Prendre soin des soignants : cinq compétences pour vous aider à garder vos batteries chargées

2021

L'aidance peut constituer une expérience exceptionnellement enrichissante, mais aussi difficile. Les aidants ont tout aussi impérativement besoin de soutien que les personnes aidées. Comme êtres humains, nous puisons à des sources limitées d'énergie et de ressources mentales; nous avons tous des « batteries » qui nous permettent de faire face aux défis et aux obstacles de la vie quotidienne. Il est important de prendre le temps de s'assurer que nos batteries demeurent chargées.

De nombreux aidants naturels souffrent d'épuisement professionnel, un état de surmenage physique, émotionnel et mental qui résulte d'un stress chronique. Divers facteurs peuvent mener à l'épuisement professionnel, dont le maintien d'attentes irréalistes envers soi-même, le stress familial, un manque de contrôle ou de ressources, ou bien l'absence de soutien social. Les symptômes de fatigue, la difficulté à dormir, un sentiment de déconnexion et un surcroît d'irritabilité ou de cynisme sont des signes courants d'épuisement. En prenant davantage conscience de ces symptômes, les aidants sont mieux à même de regarder en eux-mêmes et d'acquérir les compétences nécessaires pour se ressourcer et préserver leur bien-être mental.

Compétence n° 1 : Essayer de pratiquer les affirmations de soi

La production et la pratique quotidienne d'affirmations de soi est une méthode d'auto-soins à la fois simple et efficace. Les affirmations de soi sont des énoncés positifs qu'on génère en réfléchissant sur nos propres valeurs fondamentales. Que vous connaissiez une journée difficile ou ayez besoin d'un regain de confiance, la pratique des affirmations de soi est une excellente compétence à appliquer. Des recherches indiquent que cette pratique peut tempérer le stress et stimuler votre santé globale (1). Même si la méthode peut vous sembler au départ quelque peu empruntée, vous pourriez être surpris, en choisissant chaque jour un ou deux énoncés et en vous concentrant sur les valeurs fondamentales qu'ils reflètent, de constater à quel point ces affirmations de soi trouvent résonance en vous.

Compétence n° 2 : Vivre dans le présent en pratiquant la pleine conscience au quotidien

De plus en plus, on constate que les pratiques de pleine conscience profitent grandement à notre santé physique et psychologique. Essentiellement, la pleine conscience est l'observation calme et sans jugement de soi-même et de son environnement, dans le moment présent. Cette démarche nous permet de mieux gérer nos pensées et nos émotions, en particulier celles qui peuvent facilement nous bouleverser. Le but n'est pas d'éviter les pensées, mais plutôt de laisser aller et venir les pensées et les émotions.

Pratiquer la pleine conscience peut s'apparenter à une forme de méditation. Vous pouvez vous asseoir pendant une période donnée dans un endroit confortable et calme, fermer les yeux et vous concentrer sur votre environnement – ce que vous sentez autour de vous, comment votre corps se sent, votre respiration. Aucun équipement spécial n'est requis, et il peut suffire

de pratiquer la pleine conscience pendant cinq à dix minutes par jour pour en ressentir les bienfaits.

Compétence n° 3 : Traitez-vous comme vous traiteriez un être cher

Nous vivons tous des moments où nous souhaitons être compatissants envers nous-mêmes; par exemple quand on souffre, quand on subit un échec ou quand on se sent inadéquat. Dans ces moments, notre réaction naturelle est souvent d'être plus critique envers soi-même, ce qui peut aggraver le stress et la frustration. Adopter une approche d'auto-compassion peut s'avérer plus difficile au départ, mais c'est une compétence essentielle qu'on peut développer avec l'expérience.

Pour pratiquer l'auto-compassion, il faut être sensible à la détresse et pouvoir reconnaître les moments d'anxiété, de tristesse ou de honte ou toute autre émotion difficile. Il faut également éviter de se juger pour ses sentiments, et reconnaître qu'il est normal de ressentir de la détresse. Ça peut être ardu, puisque les périodes difficiles nous donnent souvent un sentiment d'isolement et nous laissent faussement croire que les autres s'en sortent mieux que nous. Enfin, l'auto-compassion implique également le désir de faire, et par conséquent l'action de faire, ce qui sera le plus utile. Tout comme la vision d'un enfant qui pleure ou d'un ami bouleversé vous poussera immédiatement à l'aider, il vous faut faire preuve envers vous-même de la même attitude réconfortante.

C'est un peu comme dire ou faire les mêmes choses qu'on dirait ou qu'on ferait pour réconforter une autre personne. Par exemple, vous pourriez vous tenir à vous-même des propos réconfortants ou pratiquer un toucher apaisant, comme placer les mains sur votre cœur ou vous entourer de vos bras. Il a été prouvé que de tels gestes ont des effets physiques immédiats sur notre corps en activant le système nerveux parasympathique, qui nous apaise.

Compétence n° 4 : Il ne suffit pas de parler, il faut parler avec assertivité

Souvent, les aidants naturels s'abstiennent d'exprimer leurs besoins ou leurs désirs pour préserver l'harmonie dans leur ménage. Au fil du temps, cette attitude peut amener à douter de soi et causer du ressentiment, de la frustration et de l'anxiété – des sentiments négatifs qui peuvent percoler dans différents aspects de la vie et miner le bien-être mental. La communication assertive est une compétence essentielle non seulement importante pour faire valoir les intérêts de ses proches, mais qu'on peut aussi mettre à contribution dans diverses situations au travail, à l'école ou dans la vie personnelle. Parler de façon assertive améliore vos habiletés décisionnelles et communicationnelles, et plus globalement contribue à créer des relations positives.

L'emploi d'énoncés en « je » est une façon simple de communiquer avec assertivité. Ainsi, une discussion avec votre partenaire sur la répartition des corvées ménagères pourrait ressembler à ceci : « J'ai eu une semaine chargée, j'ai besoin de temps pour me détendre. Je vais t'aider à nettoyer la cour, mais j'ai simplement besoin d'abord d'une heure pour me détendre. » C'est préférable aux énoncés qui pourraient davantage ressembler dans la même situation à un blâme ou à de l'agressivité, par exemple « Tu sais que j'ai eu une semaine difficile. Tu sais que je suis épuisé(e). Tu ne peux pas le faire? » Communiquer avec assertivité de cette manière peut vous aider à rester ferme dans vos limites et vos objectifs, de même qu'à demeurer fidèle à vos

valeurs, tout en rendant vos interactions sociales plus constructives.

Compétence n° 5 : Demeurer connecté … même en mode virtuel

S'il y a une chose que la COVID nous a apprise, c'est l'importance d'avoir sentiment de connexion dans notre vie. La capacité de créer et de maintenir un réseau de soutien est une des compétences les plus efficaces que les aidants naturels peuvent développer. Des recherches ont montré que le fait de tisser des liens avec d'autres aidants partageant nos expériences peut améliorer notre bien-être mental, renforcer nos capacités d'adaptation et contribuer à une vie plus longue et plus saine (1).

Et c'est exactement ce que le programme CARES propose de faire : ce programme avant-gardiste en matière d'aidance d'une durée de huit semaines crée un environnement favorable où les aidants peuvent partager leurs expériences et développer un sentiment d'identité commune qui encourage la résilience psychologique. Il offre également des activités interactives de renforcement des compétences qui vous aideront à forger votre propre trousse d'outils de compétences favorables au bien-être mental. CARES est un programme d'entraide unique en son genre et adapté à la culture des participants, où les aidants naturels d'enfants autistes peuvent, sous la direction de pairs, bénéficier d'une intervention psychosociale innovante, obtenir un soutien en santé mentale et acquérir des compétences qui les habiliteront à mieux prendre soin d'eux-mêmes.

Pour un complément d'information sur le programme CARES :
https://thecaresprogram.org/the-program/

References

(1) Janine M Dutcher, Naomi I Eisenberger, Hayoung Woo, William M P Klein, Peter R Harris, John M Levine, and John David Creswell. (2020). Neural mechanisms of self-affirmation's stress buffering effects. Social Cognitive and Affective Neuroscience. Oct; 15(10): 1086–1096. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7657454/
(2) M Law , S King, D Stewart, G King. (2001). The perceived effects of parent-led support groups for parents of children with disabilities. Physical and Occupational Therapy in Pediatrics. 21(2-3):29-48. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12029852/