

Les aidantes naturelles doivent prendre soin d'elles-mêmes !

Source: [Le Réseau canadien pour la santé des femmes](#)

Qui sont les aidantes naturelles ?

Une aidante naturelle est toute personne qui prodigue des soins et du soutien à une autre personne qui ne peut prendre soin d'elle-même. Ce peut être une personne aînée, un enfant, une personne atteinte d'une maladie chronique ou une personne handicapée. Souvent, la personne aidante est un membre féminin de la famille qui ajoute la prestation de soins non rémunérés à ses nombreuses autres responsabilités. Au Canada, les femmes prodiguent plus de 80 pour cent des soins non rémunérés. Nombre d'aidantes naturelles sont elles-mêmes des aînées et des personnes qui ont elles-mêmes besoin de soins.

Comment prendre soin de moi en prenant soin d'une autre personne ?

Les exigences qu'entraîne la prestation de soins non rémunérés peuvent causer un grand stress. Vous pensez peut-être que vous n'en avez vraiment pas le temps, mais il est très important de vous maintenir en bonne santé pendant que vous prenez soin d'une autre personne. Voici quelques conseils qui vous permettront de réduire votre stress et de conserver votre propre santé :

- Rappelez-vous que vous devez avoir une vie à l'extérieur de vos responsabilités de d'aidante. Prenez le temps de faire des activités que vous appréciez.
- Cherchez du soutien. Demandez de l'aide auprès d'amies(is) et d'autres membres de la famille. Consultez votre annuaire téléphonique pour des ressources de répit, des groupes de soutien et autres services pour aidantes naturelles.
- Reposez-vous. Prenez des pauses lorsque vous le pouvez. Explorez des activités qui vous aident à vous détendre.
- Mangez des repas bien équilibrés. Choisissez un éventail d'aliments présentés dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Une bonne alimentation fournit à votre corps le carburant qui vous permettra d'être active et alerte. Évitez de consommer des repas-minute ou du prêt-à-manger lorsque vous êtes pressée. Ces aliments peuvent contenir un taux élevé de calories mais s'avèrent peu nutritifs.
- Explorez des stratégies d'adaptation et des techniques de réduction du stress saines, comme le yoga, le tai-chi, les exercices de relaxation et de respiration profonde. La bibliothèque et le centre communautaire de votre quartier peuvent être d'excellentes sources d'information.
- Obtenez de l'information sur la maladie ou la situation de la personne dont vous prenez soin. Le fait de savoir à quoi vous attendre peut réduire votre stress et vous aider à régler les problèmes lorsqu'ils surviennent.

- Soyez réaliste face à ce que vous pouvez faire. Reconnaissez que la prestation de soins exige du temps et de l'énergie et qu'il y a des limites à ce que vous pouvez faire.
- Décidez des tâches les plus importantes pour vous et identifiez celles dans lesquelles vous vous sentez à l'aise. Ne vous sentez pas coupable lorsque vous ne pouvez pas accomplir une tâche ou quand vous devez dire « non ».
- Si vous fumez, tentez de réduire le nombre de cigarettes ou essayez de cesser. Certaines fumeuses ont l'impression que la cigarette leur procure les seuls moments de pause dans une journée. Si vous avez besoin d'une pause, essayez de prendre une petite marche ou faites des étirements simples entre les activités.
- Partagez vos émotions. Il arrive souvent que les personnes aidantes éprouvent des sentiments partagés. Bien que la prestation de soins puisse être pour vous une expérience enrichissante, il se peut que vous ressentiez également de la colère, de la tristesse, de la frustration et de la peine. Il se peut que les émotions que vous éprouvez entraînent de la confusion et que vous ne sachiez comment les gérer. Essayez de ne pas porter de jugement sur ce que vous ressentez. Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, seulement une dimension normale de l'être humain.
- Concentrez-vous sur les aspects positifs. Essayez de ne pas vous arrêter aux difficultés. Chérissez les petits succès de chaque jour, comme une petite sortie ou un repas agréable. Le fait de vous rappeler les moments où tout s'est bien déroulé peut vous aider à passer à travers les moments difficiles.

La prestation de soins est un travail difficile et exigeant. Vous pouvez également trouver cette expérience enrichissante en sachant que vous prenez soin d'une personne qui ne peut prendre soin d'elle-même. Pour terminer, rappelez-vous que vous devez prendre soin de vous-même pour être capable de prendre soin d'une autre personne, et que vous n'avez pas à le faire toute seule!