

Conseils aux aidants naturels pendant la pandémie de COVID-19

Pourquoi l'aide naturelle est-elle si importante à l'heure actuelle?

Un Canadien sur quatre est un aidant naturel et s'occupe bénévolement d'une personne ayant besoin d'aide en raison d'un problème physique ou cognitif, d'une blessure ou d'une maladie chronique qui limite l'espérance de vie.

Il s'agit, dans le meilleur des cas, d'un rôle difficile à assumer. En contexte de COVID-19, il vous faut en plus parvenir à un équilibre entre ce rôle et les exigences de la pandémie. Il est donc plus important que jamais d'avoir de bonnes habitudes et stratégies pour protéger votre santé et votre bien-être, et ainsi éviter l'épuisement.

Qu'est-ce que l'épuisement des aidants naturels?

L'épuisement des aidants naturels est un état de grande fatigue physique, mentale et émotionnelle. Il peut survenir à tout moment dans n'importe quelle relation d'aide naturelle, mais le risque augmente en périodes de stress, comme pendant la pandémie de COVID-19.

La liste qui suit vous aidera à déterminer dans quelle mesure le stress affecte votre vie.

Liste de vérification du stress de l'aidant naturel	Jamais	Parfois	Souvent
Sommeil <ul style="list-style-type: none">• Avez-vous du mal à vous endormir?• Vous réveillez-vous la nuit?• Faites-vous des rêves stressants?			
Santé personnelle <ul style="list-style-type: none">• Avez-vous pris ou perdu du poids sans le vouloir récemment?• Tombez-vous malade plus souvent qu'avant?• Avez-vous développé des problèmes de santé chroniques comme des maux de dos, des maux de tête ou de l'hypertension?			
Santé émotionnelle <ul style="list-style-type: none">• De petites déceptions suffisent-elles à vous faire pleurer, ou à vous faire sentir fâché ou énervé?• Avez-vous de la difficulté à garder votre calme?• Avez-vous l'impression que tout dépend de vous?• Vous sentez-vous désespéré par rapport à votre situation?			
Perte d'intérêts <ul style="list-style-type: none">• Avez-vous abandonné des passe-temps ou des intérêts que vous aviez avant?• Passez-vous moins de temps avec les autres?			

Si vous avez répondu « parfois » ou « souvent » à plusieurs de ces questions, vous devriez peut-être chercher du soutien.

Comment prévenir ou réduire l'épuisement des aidants naturels

Le rôle d'aidant naturel peut rapidement devenir écrasant et insoutenable. Voilà pourquoi il est si important de protéger votre bien-être et de prendre soin de vous. Lorsque vous vous sentez bien dans votre corps et dans votre esprit, vous êtes un meilleur aidant naturel. Prendre soin de vous n'a rien d'égoïste. La personne dont vous vous occupez a besoin que vous soyez en santé. Et prendre soin de soi-même n'a pas besoin d'être un fardeau. Quelques minutes par jour peuvent faire toute la différence. Voici quelques façons de prendre soin de vous :

Trouver du soutien

- Demeurez en contact et passez du temps avec votre famille, vos amis et vos voisins.
- Demandez et acceptez de l'aide.
- Ne gardez pas vos problèmes pour vous. Essayez d'obtenir le soutien de membres de votre famille, d'amis, d'autres aidants naturels ou d'un conseiller ou thérapeute.
- Utilisez les ressources communautaires de soutien aux aidants naturels. Vous trouverez ci-après une liste des organismes qui peuvent vous aider.

Entretenir son bien-être mental

- Essayez des exercices de pleine conscience comme la méditation ou la visualisation créative.
- Pratiquez des techniques de relaxation, à commencer par la respiration profonde.
- Ayez un horaire de sommeil régulier.
- Planifiez de petites choses que vous attendrez avec plaisir, comme regarder un film, commander un repas à emporter, lire un bon livre, acheter un nouveau vêtement ou vous promener.

Adopter de saines habitudes

- Nourrissez votre corps avec des aliments sains. Vous ne pouvez pas aller à l'épicerie? Faites-vous livrer vos achats, ou demandez à des amis, à des membres de votre famille ou à des voisins de passer les chercher pour vous.
- Faites régulièrement de l'exercice, qu'il s'agisse de marche, de vélo, de yoga ou d'une autre activité qui vous fera bouger.
- Établissez une routine quotidienne et un rituel de calme pour vous aider à vous détendre en fin de journée.

Avoir des passe-temps et des loisirs

- Profitez de vos temps libres pour écouter votre musique, émission de radio ou balado préféré.
- Faites des choses qui vous apportent un sentiment de paix intérieure, comme sortir vous promener, jardiner, écouter de la musique, écrire dans votre journal ou lire.

Rester positif et réaliste

- Acceptez ce que vous ne pouvez pas changer et concentrez-vous sur ce que vous pouvez influencer.
- Utilisez un dialogue intérieur positif, et des expressions comme « je peux » et « je choisis ».

- Concentrez-vous sur ce qu'il y a de positif dans votre vie. Exercez-vous à vivre l'instant présent et à apprécier les petits plaisirs de la vie.
- Restez souple dans vos plans et vos attentes. Prenez les choses un jour à la fois.
- Établissez des priorités. Ne perdez pas votre temps ou votre énergie pour des choses sans importance.
- Simplifiez les tâches nécessaires et évitez le perfectionnisme.

Stratégies clés pour les aidants naturels pendant la COVID-19

Tenez-vous informé et soyez conscient de vos limites

Tenez-vous au courant par rapport à la COVID-19 en consultant des sources crédibles, mais limitez la quantité de nouvelles que vous lisez ou écoutez; à trop forte dose, les médias peuvent être négatifs pour votre santé mentale. Les gouvernements provincial et fédéral sont tous les deux des sources d'information crédibles :

- [Gouvernement du Nouveau-Brunswick](#)
- [Gouvernement du Canada](#)

Sachez reconnaître les signes et informez-vous sur les facteurs de risque

Familiarisez-vous avec les symptômes de la COVID-19 afin de pouvoir les reconnaître si vous ou un de vos proches tombez malade. Certains groupes de personnes, comme les aînés et les personnes atteintes de maladies chroniques, sont plus à risque d'avoir des complications graves des suites de la COVID-19. De nombreux aidants naturels ont des problèmes de santé, alors ne vous exposez pas inutilement au danger. Les sites Web des gouvernements présentent des directives à jour claires sur la distanciation physique, les masques et d'autres mesures pour assurer votre sécurité et celle des autres.

Soyez préparé

Avoir un plan au cas où vous ou l'un de vos proches tomberiez malade peut aider à réduire les inquiétudes :

- Faites une liste de numéros de téléphone importants et placez-la à un endroit bien visible. Assurez-vous d'inclure votre bureau local de la Santé publique, votre fournisseur de soins de santé, les membres de votre famille, vos amis proches et d'autres personnes-ressources.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'articles ménagers et de médicaments pour deux semaines.
- Si vous ne pouvez pas assurer les soins en raison d'une maladie ou d'une quarantaine, demandez de l'aide à des membres de votre famille, à des amis ou à des voisins.
- Ayez un plan de secours si vous tombez malade. Écrivez des directives détaillées sur la façon d'assurer les soins. Faites la liste des médicaments que prend la personne et indiquez à quelle fréquence elle doit les prendre.
- Préparez-vous à une possible quarantaine. Si la personne dont vous vous occupez a été exposée à la COVID-19, présente des symptômes ou a obtenu un résultat positif au test de dépistage, vous devrez gérer une quarantaine de 14 jours. Votre proche peut-il demeurer dans sa propre chambre, loin des autres personnes qui habitent dans le même logement? Il devrait aussi, si possible, utiliser une salle de bain différente.
- Préparez un sac avec des articles essentiels au cas où vous devriez vous rendre à l'hôpital. Mettez-y des vêtements, des articles de soins personnels, les coordonnées des personnes à

joindre en cas d'urgence, les renseignements médicaux importants comme la liste des médicaments et les volontés de la personne concernant les soins avancés.

Ressources pour les aidants naturels

Sites Web, applications et ressources imprimées

- [La santé mentale et la pandémie de COVID-19](#) : site Web du Centre de toxicomanie et de santé mentale
- [Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude](#) : PDF téléchargeable comprenant des outils psychologiques
- [Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick](#) : ressources et webinaires gratuits pour composer avec la COVID-19
- [Calm](#) : application primée pour le sommeil, la méditation et la relaxation comportant des ressources gratuites
- [Série de webinaires à l'intention des aidants naturels](#) de la Family Caregiver Alliance
- [Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus COVID-19](#) : fiche de conseils de l'Organisation mondiale de la santé
- [Calming the person with dementia, and yourself](#): une vidéo de Dementia U.K.
- [Virtual Visits Toolkit](#) : guides des TechCoaches pour utiliser Skype, Zoom et FaceTime
- [Guide des services et programmes pour les personnes âgées](#) : site Web du gouvernement du Nouveau-Brunswick
- [Guide du proche aidant](#) : PDF téléchargeable du gouvernement du Nouveau-Brunswick
- [Espace mieux-être Canada](#) : outils et ressources, y compris des modules pour remédier aux pertes de motivation, aux inquiétudes, à la consommation de substances, à l'isolement social et aux problèmes relationnels
- [Huddol](#) : forum canadien en ligne accessible gratuitement où les aidants naturels peuvent trouver du soutien, réseauter, échanger des anecdotes et entrer en contact avec des experts. Les membres de Huddol sont répartis par groupes, notamment de soutien pour l'Alzheimer et la démence en lien avec celle-ci, et pour le cancer.
- [Affronter la crise de la COVID-19](#) : conseils de la Société Alzheimer du Canada

Programmes communautaires

- [Espoir pour le mieux-être](#) : counseling immédiat en santé mentale et services d'intervention en cas de crise pour les peuples autochtones au Canada
- [Pleine conscience au Nouveau-Brunswick](#) : site Web bilingue gratuit comprenant des ressources pour enseigner aux Néo-Brunswickois en quoi consiste, concrètement, la pleine conscience
- [Société Alzheimer du Nouveau-Brunswick](#) : information et orientation en matière de soutien pour tous les aidants naturels, que la personne dont vous vous occupez soit atteinte de démence ou non
- [Ligne d'écoute CHIMO, 1-800-667-5005](#) : une ligne de crise provinciale fonctionnant 24 h sur 24, 7 jours sur 7 pour les Néo-Brunswickois
- [Capacité Nouveau-Brunswick](#) : des programmes pour promouvoir l'autonomie et la pleine participation communautaire des Néo-Brunswickois atteints d'une incapacité sur le plan de la mobilité. Appelez au 1-866-462-9555 ou envoyez un courriel à info@abilitynb.ca
- [Croix-Rouge](#), 1-833-729-0144 : appels de courtoisie si vous vous sentez seul et isolé

Programmes gouvernementaux

- Personne-ressource du ministère du Développement social au 1-833-733-7835 : information sur les programmes de soutien à domicile, de relève ou de soins en établissement, ou les programmes de santé et de bien-être des aînés

- [Centres communautaires de traitement des dépendances et de santé mentale](#) : site Web du gouvernement du Nouveau-Brunswick, avec une liste de ressources et de personnes avec qui communiquer
- [Soutiens sociaux NB](#) : un site Web convivial offrant de l'information sur les programmes sociaux au Nouveau-Brunswick. Le site est actuellement axé sur les aînés.
- 211 : une ligne téléphonique gratuite, bilingue et confidentielle ayant pour but d'aider les gens du Nouveau-Brunswick à s'orienter dans les services communautaires et sociaux, les services de santé non cliniques et les services gouvernementaux, au quotidien et en période de crise