



PRODIGUER DES SOINS À L'HEURE DE LA COVID-19: À QUOI S'ATTENDRE ET COMMENT S'ADAPTER

S'il peut être gratifiant de prodiguer des soins à un proche aux prises avec une maladie ou un problème lié à la santé mentale, ce travail peut aussi être exigeant, fatigant. Bien que la pandémie de COVID-19 suscite de nouvelles inquiétudes pour tout le monde, les proches aidants doivent composer avec une multitude de défis particuliers alors qu'ils en ont déjà plein les bras.

En collaboration avec Mary Anne Levasseur, coordonnatrice et animatrice de groupes de soutien au programme **PEPP-Montréal**, Ella Amir, directrice générale de **AMI-Québec**, et Cynthia Clark, présidente du réseau **OFCAN**, la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) a compilé les conseils ci-dessous afin d'aider les proches aidants à traverser cette période éprouvante.

1 Acceptez le fait que certaines choses sont hors de votre contrôle

Le contrôle est une denrée rare ces jours-ci, puisque nous sommes entourés d'incertitudes et de suppositions. Le plus tôt nous accepterons les éléments que nous ne pouvons pas contrôler, le plus d'énergie nous pourrions consacrer aux éléments que nous contrôlons. Comme proche aidant, cela peut signifier de reconnaître que votre routine habituelle auprès de la personne dont vous vous occupez n'est plus possible en raison des contraintes de santé publique et qu'il faudrait en établir une nouvelle plus flexible. Vous pourriez aussi devoir accepter que vous ignorez combien de temps les mesures de distanciation physique demeureront en vigueur, vous tourner davantage vers les liens téléphoniques et rappeler à votre proche que l'éloignement est temporaire pour le rassurer.

2 Attendez-vous à certains changements chez votre proche

La combinaison de stress et d'incertitude causés par la pandémie pourrait donner lieu à de nouveaux problèmes de santé mentale ou exacerber des problèmes existants. L'intensification des symptômes, conjuguée à l'anxiété et aux craintes personnelles, pourrait compliquer la prestation de soins au cours des prochains mois. Si c'est le cas, rappelez-vous que toute aggravation des symptômes, aussi difficile soit-elle, est naturelle dans des circonstances aussi pénibles.

3 Puissez dans votre résilience passée

Être proche aidant exige une grande résilience. Réfléchissez au chemin que vous avez parcouru et souvenez-vous des difficultés que vous avez vaincues jusqu'à maintenant. Même si la COVID-19 a causé une perturbation mondiale sans précédent, il est important de vous rappeler qu'en tant que proche aidant, ce n'est pas la première fois que vous devez ajuster votre routine. En fait, votre faculté d'adaptation est probablement supérieure à celle de la plupart des gens. Cela peut vous reconforter de savoir que vous avez déjà démontré votre capacité à surmonter les épreuves.

4 Réservez du temps pour prendre soin de vous-même

L'autogestion de la santé est non négociable pour les proches aidants. Même si, comme bien des gens, vous pourriez avoir tendance à faire passer vos propres besoins en dernier, vous devez prendre soin de vous-même afin d'être en mesure de venir en aide à quelqu'un d'autre. Qu'il s'agisse d'aller marcher en nature, de dormir tard, d'écouter de la musique ou de toute autre activité favorisant le bien-être, les autosoins sont essentiels lorsqu'on prend soin d'une autre personne. Comme l'indiquent les instructions dans les avions à propos des masques à oxygène, vous devez d'abord assurer votre propre bien-être avant de porter assistance à autrui.

5 Prenez contact avec d'autres proches aidants

Personne ne comprend les difficultés de votre rôle mieux qu'un autre proche aidant. Si vous connaissez d'autres aidants, vous pourriez tisser des liens avec eux. Discutez ouvertement de l'effet du coronavirus sur votre routine auprès de votre proche, de vos principales craintes et de toute solution que vous avez jugée utile jusqu'à maintenant. Écouter les points de vue d'un autre aidant permet de créer non seulement un système de soutien réciproque, mais également un contact humain dont nous avons tant besoin ces temps-ci.

6 Tournez-vous vers des ressources de soutien accessibles en ligne ou par téléphone

Comme plusieurs services de consultation externe destinés aux personnes vivant avec une maladie mentale, bien des services de soutien pour les proches aidants ont été mis en veilleuse. Heureusement, certains organismes ont transféré leurs services vers des plateformes électroniques ou téléphoniques. Par exemple, l'organisme sans but lucratif PLEO, qui vient en aide aux parents d'enfants ayant des problèmes de santé mentale, a converti tous ses groupes de soutien en vidéoconférences et offre ses autres services par téléphone. AMI-Québec a également transféré ses programmes, incluant les groupes de soutien, les ateliers et la consultation individuelle, vers des solutions téléphoniques et des plateformes de vidéoconférence.

Pour trouver du soutien en santé mentale dans votre région, communiquez avec votre filiale de l'Association canadienne pour la santé mentale. La CSMC a aussi dressé une liste de ressources visant à aider les familles et les proches aidants de personnes aux prises avec des maladies ou des problèmes liés à la santé mentale partout au pays.



Pour plus d'information, visitez le www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Avec le financement de

Santé Canada
Health Canada