

CHAIRE DESJARDINS EN SOINS INFIRMIERS À LA PERSONNE ÂGÉE ET À LA FAMILLE

www.chairedesjardins.umontreal.ca

Université 
de Montréal



Proches aidants de personnes âgées à domicile

Comment réduire votre stress en cinq étapes

 **iugm**
Institut universitaire
de gériatrie de Montréal

 **AFFILIÉ À**
Université
de Montréal

Avec la participation de :

 **Desjardins**
Sécurité financièreSM

Qu'est-ce qu'un proche aidant ?

« Être un aidant, c'est tout simplement voir au bien-être et à la qualité de vie d'un proche qui a besoin de soutien ».

Le proche aidant est une personne qui donne son temps pour prendre soin d'une personne de son entourage. Cette personne peut être un membre de la famille ou un ami qui a des problèmes de santé ou qui suit le processus normal du vieillissement.

Saviez-vous que...

- 90 % de l'aide et des soins aux personnes âgées qui sont en perte d'autonomie et qui présentent des problèmes de santé sont assurés par les familles ?
- Les responsabilités inhérentes aux soins donnés aux proches âgés sont la plupart du temps assurées par les femmes et bien souvent par les conjointes, elles-mêmes âgées et vulnérables ?
- Parmi les hommes âgés qui sont aidants, 60 % passent 12 heures et plus par jour à des activités liées aux soins de leur épouse, soit un minimum de 84 heures par semaine ?

Réduire son stress

Les études démontrent que les proches aidants perçoivent un lourd fardeau psychologique. Ils sentent qu'ils n'en font jamais assez ou qu'ils sont impuissants face à tous les défis qui se présentent à eux. Toutefois, il est essentiel d'apprendre à bien gérer ce nouveau rôle qui leur incombe pour continuer à vivre une vie saine.

Ainsi, il est possible pour les proches aidants d'améliorer leur bien-être en utilisant certaines approches de gestion du stress. Ce document propose cinq étapes permettant de prendre du recul et de mieux s'adapter à la situation.



1. Portrait de la situation

Faites un portrait de votre situation d'aidant. Notez les aspects positifs ou avec lesquels vous êtes à l'aise en tant qu'aidant, de même que les aspects que vous trouvez irritants ou dérangeants.

PRENONS L'EXEMPLE DE MADAME CHARRETTE.



Elle est bien heureuse de pouvoir s'occuper de sa maman atteinte de la maladie d'Alzheimer. En contribuant à son bien-être, elle a

le sentiment de lui rendre ce que celle-ci lui a donné. Elle trouve gratifiant de pouvoir l'aider et ne regrette nullement sa décision d'avoir quitté temporairement son emploi de chercheuse pour assumer ce nouveau rôle d'aidante depuis déjà six mois.

Cependant, elle considère que tout son temps est maintenant consacré à l'organisation du maintien au domicile de sa mère âgée de 82 ans (repas, entretien de la maison, gestion des biens, visites médicales, etc.). Elle est devenue sa principale interlocutrice, même auprès des membres de sa famille à qui elle doit expliquer les traitements et les comportements inhabituels de leur mère. Toutes ces activités lui drainent son énergie. Elle constate que son sommeil est plus perturbé et moins récupérateur. Elle s'inquiète, car elle craint que sa mère sorte à l'extérieur durant la nuit et se perde.



2. Changement

Sélectionnez un aspect de votre situation qui vous dérange et pour lequel vous souhaiteriez vivre un changement.

Dans le cas de madame Charrette, celle-ci trouve difficile de continuellement expliquer à ses frères et sœurs, les comportements inhabituels de leur mère. Elle a l'impression d'être obligée de rendre des comptes sur la manière dont elle s'acquitte de ses responsabilités. De plus, elle se sent jugée si parfois les résultats de ses actions ne correspondent pas aux attentes des membres de sa famille.

3. Objectif(s)

Fixez-vous un(des) objectif(s) réaliste(s) et approprié(s) face à cette difficulté.

Madame Charrette a choisi de tenter de réduire son stress par un partage plus équitable des responsabilités entre elle et ses frères et sœurs. Pour y parvenir, elle doit accepter ses limites et offrir aux autres membres de la famille une place qui leur revient, en tenant compte de leurs habiletés et de leurs préférences.

Madame Charrette aimerait aussi mieux réagir aux comportements inhabituels que présente sa mère. Pour cela, elle doit mieux comprendre la maladie et modifier ses pensées face à ces comportements.



4. Stratégie

Choisissez une stratégie «ajustée» et efficace pour améliorer votre situation et faites-en l'essai.

SI LA SITUATION PEUT ÊTRE MODIFIÉE OU CHANGÉE

Une démarche de résolution de problème peut vous aider. Cette démarche comporte sept étapes qui consistent à :

4.1. Définir le problème

Que se passe-t-il au juste ?

Qu'est-ce qui vous dérange ?



Madame Charette croit, malgré les avis de tous, que sa décision de s'occuper de sa mère est toujours la bonne décision, mais les moyens pour y parvenir sont insuffisants. Elle constate qu'elle ne peut pas tout faire seule.

4.2. Chercher des solutions

Quelles sont les solutions envisageables ?

Madame Charrette évalue différentes options :

- retourner au travail et effectuer une demande d'admission en centre d'hébergement pour sa mère ;
- prolonger son congé et exiger plus d'aide du service de soutien à domicile de son CLSC ;
- engager une ressource privée en grugeant dans ses économies ;
- discuter de la situation avec ses frères et sœurs, et voir s'ils peuvent l'aider même s'ils ne sont pas en faveur de sa décision de s'occuper de leur mère.



4. Stratégie (suite)

4.3. Énumérer les avantages et les inconvénients des solutions

Si vous optez pour l'une ou l'autre de ces solutions, laquelle vous apparaît la plus réaliste dans le contexte actuel ?

Laquelle sera la plus susceptible de réduire votre stress et pourrait vous permettre de continuer à vous occuper de votre proche sans vous isoler ?

Par exemple, si madame Charrette explique à ses frères et sœurs que le soutien qu'elle offre à leur mère est important pour elle, mais qu'elle a besoin de leur aide, le fait d'en parler l'aidera probablement à se sentir moins seule et pourrait amener un changement dans le comportement de ses frères et sœurs. En contrepartie, c'est un geste qui exigera beaucoup d'humilité et de courage de sa part.

4.4. Choisir la meilleure solution

Selon les avantages et les inconvénients des solutions, laquelle serait la plus propice à votre mieux-être et à celui de votre proche ?
À quoi êtes-vous prêt ?

Madame Charrette considère toutes les possibilités. Elle opte pour réunir toute la famille et vérifier ce qu'en pensent ses frères et sœurs.



4.5. Élaborer un plan d'action

De quel type d'aide avez-vous besoin ?
Qui peut vous aider ?
Où pouvez-vous trouver des ressources ?
Comment faire ?
Qu'est-ce qui serait le plus efficace ?

Madame Charette pense au moment qui pourrait être approprié pour cette rencontre familiale, aux ressources disponibles, bref à tous les éléments pouvant faciliter la mise en œuvre de cette rencontre.

4.6. Mettre en œuvre le plan

Quand entreprendrez-vous ce plan d'action ?
Comment le faire ?

Madame Charrette a prévu sa rencontre un dimanche matin en organisant un brunch à la maison où chacun doit apporter un plat et des breuvages. Chacun a été invité personnellement et avisé de son souhait de discuter des solutions pour l'avenir de leur mère.

4.7. Évaluer les résultats

Vos attentes ont-elles été comblées ?
Êtes-vous satisfait ?
Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?
Qu'est-ce qui s'est le moins bien passé ?
Devez-vous recommencer le processus et trouver un autre plan d'action ?

Après la rencontre, madame Charrette évalue si ses attentes ont été comblées et détermine les succès et les échecs de sa rencontre. Il lui faut départager les éléments émotifs, des faits réels.



4. Stratégie (suite)

SI LA SITUATION EST IMPOSSIBLE À MODIFIER

Il se peut qu'un travail sur vos pensées puisse être la meilleure stratégie. En recadrant ses pensées, il est possible de voir la situation de façon différente de sorte qu'elle soit plus facile à vivre.

C'est un peu comme le verre qui est « à moitié plein ou à moitié vide ». Les pensées négatives sont souvent « distordues » et ne correspondent pas tout à fait à la réalité. Par exemple, généraliser ou affirmer sans preuve suffisante ou encore exagérer ou minimiser une situation. Le recadrage exige d'analyser ses sentiments et de se poser des questions importantes telles que :

Pourquoi cette situation vous affecte-t-elle autant ?

Quelles sont vos pensées devant cette situation ?

Est-il possible de voir cette situation différemment ?

Quelle pensée pourrait être plus « aidante » devant cette situation ?

Quand vous remplacez une pensée négative par une pensée positive, qu'est-ce que cela change en vous ou sur la situation ?

Dans sa réflexion, madame Charrette a pris conscience que les problèmes d'errance (action de se promener sans but précis) de sa mère lui créent un très grand stress. Auparavant, elle avait l'impression que sa mère dormait trop le jour et pas assez la nuit, ce qui, selon elle, incitait sa mère à se promener au cours de cette période nocturne. De nombreuses discussions avec sa mère à ce sujet ont provoqué des frictions et ont constitué une source de tension entre elles.

Recadrage

Un recadrage a permis à madame Charrette de réaliser que son manque de sommeil la rend plus irritable et moins patiente envers le comportement d'errance qui est lié à la maladie de sa mère. Elle pensait que sa mère, qui a toujours eu un comportement obstiné, faisait ce qu'elle avait envie de faire. Madame Charrette ne se doutait pas que ce problème de comportement était si complexe à résoudre. Depuis qu'elle a rencontré une infirmière du centre local de services communautaires (CLSC), elle comprend mieux l'évolution du problème de santé de sa maman et réalise que les reproches qu'elle lui adresse ne régleront pas la situation. Sa mère ne peut plus comprendre les consignes et a des difficultés à se concentrer. Ainsi, la contredire ne fait qu'augmenter sa frustration.

Madame Charette a aussi décidé de se renseigner davantage. Même si ce problème est non modifiable chez sa maman, les publications que lui a remises l'infirmière l'aident à découvrir des solutions qui pourraient permettre de favoriser sa qualité de vie, notamment lui permettre de mieux dormir et d'assurer une plus grande sécurité au sein de son domicile.

5. Bilan

Faites le bilan de la stratégie que vous avez essayée et évaluez l'atteinte de votre objectif personnel.

Votre objectif est-il atteint? Si non, il est possible de revoir votre analyse de la situation, votre objectif ou encore de tenter une autre stratégie plus ajustée à la situation difficile que vous vivez.

L'objectif de madame Charrette était de réduire son stress par un partage plus équitable des responsabilités



entre elle et ses frères et sœurs. En discutant du problème avec les membres de sa famille, elle a obtenu l'assurance de leur aide par un partage des responsabilités. Plusieurs rencontres seront encore nécessaires pour clarifier les rôles de chacun mais les résultats sont encourageants.

Madame Charrette avait également comme objectif de recadrer ses pensées, surtout celles liées au comportement d'errance de sa mère. Elle comprend maintenant mieux la maladie. Elle ne fait plus de reproches à sa mère et voit la situation différemment. Elle sait que ce comportement est associé à la maladie de sa mère. Par ailleurs, les suggestions de l'infirmière du CLSC l'ont aidée à trouver quelques solutions pour réduire sa fatigue et ses préoccupations : par exemple, planifier les horaires de la médication de sa mère

pour éviter les effets de somnolence en après-midi, revoir son alimentation et son hydratation de sorte qu'elle puisse se lever moins souvent la nuit pour uriner, penser à des mécanismes de sécurité de l'environnement (un système d'alerte en cas de sortie de la maison la nuit a été installé pour répondre à son sentiment de sécurité) et se prévaloir de répit (une à deux nuits par semaine ont été offertes à madame Charrette par sa sœur en alternance avec un de ses frères pour lui permettre de se reposer).

Pour le moment, ces solutions aident madame Charrette à exercer son rôle d'aidante en diminuant ses sources de stress et aident aussi sa famille à s'adapter à la situation. Ces stratégies pourront être réévaluées au cours des prochains mois ou au besoin.

Des résultats de recherche « bien aidants pour les aidants... »

Cette approche de gestion du stress a été développée par l'équipe de recherche de la **Chaire Desjardins en soins infirmiers à la personne âgée et à la famille**. Si vous désirez en savoir davantage sur la gestion du stress, rendez-vous à l'adresse www.lappui.org. Un programme d'intervention en ligne est maintenant disponible. Ce site compte également plusieurs adresses de ressources pouvant vous être utiles.

N'attendez pas d'être épuisé !

Si vous avez besoin d'aide, qu'il s'agisse d'aide technique, d'aide sur le plan émotif, de répit ou encore d'information, la recherche de soutien auprès de votre entourage ou encore de votre centre de santé local peut constituer une bonne stratégie. Si ce dernier ne peut offrir l'aide dont vous avez besoin, il saura vous référer aux ressources ou aux personnes de votre environnement qui pourront vous soutenir.

Pour voir le programme de formation complet

<https://evalorix.com/boutique/geriatrie/gestion-du-stress-trousse-de-formation/>

Montréal, rév.2014

ISBN: 978-2-922662-29-0 (version imprimée)

ISBN: 978-2-922662-39-9 (PDF)