

*Société Alzheimer*

Maladie d'Alzheimer et autres troubles neurocognitifs

# Réduire le stress de l'aidant·e



Accompagner une personne ayant un trouble neurocognitif demande du temps et de l'énergie. Malgré les bons côtés, c'est une responsabilité qui peut être stressante et exigeante. Pour en prévenir les conséquences, apprenez à reconnaître les signes du stress chez les autres ou chez vous-même.

Si vous observez les signes suivants, appelez votre médecin ou communiquez avec votre Société Alzheimer régionale pour savoir quoi faire.

## Dix signes de stress chez l'aidant·e

### N° 1 Déni

... par rapport à la maladie et à ses effets.

« Les gens exagèrent. C'est certain que ça va s'améliorer. »

### N° 2 Colère

... envers la personne ayant un trouble neurocognitif, vous-même et les autres.

« Si j'entends encore une fois cette question, je hurle! »

### N° 3 Retrait social

... vous n'avez plus envie de voir vos proches ni de participer aux activités qui vous faisaient plaisir.

« Ça ne m'intéresse plus de socialiser. »

## N° 4 Anxiété

... par rapport au lendemain et à l'avenir en général.

« Qu'est-ce qui va arriver quand je ne pourrai plus l'aider? »

## N° 5 Dépression

... la tristesse et le désespoir s'installent au quotidien.

« Je ne m'intéresse plus à rien. Qu'est-ce qui ne tourne pas rond chez moi? »

## N° 6 Épuisement

... vous avez à peine assez d'énergie pour vos tâches quotidiennes.

« Je n'ai plus d'énergie pour rien. »

## N° 7 Insomnie

... vous vous réveillez au beau milieu de la nuit ou vous faites de mauvais rêves.

« Je ne dors plus beaucoup et mon sommeil n'est pas réparateur. »

## N° 8 Émotions fortes

... vous pleurez pour un rien et vous vous sentez irritable.

« J'ai pleuré ce matin parce que je n'avais plus de lait pour mon café, et j'ai crié après mon enfant. »

N°

9

## Perte de concentration

... vous avez du mal à vous concentrer et à effectuer des tâches complexes.

« Avant, je faisais les mots croisés tous les jours. Maintenant, j'abandonne ma grille avant la moitié. »

N°

10

## Problèmes de santé

... vous perdez ou gagnez du poids, vous tombez plus souvent malade (rhumes, gripes) ou développez des problèmes chroniques (mal de dos, hypertension).

« J'ai un rhume ou une grippe qui ne veut pas partir depuis le printemps. »

---

## Dix moyens de réduire le stress

*Pour pouvoir vous occuper de quelqu'un d'autre, vous devez d'abord prendre soin de vous : le bien-être de la personne que vous soutenez pourrait en dépendre. Voici quelques suggestions pour vous aider à garder la santé, physiquement et mentalement.*

### Renseignez-vous sur les troubles neurocognitifs

En savoir le plus possible sur les troubles neurocognitifs et les stratégies de traitement vous préparera pour la suite, et comprendre les effets de la maladie vous aidera à vous y adapter.

### Ayez des attentes réalistes

Même si ce n'est pas toujours facile, envisagez les changements à venir avec pragmatisme. En étant réaliste, vous aurez plus de facilité à gérer vos attentes.

## N'exigez pas trop de vous-même

Vous ne pouvez pas tout faire. Demandez-vous ce qui vous tient le plus à cœur : une marche avec la personne dont vous vous occupez, du temps pour vous, ou une maison bien rangée? Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse; vous êtes la seule personne à savoir ce qui compte le plus pour vous et ce que vous êtes capable de donner.

## Acceptez vos émotions

Quand on s'occupe d'une personne ayant un trouble neurocognitif, on fait parfois le tour de toutes les émotions en une journée : bonheur, colère, culpabilité, tristesse, embarras, peur, désarroi... C'est parfois déroutant, mais c'est parfaitement normal. Vous donnez déjà le maximum; acceptez-le.

## Parlez des troubles neurocognitifs et de vos émotions

En discutant des troubles neurocognitifs avec vos proches, vous les aiderez à comprendre ce qui se passe et à mieux vous appuyer.

Il est tout aussi important de leur parler de vos émotions. Trouvez quelqu'un à qui vous confier, par exemple un·e ami·e proche ou une personne de votre famille, une connaissance d'un groupe de soutien, un·e membre de votre communauté religieuse ou un·e professionnel·le de la santé.





## Positivez

Votre attitude joue beaucoup sur votre humeur. Essayez de voir les choses du bon côté et de vous concentrer sur ce que la personne peut faire plutôt que sur les capacités perdues. Profitez de chaque journée et puisez du réconfort dans les petits moments de bonheur.

## Approchez la vie avec humour

Les troubles neurocognitifs sont sérieux, mais il ne faut pas arrêter de rire pour autant : l'humour aide à faire face à l'adversité.

## Prenez soin de vous

Votre santé est importante. N'oubliez pas de vous écouter : mangez de vrais repas, faites de l'exercice régulièrement, trouvez des moyens de relaxer et reposez-vous quand c'est nécessaire. Consultez régulièrement votre médecin pour voir si tout va bien. Prenez des pauses pour vous occuper de vous avant que la fatigue ne vous paralyse. Gardez-vous du temps pour les activités qui vous font plaisir, et restez proche de vos ami-es et de votre famille pour éviter la solitude. Ces

bonnes habitudes vous donneront la force de continuer.

## Demandez de l'aide

Raconter ce que vous vivez à d'autres personnes vous aidera à tenir le coup. Vous pourriez discuter avec quelqu'un en tête à tête, peut-être un·e professionnel·le, ou rejoindre un groupe de soutien pour les troubles neurocognitifs. Tout dépend de ce qui vous met le plus en confiance.

Demander et accepter de l'aide n'est pas toujours facile. Pourtant, ce n'est pas un signe que vous jouez mal votre rôle. Vous ne pouvez pas tout prendre sur vos épaules. Faites appel à la famille et aux ami·es, qui vous appuieront souvent de bonne volonté. Vous pourriez bénéficier de programmes communautaires d'aide aux tâches ménagères ou à l'accompagnement thérapeutique, auxquels votre Société Alzheimer régionale vous facilitera l'accès.

## Préparez l'avenir

Planifier ce qui s'en vient libère l'esprit. Si possible, passez en revue les finances de la personne dont vous vous occupez, et faites ce qu'il faut pour préparer la suite. Consignez aussi les décisions concernant le plan de traitement, les questions juridiques et la succession, sans oublier l'accompagnement, dans l'éventualité où vous ne pourriez plus endosser ce rôle.

La Société Alzheimer du Canada est le principal organisme de bienfaisance national voué à aider les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre trouble neurocognitif.

D'un océan à l'autre, la Société :

- offre des renseignements, du soutien et des programmes éducatifs aux personnes vivant avec un trouble neurocognitif, à leurs proches et à leurs aidant·es;
- finance la recherche pour trouver un remède curatif et améliorer les soins aux personnes touchées;
- sensibilise la population à la maladie d'Alzheimer et aux autres troubles neurocognitifs pour faire connaître les services de soutien disponibles;
- influence les politiques et les décisions pour qu'elles répondent aux besoins des personnes touchées et de leurs aidant·es.

Pour en savoir plus, communiquez avec votre Société Alzheimer régionale. 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 2024. Prochaine révision prévue en 2025.

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

# Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada  
20, avenue Eglinton Ouest, 16<sup>e</sup> étage  
Toronto (Ontario) M4R 1K8

Bureau national : 1-800-616-8816

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



info@alzheimer.ca



alzheimer.ca



@AlzheimerCanada



@AlzCanada



@AlzheimerCanada

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