

Le soin de soi

Ce qu'il faut savoir!



Guide d'information pour
les membres de l'entourage

TEXTES & RECHERCHES

Line D'AGOSTINO, intervenante

ISBN 978-2-925185-16-1

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

Ce qu'il faut savoir!

Guide pour les membres de l'entourage



Table des matières

Introduction	4
Respectez vos limites et allez chercher de l'aide au besoin	5
Prenez soin de vous	6
Adoptez une approche globale	7
Le concept du réseau social	10
La Pleine Conscience dans le soin de soi	11
Les attitudes liées à la Pleine Conscience	12
Les différentes ressources	14
Notes	15

Introduction

En tant que membre de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale, il est important d'aller chercher de l'information sur ce que cela vous fait vivre afin de mieux l'accompagner au quotidien. Dès le moment où vous aurez une meilleure compréhension de la situation, de ce qui se joue dans la relation que vous entretenez et du comportement observé, il sera plus facile pour vous de mieux interagir. Vous apprendrez à développer des stratégies pour mieux vivre avec ce qui vous habite ainsi qu'avec la personne atteinte.

Les problèmes de santé mentale n'affectent pas seulement les personnes qui en souffrent. Elle peut également bouleverser les membres de leur entourage. Si vous vivez avec une personne vivant avec un problème de santé mentale, vous pouvez ressentir différentes émotions, par exemple, de l'anxiété, de la colère, de la honte ou de la tristesse. Vous pouvez aussi vous sentir démuni face à la situation. Ces réactions sont tout à fait normales. Cependant, il est essentiel d'être soi-même en forme pour soutenir l'autre... et ceci passe par le soin de soi.

Respectez vos limites et allez chercher de l'aide au besoin

Nous avons tous nos propres limites. Si vous ne respectez pas les vôtres, vous risquez de nuire à votre propre santé, ce qui ne serait pas aidant pour votre proche. Prenez conscience de vos limites personnelles. Au besoin, allez chercher de l'information et du soutien auprès des ressources d'aide. Vous pourrez aussi y rencontrer d'autres personnes qui sont dans la même situation que vous ou qui l'ont déjà été. Échanger avec ces personnes pourrait vous aider à mieux comprendre vos sentiments et vous permettre de connaître les solutions des autres.

Prenez soin de vous

Votre santé physique et mentale est importante. Être en bonne santé vous aidera à rester équilibré et à mieux vivre avec un proche vivant avec un problème de santé mentale.

Prendre soin de soi... une expression que vous avez tous déjà entendue. Bien que tout le monde sache que c'est important, les membres de l'entourage de personnes vivant avec un problème en santé mentale négligent souvent cet aspect. Ils ont trop à faire ou n'ont pas le temps de le faire, et ce malgré le fait qu'ils savent que s'ils ne prennent pas convenablement soin d'eux, l'aide qu'ils apportent à leur proche en sera perturbée dans sa qualité. Il se peut même qu'elle devienne inadéquate et inefficace.

Voici un exemple qui démontre très clairement ce fait.

Lors d'un voyage en avion, l'agent de bord qui donne les consignes de sécurité explique qu'il est exigé que les adultes mettent d'abord le masque à oxygène sur leur visage avant de le mettre à leur enfant, si la situation se présentait. La raison pour laquelle cette règle a été mise en place est simple, si vous donnez de l'oxygène à votre enfant avant d'en prendre vous-même, vous risquez d'en manquer avant même d'avoir pu aider votre enfant.

Le bien-être, c'est avant tout un mode de vie. C'est un ensemble de facteurs qui sont intimement liés, comme imbriqués les uns dans les autres. On considère donc qu'autant les facteurs physiques, psychologiques, sociaux et environnementaux ont un impact sur notre santé et notre bien-être.

Adoptez une approche globale

Prenez conscience que tout est relié et que chacun de vos choix compte et contribue à votre mieux-être.

Voici quelques pratiques à adopter pour prendre soin de vous globalement :

- faites de l'exercice et ayez un sommeil réparateur;
- mangez sainement en prenant le temps et buvez assez d'eau;
- soyez à l'écoute de votre corps et apprenez à gérer votre stress;
- explorez votre créativité, écrivez vos pensées, vivez vos passions;
- ressourcez-vous loin des technologies, méditez;
- pensez positivement, éliminez les relations malsaines;
- ayez un environnement agréable et soyez reconnaissant.

Le soin de soi est un aspect global de tout ce qu'il est possible de faire afin d'arriver au bien-être dans chacune des sphères de votre vie, que ce soit au plan physique, moral, psychologique, émotif, spirituel ou relationnel.

Il existe une pensée répandue qui stipule qu'il est plus important de prendre soin des autres que de s'occuper de soi-même. Cette pensée est bien souvent à la base du jugement des autres ou encore du jugement que vous portez sur vous-même. Le soin de soi est plus souvent qu'autrement perçu comme de l'égoïsme et pourtant, le monde s'en porterait mieux si chacun prenait soin de soi; tous auraient ainsi la possibilité d'être plus altruiste. C'est cela que l'on appelle l'égoïsme sain.

Il est vrai que nous vivons en société et qu'il est important de prendre soin des autres, mais ce n'est pas pour autant qu'il faut s'oublier en tant qu'individu. Les goûts, les ambitions, les buts, les personnalités ainsi que les rêves de chacun sont différents et c'est la raison pour laquelle l'accompagnement de votre proche ne doit pas nuire à votre propre bien-être. Vous pouvez, vous aussi, vivre votre vie! Le don de soi est important, mais si vous cessez de vous épanouir, que pourrez-vous offrir de plus à votre proche? N'oubliez pas que la qualité de votre propre bien-être et du soin que vous prenez de vous-même est directement liée à la qualité du soin que vous apportez à autrui.

« Dévoué corps et âme, on perd parfois la juste mesure au point de s'oublier soi-même dans la maladie. Tel est le difficile équilibre à rechercher : ni trop loin du malade, ni trop près; dans le respect de ce qu'il est et de ce que vous êtes. (...) Apprendre à s'occuper de soi tout en prenant soin de l'autre, sans excès ni épuisement extrême, voilà l'objectif à se fixer. »

Dr. Fauré, Christophe (2002) *Vivre auprès d'un proche très malade.*
Les Éditions Albin Michel: Paris.

Il est facile pour les membres de l'entourage de se replier sur eux-mêmes et de se surinvestir, de dépasser leurs capacités et leurs ressources. Ce cheminement mène malheureusement à l'isolement, l'épuisement, la honte ainsi que la culpabilité et peut aller jusqu'à déresponsabiliser leur proche puisqu'ils seront portés à tout faire à sa place.

Votre propre souffrance est mauvaise conseillère à l'accompagnement, il est donc important de vous en occuper. Ce n'est pas parce que votre proche a certaines atteintes dans ses capacités qu'il a pour autant besoin d'être surprotégé. Tout comme lui, vous avez grand intérêt à trouver l'équilibre entre qui il était avant de souffrir d'un problème de santé mentale et qui il est devenu suite à celui-ci.

Pour parvenir à cet équilibre, il est important que chaque jour comporte un temps qui vous appartient, un temps pour combler vos besoins, pour avoir du plaisir, mais surtout un temps de qualité, qu'il soit partagé en bonne compagnie ou simplement pour vous. Ce moment privilégié que vous vous allouez vous apportera l'énergie nécessaire pour d'offrir une aide adaptée.

Le concept du réseau social

La notion du soin de soi implique directement le réseau social. Pour les membres de l'entourage, il est d'une importance capitale d'avoir des liens interpersonnels et des activités au-delà de la sphère de la maladie afin de retrouver énergie et plaisir, surtout pour voir autre chose que ce qui est vécu dans le quotidien. Le développement d'un réseau social est aussi un aspect important du soin de soi.

L'être humain a besoin d'être en relation avec les autres, que ce soit dans un concept familial, amical, de voisinage ou même avec de parfaits étrangers. Une relation, c'est un tissage de liens, superficiels ou profonds, entre personnes, semblables ou différentes; c'est s'impliquer dans un groupe social ou un groupe d'entraide selon les besoins ou les intérêts.

Ces relations peuvent servir à partager, à se confier, à garder le moral et à agrémenter la vie quotidienne, dans le partage de bons moments comme de mauvais. Dans un cas comme dans l'autre, c'est essentiel au bon équilibre de l'être et du soin de soi de qualité. Les groupes d'entraide ou de soutien apportent affection, écoute, compréhension, respect, empathie et accompagnement.

La Pleine Conscience dans le soin de soi

Pratiquer la Pleine Conscience équivaut à porter toute son attention sur le moment présent, de façon ouverte et libre de tout jugement. Cette pratique peut aider à mettre en lumière ce qui est enfoui émotionnellement à l'intérieur de soi-même. Elle peut aider à prendre conscience de l'environnement calmement, ce qui peut ensuite avoir un impact sur les réactions face à des situations stressantes. La Pleine Conscience découle essentiellement de la méditation bouddhiste. Les personnes qui la pratiquent ne sont pas nécessairement spirituelles ou religieuses, même si c'est aussi parfois possible. La Pleine Conscience peut être une pratique structurée (lieu choisi et moment précis) ou non (spontanément durant la journée).

La Pleine Conscience est associée à un plus grand bien-être subjectif, un meilleur contrôle de l'attention, une meilleure régulation des émotions, une plus grande conscience corporelle, plus d'empathie, plus de compassion pour soi, etc... C'est un trait, une compétence, un ensemble de techniques, un processus et une philosophie de vie qui apporte un état de conscience qui porte l'attention sur l'expérience du moment présent, de manière intentionnelle et cela sans jugement.

La respiration est un élément primordial de la Pleine Conscience, un centre paisible à l'intérieur de soi qui permet d'accroître sa propre stabilité mentale.

Les attitudes liées à la Pleine Conscience

Le non-jugement : observer le présent sans se juger ni juger l'expérience vécue. Ne jugez pas les soins que vous vous offrez, cela vous appartient, respectez-vous.

La patience : demeurer calme devant soi-même et ce qui se produit. Demeurer patient, les résultats viendront, persévérez dans votre cheminement.

L'esprit du débutant : rester ouvert à toute chose comme si elle était nouvelle. Émerveillez-vous devant chaque petit pas, chaque changement apporté.

La confiance : écouter ses sensations plutôt que ses pensées et sentiments. Faites confiance aux sensations concernant les soins que vous vous offrez.

Le mode être : accepter le fait d'être au lieu de chercher sans cesse un objectif. Votre seul objectif : vivre la situation confortablement et être bien.

L'acceptation : voir les choses comme elles sont sans les interpréter. Acceptez vos pensées, vos fausses croyances et vos peurs afin de les modifier.

Le lâcher-prise : cultiver le détachement des expériences vécues dans le passé. Oubliez les fois où vous avez omis de prendre soin de vous.

N'oubliez pas que prendre soin de soi est un travail de tous les jours qui consiste à atteindre un équilibre entre vos besoins et ceux des autres. C'est être à l'écoute de vous-même, vous respecter et vous donner le droit d'être, prendre conscience et accepter vos émotions, vos capacités et vos limites. C'est aider sans vous nuire. Pour prendre soin des autres, il faut d'abord prendre soin de soi, c'est essentiel pour prévenir l'épuisement.

Plusieurs moyens permettent de s'adapter au problème de santé mentale d'un proche. Les façons de faire sont aussi variées que le nombre d'individus qui composent avec cette réalité. Il y a bien sûr des éléments indispensables, dont ceux qui sont décrits dans le présent guide. L'expérience d'un problème de santé mentale est en soi difficile, mais elle est également enrichissante dans la mesure où vous apprendrez à développer des forces personnelles dont vous ignorez peut-être l'existence. Persévérez afin de trouver l'équilibre qui vous permettra de retrouver le bien-être recherché.

Surtout, n'hésitez jamais à aller chercher de l'aide lorsque vous en ressentez le besoin.

***Du soutien pour les membres de l'entourage d'une
personne vivant des problèmes de santé mentale
ainsi que des groupes de soutien sont offerts à
La lueur du phare de Lanaudière.
Pour plus d'information, visitez notre site internet
(www.lueurduphare.org) ou téléphonez au
1 800 465-4544.***

Différentes ressources en santé mentale

Avant de craquer.com	1 855 272-7837
Jeunesse j'écoute	1 800 668-6868
Info-santé/Info-sociale	811
Services de crise de Lanaudière	1 800 436-0966
Hébergement d'urgence Lanaudière	450 753-7735
Centre de prévention du suicide de Lanaudière	1 866 277-3553
Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière	
• Joliette	450 755-6655
• Terrebonne	450 492-7444
• Charlemagne	450 657-0071
Revivre	1 866 738-4873
Société québécoise de la schizophrénie	1 866 888-2323
Centre de référence du Grand Montréal	514 527-1375

Groupes d'entraide en santé mentale

La Bonne étoile (Joliette)	450 759-8853
Le Tournesol de la Rive Nord (Repentigny)	450 657-1608
Le Croissant de lune (St-Gabriel-de-Brandon)	450 835-7222
L'Envol (Berthier)	450 836-4999
Le Vaisseau d'or Des Moulins (Terrebonne)	450 964-2418
Mi-Zé-Vie (St-Michel-des-Sts)	450 833-6040
La Rescousse amicale (Rawdon)	450 834-3151
La Rescousse Montcalm (St-Esprit)	450 839-7050



SECTEUR NORD
676 boulevard Manseau
Joliette (Québec)
J6E 3E6

SECTEUR SUD
50 rue Thouin
Pavillon Lions, Local 213
Repentigny (Québec)
J6A 4J4

1 800 465-4544

Télécopieur : 450 752-6468
Courriel : lueurduphare@videotron.ca
Site internet : www.lueurduphare.org
Facebook : La lueur du phare de Lanaudière