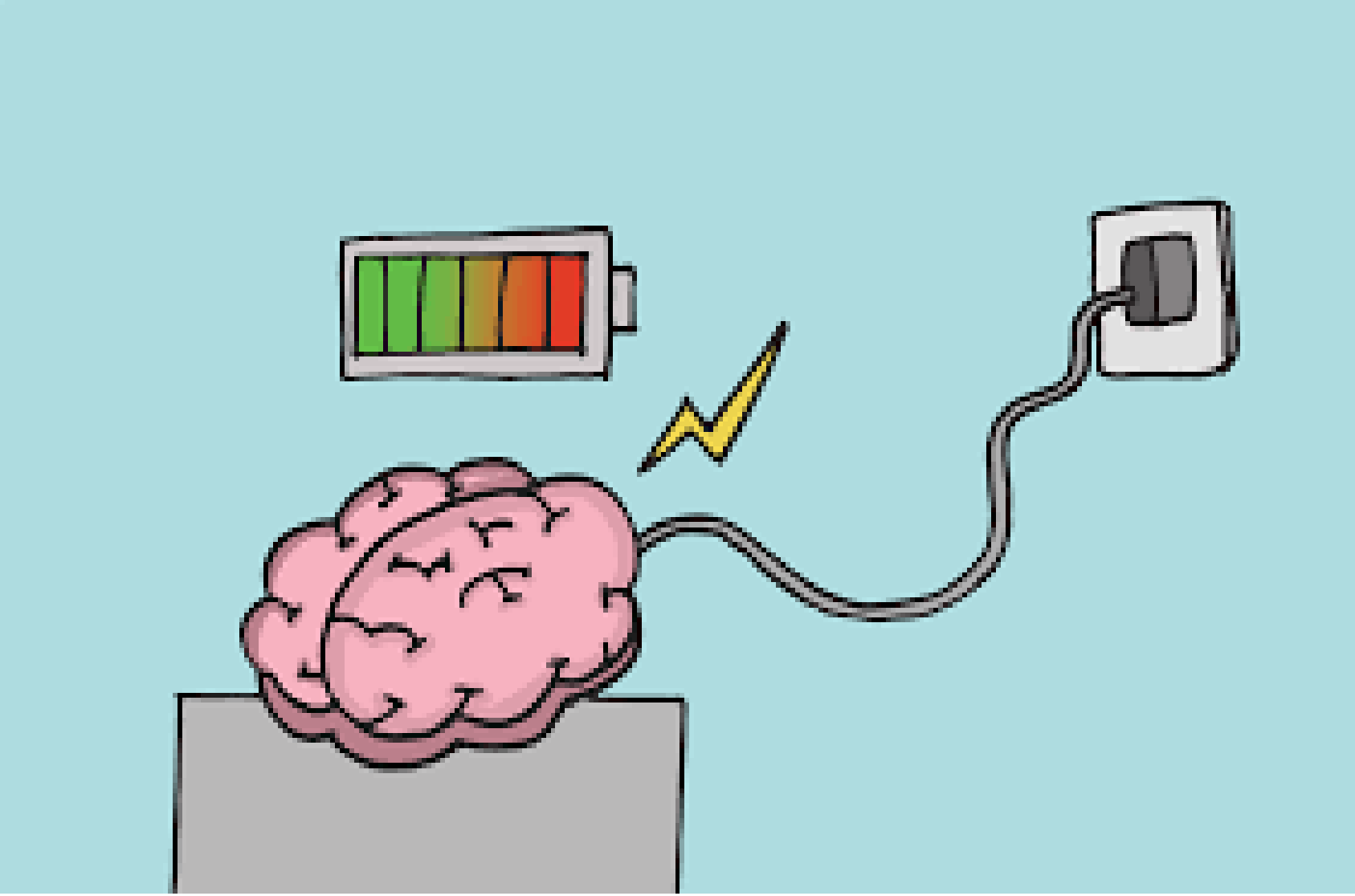
N’importe quoi peut être des auto-soins

Ça accapare beaucoup de temps

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

# Comment recharger nos batteries?



SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

# ACTIVITÉ

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

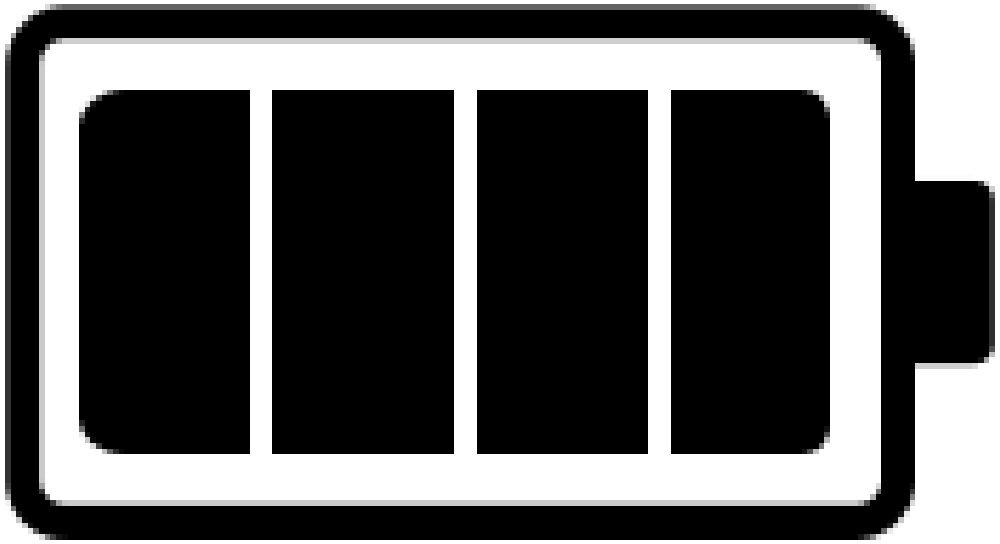
# CARES vous enseignera

- De brèves activités qu'on peut faire régulièrement pour aider à « recharger nos batteries » pendant la journée
- Comment être un aidant efficace et se bâtir une résilience émotionnelle

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

# Participez à CARES et apprenez à recharger vos batteries…



**Et à les garder chargées**

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES