

C'est quoi un « aidant » ?

Etre aidant c'est :

- Le plus souvent le conjoint, l' « aidant principal ».
- Assurer plus de 90% du soutien et des soins (environ 60h par semaine).
- Avoir une vie personnelle altérée (absence de loisirs).
- Être socialement isolé.
- Avoir une santé menacée (détresse psychologique, anxiété, dépression...)
- Ressentir différentes émotions difficile à gérer : injustice, colère, désarroi, déni, angoisse, épuisement, tristesse, impuissance, solitude, puis finalement l'acceptation...

Que faire ?

- Partagez vos émotions et vos sentiments (proches, amis, bénévole d'une association, médecin ou psychologue...).
- Ne vous donnez pas d'objectifs héroïques (repérez vos limites, fixez-vous des priorités, déléguiez auprès des professionnels...).
- Pensez à vous (sortez 1 à 2 fois par semaine rien que pour vous, faites du sport pour vous détendre, conservez des loisirs...).
- Recentrez-vous sur le présent et les côtés positifs de la vie.
- Ne vous coupez pas de toute vie sociale et de votre famille (expliquez la maladie à vos proches, parlez sans honte...).
- Repérez les signes d'alerte sur votre état de stress (vous devenez agressif, vous vous sentez épuisé, vous n'acceptez pas la réalité de la maladie...).
- Trouvez des solutions de répit.
- Consultez si nécessaire.