

*Société Alzheimer*

Les troubles neurocognitifs

# **Pour réduire le stress de l'aidant**



Soutenir une personne atteinte d'un trouble neurocognitif exige du temps et de l'énergie. Bien que gratifiante, c'est une tâche qui peut s'avérer accaparante et stressante. Il est donc important d'apprendre d'abord à déceler les signes de stress chez vous ou chez la personne dont vous prenez soin.

Si les symptômes suivants apparaissent, consultez votre médecin ou contactez votre Société Alzheimer locale pour obtenir de l'aide.

## Les 10 signes du stress de l'aidant

### signe 1 Dénî

... face à la maladie et à ses effets sur la personne atteinte.

« Tout le monde exagère. On sait que notre parent ira bientôt mieux. »

### signe 2 Colère

... envers la personne atteinte d'un trouble neurocognitif, vous-même et les autres.

« Si j'entends encore une fois cette question, je vais hurler. »

### signe 3 Isolement social

... vous ne fréquentez plus vos amis ou avez cessé de participer à des activités qui vous plaisaient autrefois.

« Ça ne m'intéresse plus d'aller voir mes amis. »

### signe 4 Anxiété

... face à la journée qui s'annonce et à ce que vous réserve l'avenir.

« Je m'inquiète de ce qui va arriver quand je ne pourrai plus prendre soin d'eux. »

### signe 5 Dépression

... vous vous sentez triste et désespéré la plupart du temps.

« Je me fiche de tout maintenant. Qu'est-ce qui m'arrive? »

### signe 6 Épuisement

... vous avez à peine la force d'effectuer vos tâches quotidiennes.

« Je n'ai plus l'énergie de faire quoi que ce soit. »

### signe 7 Insomnie

... vous vous réveillez en pleine nuit, vous faites des cauchemars ou des rêves stressants.

« Je dors rarement pendant une nuit complète et je ne me sens pas reposé le lendemain matin. »

### signe 8 Réactions émotives

... vous pleurez sans raison; vous êtes souvent irritable.

« J'ai pleuré ce matin parce qu'il ne restait plus de lait pour mon café. Puis, j'ai crié sur mes enfants. »

### signe 9 Manque de concentration

... vous avez de la difficulté à vous concentrer et à effectuer des tâches plus complexes.

« J'avais l'habitude de faire des mots croisés tous les jours; maintenant, c'est tout juste si j'arrive à en faire la moitié. »

## signe **10** Problèmes de santé

... vous avez perdu ou pris du poids, vous êtes plus souvent malade (rhume, grippe) ou vous avez développé des problèmes de santé chroniques (maux de dos ou hypertension).

« Depuis le printemps, j'ai soit un rhume, soit une grippe. On dirait que je n'arrive plus à m'en débarrasser. »

---

## **10 manières de réduire le stress de l'aidant**

*En tant qu'aidant, il faut prendre soin de vous. Vous êtes la personne la plus importante dans la vie de la personne vivant avec un trouble neurocognitif. Les mesures suivantes vous aideront à préserver votre santé et votre bien-être.*

### **Renseignez-vous sur les troubles neurocognitifs**

En vous informant le plus possible sur les troubles neurocognitifs et les stratégies de soins, vous serez mieux préparé au cheminement avec la maladie. En comprenant comment ces maladies affectent la personne atteinte, vous comprendrez plus facilement les changements qu'elles provoquent et vous y adapterez mieux.

### **Soyez réaliste face aux troubles neurocognitifs**

Il est important, bien que difficile, d'être réaliste face aux troubles neurocognitifs et aux effets qu'ils exerceront sur la personne, au fil du temps. Une

fois que vous faites preuve de réalisme, vous pourrez adapter plus facilement vos attentes.

## Soyez réaliste face à vous-même

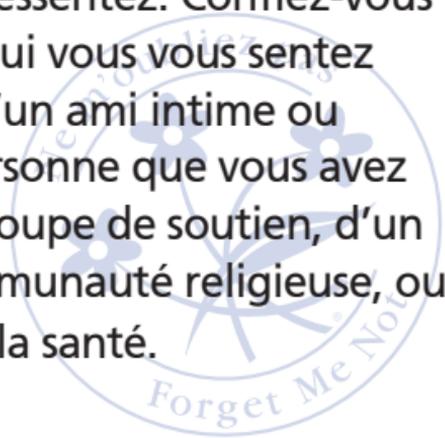
Vous devez être réaliste face à vos capacités. Qu'est-ce qui compte le plus pour vous? Une promenade avec la personne dont vous prenez soin, du temps pour vous-même ou une maison bien rangée? Il n'y a pas de « bonne » réponse: vous seul savez ce qui compte le plus pour vous et ce que vous êtes en mesure de faire.

## Acceptez vos émotions

Lorsqu'on prend soin d'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif, on ressent toutes sortes d'émotions. Dans une même journée, vous pourriez éprouver de la satisfaction, de la colère, de la culpabilité, de la joie, de la tristesse, de la gêne, de la peur ou de l'impuissance. Ces émotions peuvent être déroutantes, mais elles sont normales. Dites-vous que vous faites de votre mieux.

## Partagez des informations avec vos proches et parlez-leur de ce que vous ressentez

En parlant des troubles neurocognitifs avec votre famille et vos amis, vous les aiderez à comprendre ce qui se passe et à mieux les préparer à vous offrir l'aide et le soutien dont vous aurez besoin. Il est aussi important de leur dire ce que vous ressentez. Confiez-vous à une personne avec qui vous vous sentez à l'aise. Il peut s'agir d'un ami intime ou d'un parent, d'une personne que vous avez rencontrée dans un groupe de soutien, d'un membre de votre communauté religieuse, ou d'un professionnel de la santé.





## Soyez positif

Votre attitude peut avoir une grande influence sur ce que vous ressentez. Essayez de voir le bon côté des choses. Concentrez-vous sur ce que la personne peut encore faire plutôt que sur ce qu'elle ne peut plus faire; cela vous facilitera, la vie. Essayez de profiter vraiment de chaque journée. Il peut encore y avoir des moments privilégiés et gratifiants.

## Faites preuve d'humour

Les troubles neurocognitifs sont difficiles à vivre mais cela n'empêche pas d'apprécier le bon côté de certaines situations. L'humour peut s'avérer utile pour composer avec ces maladies.

## Prenez soin de vous

Votre santé est importante. Ne la négligez pas. Mangez bien et faites régulièrement de l'exercice. Trouvez des manières de vous relaxer et de vous reposer. Consultez votre médecin régulièrement. Vous avez besoin de vous reposer de temps en temps; n'attendez d'être surmené pour prendre un moment de répit. Ne délaissez pas vos loisirs ou ce qui vous intéressait autrefois. Restez

en contact avec les membres de votre famille et vos amis pour éviter de vous sentir seul ou isolé. Tout cela vous donnera la force nécessaire pour continuer à prodiguer des soins.

## Demandez de l'aide

**Soutien :** vous aurez besoin du soutien qu'on reçoit lorsqu'on se confie aux autres, que ce soit à une personne, un professionnel ou un groupe de soutien de la Société Alzheimer. Choisissez la forme de soutien qui vous convient le mieux.

**Aide pratique :** il est parfois difficile de demander et d'accepter de l'aide. Mais sachez que demander de l'aide ne signifie pas que vos soins sont inadéquats. Vous ne pouvez pas vous occuper seul d'une personne vivant avec un trouble neurocognitif. Demandez de l'aide aux membres de votre famille et à vos amis.

La plupart des gens sont prêts à aider. Il existe dans votre communauté des services d'aide pour les tâches ménagères et les soins. Votre Société Alzheimer régionale pourra vous aider à y accéder.

## Planifiez l'avenir

Planifier l'avenir peut contribuer à diminuer le stress. Si possible, examinez la situation financière de la personne vivant avec un trouble neurocognitif et planifiez l'avenir en conséquence. Tenez compte et prenez note de ses souhaits en matière de soins personnels et de santé. Discutez aussi des questions d'ordre juridique et successoral. Enfin, pensez également à un autre plan de soins au cas où vous ne seriez pas en mesure de vous occuper de la personne à l'avenir.

La Société Alzheimer du Canada est le principal organisme de bienfaisance d'envergure nationale qui se consacre aux personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou un autre trouble neurocognitif.

Active dans les communautés partout au Canada, elle :

- Offre des programmes d'information, de soutien et d'éducation aux personnes touchées par les troubles neurocognitifs, leur famille et leurs proches aidants.
- Finance la recherche pour trouver un remède et améliorer les soins aux personnes vivant avec l'une ou l'autre de ces maladies.
- Sensibilise et éduque le grand public au sujet de la maladie d'Alzheimer et des autres troubles neurocognitifs pour qu'il sache vers où se tourner pour trouver de l'aide.
- Influence les politiques et les prises de décision pour répondre aux besoins des personnes vivant avec un trouble neurocognitif et ceux de leurs proches aidants.

Contactez votre société Alzheimer locale pour plus d'informations. Visitez [alzheimer.ca/presdechezvous](http://alzheimer.ca/presdechezvous).

**L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain ...<sup>MD</sup>**

Crée en : 2013. Dernière révision en : 2022. Prochaine révision prévue en : 2024

© Société Alzheimer du Canada, 2013. Tous droits réservés.

# Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada

20, avenue Eglinton Ouest, 16<sup>ième</sup> étage

Toronto, Ontario M4R 1K8

Bureau national : 1-800-616-8816

Informations et aiguillage : 1-855-705-4636 (INFO)



[info@alzheimer.ca](mailto:info@alzheimer.ca)



[alzheimer.ca](http://alzheimer.ca)



[@AlzheimerCanada](https://www.facebook.com/AlzheimerCanada)



[@AlzCanada](https://twitter.com/AlzCanada)



[@AlzheimerCanada](https://www.instagram.com/AlzheimerCanada)

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance: 11878 4925 RR0001