



Apprécier son accompagnement sans s'épuiser

Être bénévole ou être proche aidant apporte de nombreux bénéfices humains, physiques et physiologiques, en permettant de créer de nouveaux contacts, en développant de nouvelles compétences, en augmentant la confiance en soi, en créant un impact positif autour de soi par une meilleure qualité d'écoute et beaucoup d'autres bénéfices qui mettent en évidence ces gains merveilleux.

Cette expérience humaine nécessite toutefois de connaître ses propres motivations afin d'établir des limites claires. Apprécier l'expérience sans s'épuiser, en se tournant vers l'autre avec bienveillance demande de poser ce même regard bienveillant sur soi, pour mieux en apprécier les bienfaits, en considérer les contraintes et conserver un équilibre.

Nous choisissons de vous proposer des pistes, des rappels et des outils facilitant le ressourcement, quelle que soit votre réalité dans cet engagement qui, bien vécu, peut être si enrichissant.

Bonne lecture et bon accompagnement.

Les Petits Frères

Se ressourcer, comment?

Outils universels à votre portée

- Faire l'inventaire des activités qui vous font plaisir, qui vous font du bien et sont déjà ancrées dans votre vie et les garder actives;
- Rester en contact avec la nature, la beauté, l'art, la musique;
- Garder de saines habitudes de vie, telles qu'une alimentation équilibrée, un sommeil réparateur et la pratique d'activités physiques et de loisirs pour réduire le niveau de stress;
- Échanger avec la famille, les proches, le personnel entourant la personne.

Se ressourcer, comment?

Réseau d'entraide pour prévenir l'épuisement

- Autour de chaque personne gravite un réseau formé de famille, amis, voisins, soutien spirituel, médecins et spécialistes, personnel soignant et personnes de soutien comme des psychologues, des bénévoles, des intervenants et bien sûr des organismes locaux.
- Chaque personne contribue à sa mesure à entourer par le cœur et par des actions consenties la personne aînée et la personne aidante.



Bonnes pratiques

- Identifier les besoins et attentes respectives. Par exemple, en convenant ensemble du type d'aide apportée;
- Organiser un horaire de rencontres qui convienne aux deux et revoyez-le, au besoin;
- Créer un climat de sécurité en gardant une routine;
- Faire confiance à la capacité de la personne;
- Être à l'écoute de ses émotions, les accueillir;
- Varier les approches : visites, téléphones, courrier, etc.;
- Se faire plaisir, partager des lectures, visionner des films ou des albums photos, savourer une petite douceur;
- Prendre des pauses, des marches, garder des activités qui ressourcent et détendent;
- Accueillir les sentiments sans les nier, dédramatiser, apporter joie et humour;
- Célébrer les petites victoires;
- Planifier des pauses et des répit temporaires avec le réseau entourant la personne;
- Référer vers les ressources spécialisées si l'on se sent dépourvu ou lorsque la situation change.



Attitudes à privilégier



- Gardez à l'esprit que la qualité de votre présence fait toute la différence.
- La fatigue de compassion est une possibilité réelle. Maintenez les activités qui vous ressourcent et pratiquez-les régulièrement sans culpabiliser pour bien recharger les batteries.
- Vous n'êtes pas seul : comme bénévole, votre responsable est là pour accueillir le bilan de la visite, les nouvelles sur la condition de la personne aînée et vous offrir du recul face aux défis de la relation. Partagez vos observations!
- Comme proche aidant, partagez vos observations et questionnements avec des personnes de confiance et le personnel qualifié entourant la personne. Gardez du temps pour vous.



À éviter

- Agir en sauveur en s'oubliant;
- Prétendre savoir ce qui est bon pour l'autre et insister dans ses suggestions;
- Poser des questions indiscrètes;
- Faire des promesses que l'on ne pourra pas tenir;
- Manquer des visites planifiées.

Pour aller plus loin

Au téléphone

L'Appui : 1 855-852-7784 ou www.lappui.org

En ligne

Croix rouge, *Premiers soins psychologiques*,
https://bit.ly/croixrouge_premiers-secours

L'actuel, *Les bienfaits du bénévolat*,
<https://bit.ly/bienfaits-benevolat>

Parlons bénévolat, *La fatigue et la satisfaction de la compassion*, [blogue]
<https://bit.ly/fatigue-compassion-benevoles>