

L'épuisement des soignants

S'occuper d'un parent âgé ou malade est un travail à plein temps en soi et peut devenir particulièrement difficile si l'aidant doit également concilier ses responsabilités professionnelles et familiales.

Trop souvent, les aidants se concentrent tellement sur leurs tâches qu'ils éprouvent des sentiments de stress, de désespoir et d'impuissance, ce qui les conduit à l'épuisement professionnel. Si vous vous êtes retrouvé dans un rôle d'aidant, il y a de fortes chances que vous connaissiez des périodes d'épuisement. Il est

important de ne pas oublier de prendre le temps nécessaire pour prendre soin de vous. La personne qui reçoit les soins bénéficiera davantage d'un aidant heureux et en bonne santé que d'un aidant stressé et épuisé.

Voici quelques-uns des signes les plus courants d'épuisement professionnel des soignants:



- Colère envers l'individu ou les autres membres de la famille
- Retrait social, dépression, insomnie et perte de concentration
- Inquiétude concernant les besoins futurs de la personne en matière de soins et votre capacité à répondre à ces besoins
- Sentiment général d'accablement accompagné d'irritabilité ou de sautes d'humeur
- Problèmes de santé physique et mentale

Mesures à prendre

1. **Obtenez un diagnostic.** Ne tardez pas à consulter un médecin si votre santé mentale ou physique est menacée.
2. **Sachez qu'il existe de l'aide.** Recherchez le soutien de votre famille, de vos amis, des services sociaux et de votre communauté religieuse. Les groupes de soutien locaux peuvent vous mettre en contact avec les services de la région pour vous aider à fournir les meilleurs soins.
3. **Établissez des priorités.** Dressez des listes et établissez une routine quotidienne.
4. **Faites appel à un service d'accueil temporaire pour faire une pause.** Lorsque vous avez un moment de répit, allez faire du shopping, allez voir un film ou profitez d'une visite ininterrompue avec un ami.
5. **Prenez soin de vous.** Surveillez votre alimentation et vos habitudes en matière d'exercice physique et reposez-vous suffisamment. Vous avez également besoin de vos propres loisirs et activités.
6. **Gérez le stress.** Soyez conscient de la façon dont le stress affecte votre corps (maux d'estomac, hypertension) et vos émotions (suralimentation, irritabilité).
7. **Anticipez les changements.** À terme, votre proche aura besoin de soins de plus en plus intensifs. Renseignez-vous dès maintenant sur les possibilités qui s'offrent à vous afin d'être prêt.
8. **Soyez réaliste.** Les soins que vous prodiguez font une différence, mais de nombreux comportements ne peuvent être contrôlés. Faites votre deuil, mais concentrez-vous sur les moments positifs et profitez des bons souvenirs.
9. **Accordez-vous du crédit.** Ne vous sentez pas coupable. Vous n'êtes qu'un être humain et il est normal de perdre patience ou d'avoir l'impression que vos soins ne sont pas toujours à la hauteur. Gardez à l'esprit que vous faites de votre mieux.



L'épuisement des aidants est un problème grave. Si vous éprouvez des difficultés en tant qu'aidant, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. Contactez votre programme d'aide aux employés pour obtenir du soutien, des outils et des ressources qui vous aideront à prendre soin de vous-même afin que vous puissiez prendre soin des autres.

