



« MIEUX VIVRE MON RÔLE D'AIDANT FAMILIAL »

Formation en distanciel

SESSION 4



Objectifs de la session 4

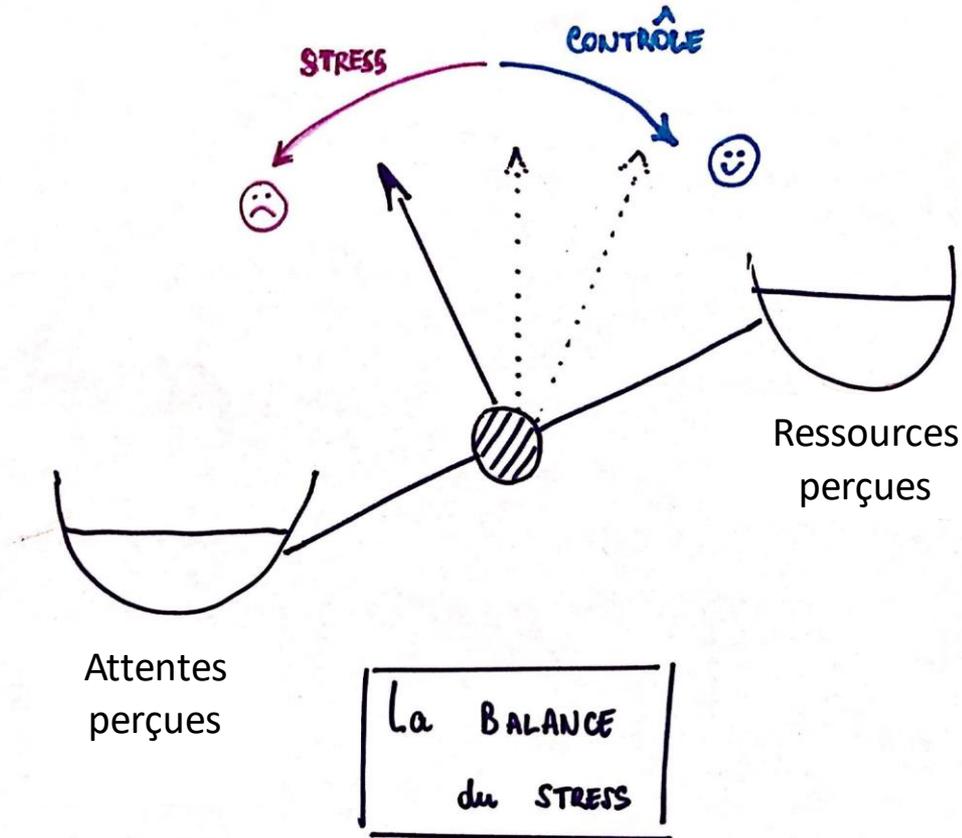
- Comprendre quelques notions clés de la gestion du stress, de l'adaptation au changement et prendre conscience des enjeux et de sa propre approche
- Prendre du recul, identifier des actions pour me permettre de prendre soin de moi et être plus efficient dans mes relations.
- Mise en pratique : (merci de noter les points clés dans la session)

Définir le stress :

Ensemble des réactions de l'organisme pour réagir et s'adapter à une nouvelle situation.

Lorsqu'un déséquilibre est perçu par la personne entre ce qui est exigé d'elle et les ressources dont elle dispose pour répondre à ces exigences.

Gestion du stress - Définir le stress



Modifier l'équilibre de ma balance : *Identifier des idées simples*

Augmenter mes ressources ?

Réduire les attentes perçues ?

Modifier l'équilibre de ma balance : *quelques exemples d'idées ou d'actions*

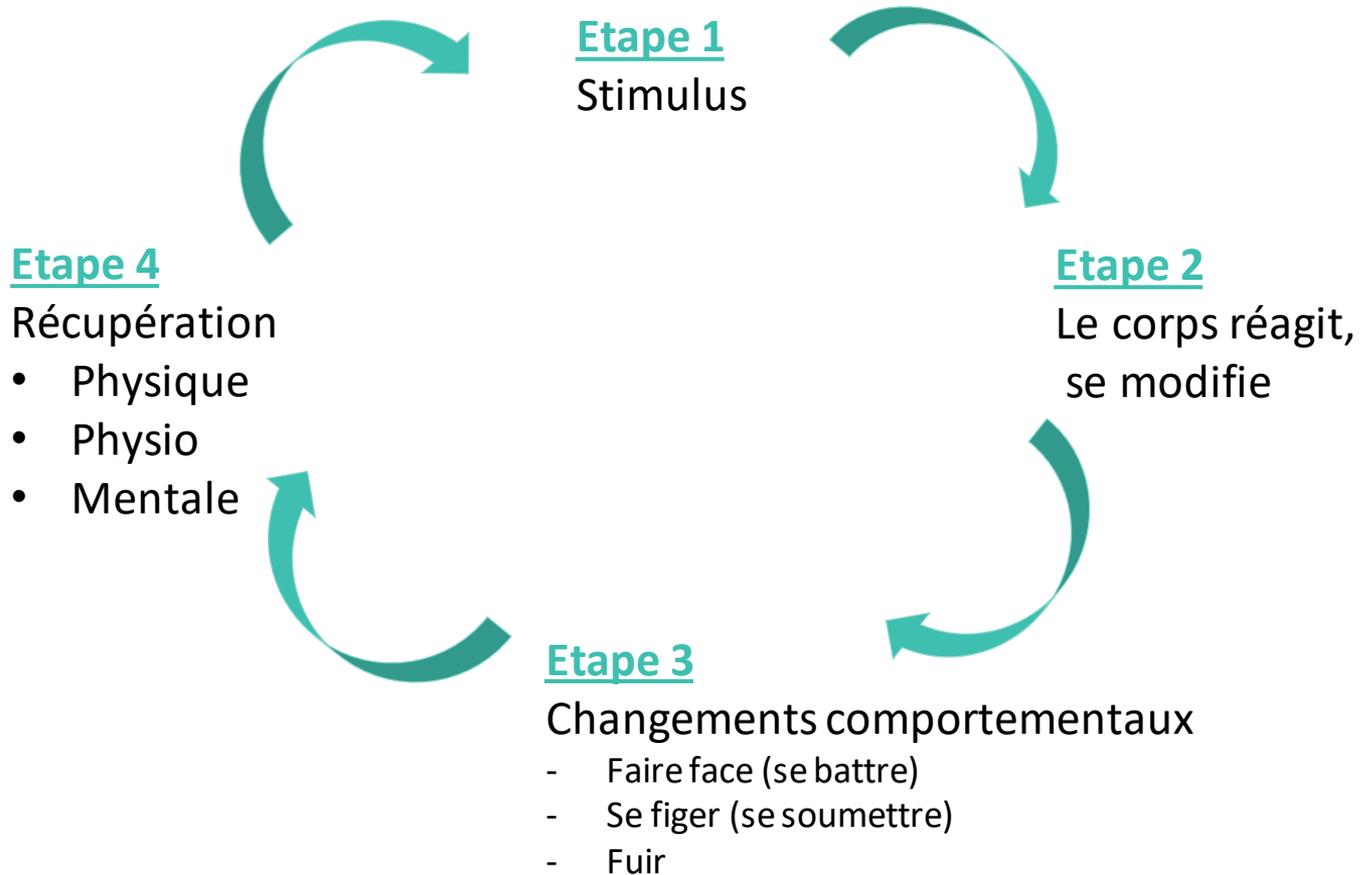
Augmenter mes ressources :

- *Solliciter d'autres personnes*
- *Découvrir et connaître des dispositifs d'aide pour l'aidé(e) et l'aidant*
- *Prendre du temps pour me ressourcer*
- *Utiliser des outils de routine : ex : carnet de liaison, planning malin*

Réduire les attentes perçues :

- *Clarifier les attentes*
- *Réduire ma propre exigence*
- *Prioriser et planifier*
- *Communiquer sur ses propres difficultés pour aider les autres à réduire leurs attentes*

Le cycle du stress



Le cycle du stress

La phase de récupération est **essentielle pour restaurer les fonctions vitales.**

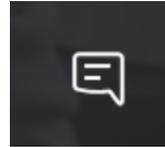
En cas de récupération insuffisante, l'organisme va subir d'autres cycles en cumulant les impacts négatifs.

Conséquences possibles :

- Epuisement des défenses immunitaires
- Fatigue
- Tensions
- Ressentis négatifs
- Hypersensibilité
- Difficulté de sommeil
- Etc...



Vos trucs et astuces ?



Exemples d'actions ou d'activités pour mieux récupérer et gérer son stress

Au niveau physique :

- Activité physique (marche, pilates, natation, ...)
- Détente musculaire / étirements (lieu de travail)
- Temps de pause fréquents (1H30)
- Activités de concentration : yoga, méditation, ...
- Activités manuelles
- Se préparer au sommeil

Au niveau mental et émotionnel :

- Se connecter à soi-même et à ses émotions
- Noter les choses positives
- Noter les réalisations de la semaine
- Découper « le mammoth » en petits morceaux
- Prioriser
- Savourer les petites victoires, les moments positifs

Au niveau comportemental :

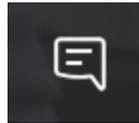
- Ralentir
- Respirer (ventral)
- Alimentation (sucres)
- Communiquer
- Se faire aider

La courbe du changement / du deuil

Changement → lié à la perte / la fin de quelque chose

Processus qui passe par différentes étapes

D'après-vous qu'elles peuvent être ces étapes ?



Les étapes de la courbe du deuil

1 CHOC

je suis anéanti
je ne réagis plus
je n'existe plus

2 DENI

ce n'est pas possible
je n'y crois pas
il y a une erreur

3 COLERE

je prends conscience
je hurle de rage
pourquoi moi ?

4 TRISTESSE

je touche le fond
je n'ai pas le choix
je n'y arriverai pas

6 ACCEPTATION

rien n'est plus comme avant
je me sens mieux
j'y arrive mieux

5 RESIGNATION

il va falloir que j'avance
je vais faire quelque chose
je suis résigné

7 RECONSTRUCTION

je vais bien, j'ai changé
je suis prêt à réinvestir
je suis prêt à avancer

Schémas comportementaux qui nous limitent dans la gestion du changement, du stress, du temps

Facteurs profonds de notre cadre de référence

Influencent notre manière de nous voir ET de voir les autres

Très souvent inconscients

Savoir les (re)-connaître pour optimiser notre efficacité

Peuvent s'apparenter à des qualités voire à des valeurs

MAIS deviennent limitants et douloureux dans des situations de changements

3 portraits-types que l'on retrouve chez les aidants :

- “ Sois fort ”
- “ Sois Parfait ”
- “ Fais plaisir ”

Schémas comportementaux qui nous limitent dans la gestion du changement, du stress, du temps

Être dans le “Sois fort !”

- Qualité de résistance
 - Qualité de bouclier, de cuirasse
 - Ne pas montrer ses faiblesses ou ses émotions
 - Être un repère, une aide pour les autres (plus faibles)
-
- Principe de la cocotte minute
 - Peut craquer dans une accumulation de situations lourdes à porter
 - Peut vivre une fatigue ou détresse invisibles des autres
-
- Libérer par la parole, oser en parler
 - Accepter ses faiblesses
 - Partager, communiquer, ouvrir
 - Rompre l'isolement

Schémas comportementaux qui nous limitent dans la gestion du changement, du stress, du temps

Être dans le “Sois Parfait !”

- Exigence (soi, les autres)
- Souhait de toujours mieux faire
- Prend du temps pour faire parfait

- Manque de temps pour bien faire les choses
- Frustration, insatisfaction, sensation de bâcler les choses
- Peut craquer en se sentant dépassé par tout ce qu’il faudrait faire (pour bien faire)
- Irritation, impatience, exigence renforcé, autoritaire

- Réduire les tâches / prioriser / accepter de déléguer
- Se satisfaire d’un résultat même imparfait
- Voir le verre à moitié plein
- Être indulgent, toucher à son humanité (et imperfection)

Schémas comportementaux qui nous limitent dans la gestion du changement, du stress, du temps

Être dans le “Faire plaisir !”

- Dit très souvent « oui », accommodant
- Besoin de se sentir reconnu (pour son amabilité, disponibilité)
- Peut accumuler les actions à faire (pour venir aider les autres)

- Peut être dépassé par ses engagements
- Ressentis de fatigue, d'urgence pour tout faire
- Peut se sentir dépassé
- Ressentis négatifs : Irritation, mauvaise estime de soi, se sentir « victime »

- Connaître ses limites, respecter ses besoins
- Apprendre à dire « non »
- Développer une meilleure estime de soi
- Faire davantage de choses pour soi, prendre de la distance affective

Le ressenti de culpabilité dans la situation d'Aidant Familial

Risque d'une culpabilité envahissante :

Se poser des questions :

- Pour quelle raison je me sens coupable ? Est-ce légitime ?
- Est-ce que je peux en faire plus ? Est-ce que je dois en faire plus ?
- Suis-je responsable de la situation ?
- Est-ce que le choix que je fais est conforme à mes valeurs ?
- Qu'est ce que je peux ? Qu'est-ce que je veux ?

Accepter ses propres limites

Risque d'épuisement :

Stress : récupération suffisante ?

Mini Zarit pour s'évaluer dans le temps

S'accorder des temps de répit

Risque d'isolement :

Partager, ne pas rester seul



PRENDRE DU RECUL

« Les 4 accords Tolteques »

Que votre parole soit impeccable

Préférer les propos modérés, la communication positive envers son proche et soi-même, éviter critiques et jugements

N'en faites jamais une affaire personnelle

Les réactions des proches sont souvent l'expression de ses croyances ou de ses fragilités

Ne faites pas de supposition

Communiquer clairement en questionnant pour éviter tout malentendu

Faites toujours de votre mieux

Trouver le juste équilibre

Consigne pour l'intersession

Prochain atelier : Mieux m'organiser

intersession

- Lire la documentation
- Réfléchir aux questions envoyées par mail
- Noter des idées sur mon carnet de notes
- Envoyer un mail avec d'éventuelles questions sur ma situation qui restent en suspens

Consignes pour conclure votre session

Qu'est-ce que je retiens de cette session ?

Qu'est-ce que j'ai appris par rapport à la situation que je vis ?

Prise de parole et partage au groupe :

Vous êtes invités à partager ce que vous souhaitez partager

*Vous pouvez écrire sur votre CARNET de NOTES individuel
les idées marquantes, vos essentiels*