



Douleur Canada

Notre réseau d'action canadien

PRENDRE SOIN DE SOI TOUT EN VIVANT DANS LA DOULEUR

La douleur chronique peut être accablante. Prendre soin d'une personne alors que vous souffrez vous-même présente des difficultés, notamment la fatigue, la gestion de multiples rendez-vous médicaux, les limitations physiques, le respect des limites de l'autre personne et le stress. De plus, les soignants qui vivent dans la douleur peuvent éprouver des difficultés à répondre aux attentes de leurs proches à leur égard.

Voici quelques outils et stratégies permettant aux soignants souffrant de douleur de gérer ces défis :

(1) FAITES PREUVE DE COMPASSION ENVERS VOUS-MÊME

La compassion envers soi-même signifie faire preuve de bonté envers soi-même et accepter sa propre humanité. Il faut se dire que nous faisons de notre mieux et que nous méritons de prendre soin de nous, même si nous devons relever des défis. L'autocritique est le contraire de la compassion envers soi-même. Les recherches montrent que les personnes qui font preuve de compassion envers elles-mêmes ont tendance à être plus attentionnées, à pardonner et à soutenir les autres.

La compassion envers soi-même vous offre la possibilité d'accepter consciemment le moment présent dans son intégralité. Il peut s'agir d'un moment douloureux ou difficile, mais s'embrasser avec gentillesse et attention montre que nous avons aussi le droit d'être humains. Lorsque nous pouvons faire preuve d'autocompassion, nous pouvons également nous rapprocher des autres.

- Pour en savoir plus sur l'autocompassion et la gestion de la douleur, écoutez l'épisode du balado anglais de Pain BC sur la pleine conscience et l'autocompassion.
- Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'autocompassion et la prestation de soins, écoutez le webinaire anglais de Family Caregivers of BC sur l'autocompassion consciente pour les soignants.

(2) FIXEZ DES LIMITES

Pour devenir un soignant familial résilient, il faut accorder de l'importance à ses propres besoins, surtout lorsqu'on essaie de gérer la douleur chronique. Il est essentiel, mais difficile, de se fixer des limites pour pouvoir continuer à fournir des soins. Les limites ne signifient pas que vous n'êtes pas dévoué à la cause, bien au contraire. Fixer des limites vous permet de continuer à prendre soin de vous avec compassion et dévouement, au lieu de vous sentir perdu(e) ou accaparé(e) par le rôle de soignant. Voici quelques façons de fixer des limites en tant que soignant :

- Déterminez quelles parties de la prestation de soins vous êtes le seul ou la seule à pouvoir faire. Y a-t-il des choses qui pourraient être faites par un autre membre de la famille, un ami ou une aide embauchée?
- Discutez de vos limites avec la personne dont vous vous occupez. Expliquez ce que vous pouvez faire et ce que vous ne pouvez pas (ou ne voulez pas) faire. Par exemple : « J'ai passé une journée difficile au travail. Je vais me détendre pendant quelques heures et je pourrai vous aider après le dîner. »
- Prévoyez du temps pour répondre à vos propres besoins. Prendre soin de soi et fixer des limites peut faire naître des sentiments de culpabilité, de peur ou de doute de soi. Cependant, en restant vous-même en bonne santé, il est plus facile d'économiser votre énergie et de continuer à fournir des soins à votre proche.

(3) DEMANDEZ DE L'AIDE

Il est parfois difficile de demander de l'aide, car nous ne savons pas quels sont nos besoins, nous ne voulons pas déranger, ou nous ne voulons pas impliquer d'autres personnes dans la situation. Nous pouvons également avoir des pensées telles que : « Personne ne peut le faire aussi bien que moi » ou « Personne ne devrait le faire à part moi ». Cependant, demander de l'aide est essentiel pour votre bien-être, en tant que soignant familial, et celui de la personne qui reçoit les soins.

Une bonne démarche consiste à commencer par nommer vos besoins. Le feuillet « Comprendre vos besoins de soignant » peut être utile pour identifier et inscrire vos besoins actuels en tant que soignant. Vous trouverez peut-être également utile de consulter une liste des besoins courants des soignants.

La douleur étant souvent invisible, vos proches, vos voisins et votre famille peuvent ne pas savoir que vous avez besoin d'aide. Ils veulent peut-être aider, mais ne savent peut-être pas comment s'y prendre.

En demandant de l'aide et en discutant de vos besoins avec d'autres personnes, il peut être plus facile pour les autres de vous soutenir. Il peut s'avérer utile de créer une liste de tâches pour lesquelles vous avez besoin d'aide et que vous pouvez faire correspondre à des personnes qui proposent de vous aider.

(4) TROUVEZ DE L'AIDE

Il existe des soutiens formels et informels pour les soignants. Par exemple, vous pouvez obtenir un soutien auprès de votre autorité sanitaire locale ou de groupes communautaires ou de soutien. Communiquez avec votre autorité sanitaire locale pour voir quels services vous sont proposés, comme l'aide à domicile et les services de relève.

Les entreprises et les organismes communautaires peuvent offrir des services de soutien pour réduire votre charge. Dans de nombreuses provinces, mais pas dans toutes, il est conseillé d'appeler le service 2-1-1 pour savoir quels sont les soutiens locaux disponibles.

De nombreuses personnes désirent également avoir un groupe de pairs à qui parler et qui vivent des choses similaires. Il peut être plus facile de fixer des limites et de rendre des comptes avec le soutien d'un groupe ou d'une personne en qui vous avez confiance.

RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)

- [Ligne d'écoute pour les soignants \(Ligne de soutien de Pain\) \(en C.-B. uniquement\) : 1-877-520-3267](#)
- [Pain Support Line \(Ligne d'écoute de Pain\) \(en C.-B. uniquement\) : 1-844-880-PAIN 7246](#)
- [Helpful tips about setting boundaries as a caregiver](#)
- [Communicating about your pain with your loved ones](#)
- [Family caregiver support groups](#)
- [Pain Support & Wellness Groups \(en C.-B. uniquement\)](#)
- [Caregiver Learning Center](#)
- [LivePlanBe](#)
- [Financial assistance guide - Family Caregivers of BC](#)

Élaboré en partenariat avec les Family Caregivers of British Columbia.

Canada

Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.