

# LA GESTION DU STRESS

En tant qu'aidant, vous êtes la personne la plus importante dans la vie de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Le rôle d'une personne proche aidante inclut plusieurs défis et responsabilités changeantes selon les stades de la maladie. Ces changements demandent beaucoup d'énergie et à répétition, peuvent déclencher une réaction de stress.

Avec persistance, cette réaction provoquera des changements vasculaires et des déséquilibres chimiques néfastes pour le cerveau et d'autres cellules du corps. La gestion du stress est un facteur clé pour préserver votre santé et votre bien-être et de poursuivre votre cheminement avec une personne atteinte d'un trouble neurocognitif.

Pour y parvenir gardez en tête les 4 principales caractéristiques qui peuvent induire une réponse de stress, en faisant référence à l'acronyme **C.I.N.É** :



## CONTRÔLE

« Vous n'avez aucun pouvoir sur le diagnostic de votre proche. »

- ✓ S'informer, partager ses émotions, participer à des groupes de soutien et cafés-rencontres
- ✓ Choisir les moments opportuns pour soi, pour planifier des activités avec son proche.



## IMPRÉVISIBILITÉ

« La maladie de votre proche rend celui-ci sensible aux comportements déroutants tels que l'agitation ou la méfiance et vous ne savez pas quand ils vont surgir. »

- ✓ S'outiller afin d'éviter ou calmer ces situations
- ✓ Pratiquer le lâcher-prise



## NOUVEAUTÉ

« Vous avez inscrit votre proche à de nouvelles activités commençant dans un avenir rapproché. »

- ✓ Visiter les lieux et le personnel avant le jour des activités
- ✓ Apporter un objet qui saura rassurer la personne atteinte et qui réfère à son quotidien



## ÉGO MENACÉ

« Un membre de votre famille vous questionne sur votre rôle de proche aidant et pose un jugement »

- ✓ Réfléchir à la situation et affirmer son opinion face à ce qui a été dit
- ✓ Nommer ses émotions et demander de l'aide pour affirmer ses limites

Pour plus de détails et d'outils, consultez notre brochure :  
pour-reduire-le-stress-de-l-aidant.pdf (alzheimer.ca)

Pour en apprendre davantage et mettre en pratique des stratégies de gestion du stress, voyez : La formation en ligne MeSSAGES - L'Appui (lappui.org)

**Et rappelez-vous : Vous n'êtes pas seuls, nous sommes là pour vous accompagner.**