



# DIMINUER LE STRESS

Fiche de renseignements

## DIMINUER LE STRESS CHEZ L'AIDANT : TROUVER DES SOLUTIONS POUR SE SENTIR BIEN

**Voici des mesures à prendre pour réduire votre stress.**

**Essayez quelques-unes de ces méthodes. Il est possible que certaines vous aident plus que d'autres.**

### RENSEIGNEZ-VOUS AU SUJET DE LA MALADIE ET DES SOINS, PUIS PARLEZ-EN

Plus vous en saurez au sujet de la SLA et des soins à prodiguer, mieux préparé vous serez pour faire face à l'évolution de la maladie. En comprenant comment la SLA affecte la personne atteinte, vous serez mieux disposé à rester près d'elle et à faire face aux changements. De plus, si vous partagez ces renseignements avec vos parents et amis, ces derniers auront une meilleure compréhension de la maladie et pourront peut-être mieux vous seconder. La société de la SLA du Canada a préparé le **Manuel pour les personnes atteintes de SLA**, que vous pourrez trouver à votre centre local de la Société SLA ou sur le site Web au [www.als.ca/als\\_manuals.aspx#french](http://www.als.ca/als_manuals.aspx#french).

### Soyez réaliste à propos de la maladie

Il est important, bien que difficile, d'être réaliste quant à la maladie et ses effets. La SLA est une maladie

progressive : avec le temps, la personne atteinte développera de plus en plus de symptômes débilissants. Si vous êtes réaliste, il vous sera plus facile de vous adapter à ces changements.

### SOYEZ RÉALISTE FACE À VOUS-MÊME

Prendre soin d'un être cher requiert du temps et de l'énergie. Il y aura des limites à ce que vous pouvez accomplir. Vous devrez établir ce qui est le plus important pour vous. À quoi accordez-vous le plus d'importance : le temps passé avec la personne atteinte ? du temps pour vous-même ? une maison bien ordonnée ? En fait, il n'y a pas de « bonne » réponse. Vous seul savez ce qui compte le plus pour vous à chaque instant. En plus de devoir faire des choix, vous devrez établir vos limites quant aux tâches que vous pouvez accomplir chaque jour. Il peut être difficile d'admettre que vous ne pouvez pas tout faire. Ce n'est pas facile de dire non. **Soyez réaliste, réfléchissez bien à ce que vous êtes en mesure de faire et là où il vous faut de l'aide.**

### ACCEPTEZ VOS ÉMOTIONS

Lorsqu'on prend soin d'une personne, on ressent toutes sortes d'émotions. En une même journée,

vous éprouverez peut-être des sentiments de satisfaction, de colère, de culpabilité, de joie, de tristesse, de gêne, de peur et d'impuissance. Ces émotions peuvent être troublantes et difficiles à gérer. Toutefois, elles ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles sont normales. Les émotions plus négatives ne sont pas une indication que vous n'êtes pas un excellent aidant. Elles signifient simplement que vous êtes humain. Rappelez-vous que vous faites de votre mieux.

### PARTAGEZ VOS ÉMOTIONS

Il est important de parler de vos émotions. Choisissez une personne avec qui vous êtes à l'aise et racontez-lui comment vous vous sentez et ce qui vous angoisse. Cette personne peut être un ami, un parent, une personne que vous avez rencontrée dans un groupe de soutien de la Société de la SLA, un membre de votre communauté ou de votre groupe religieux, ou encore un professionnel de la santé. Parler de vos émotions, particulièrement avec un professionnel, vous aidera à mieux les gérer et à les empêcher de vous affaiblir dans votre rôle d'aidant.

[suite](#) →

**Regardez les bons côtés**

Votre attitude peut influencer vos émotions. Tentez de regarder le bon côté. Essayez de trouver des moyens pour continuer de stimuler la personne, physiquement et intellectuellement. Profitez de chacune des journées. Sachez qu'il y aura encore d'autres moments spéciaux et satisfaisants !

**Prenez soin de vous**

Votre santé est primordiale. Ne la négligez pas. Mangez sainement et faites régulièrement de l'exercice. Identifiez des façons de vous détendre et assurez-vous d'avoir assez de repos. Faites régulièrement des examens médicaux. Tous ces moyens peuvent vous aider à gérer votre stress et vous permettre de continuer à prodiguer de bons soins. N'attendez pas d'être épuisé avant de prendre un congé. Accordez vous des moments de temps à autres pour faire des activités qui vous plaisent. Vous constaterez que cela vous remplira d'énergie et préviendra la solitude et l'isolement.

**Appréciez l'humour**

La SLA est une maladie grave, mais cela n'empêche pas d'apprécier parfois le côté rigolo de certaines situations. Faire place à l'humour ne diminue aucunement la qualité de vos soins.

**Cherchez de l'aide, du soutien**

Vous aurez besoin de soutien, et le fait de vous confier aux autres est un bon moyen de l'obtenir. Trouvez la méthode qui vous convient le mieux, que ce soit en consultation privée avec un professionnel ou encore au sein d'un groupe de soutien de la SLA.

**Demandez de l'aide**

Demander ou accepter de l'aide peut être difficile parfois. Souvenez-vous que le fait de demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse. Vous devez vous rendre à l'évidence qu'il est impossible pour une seule personne de s'occuper de quelqu'un atteint de SLA.

**Demandez.**

Demandez de l'aide à vos parents et amis; ils seront sûrement heureux de pouvoir être utiles. Il existe des services d'aide pour accomplir les tâches ménagères et prodiguer des soins. Votre bureau local de la SLA peut vous aider à trouver les ressources au sein de votre communauté. Déterminez quel type d'aide vous avez besoin, et faites-le savoir.

**Planifiez l'avenir**

Planifier l'avenir peut contribuer à diminuer votre stress. Si la personne atteinte de SLA est encore capable, discutez avec elle de sa situation financière et planifiez l'avenir en conséquence. Discutez des soins personnels et de santé futurs, puis notez-les. Pensez également à un plan de rechange au cas où vous ne seriez plus en mesure de poursuivre les soins.

## VIVRE AVEC UNE PERSONNE ATTEINTE DE SLA EST EXIGEANT

Pour vous simplifier la tâche,

- renseignez-vous sur la maladie et ses effets
- apprenez comment prodiguer des soins
- prenez soin de vous-même
- demandez de l'aide
- acceptez que l'on vous aide
- soyez créatif, patient et réaliste
- planifiez l'avenir

**LA SOCIÉTÉ DE LA SLA OFFRE DES PROGRAMMES DE SOUTIEN ET DE L'INFORMATION.**

**Appelez la société la plus près de chez vous.  
Nous sommes ici pour vous aider.**

**Vous n'êtes pas seul.**