

Prodiguer des soins à l'heure de la COVID-19 : À quoi s'attendre et comment s'adapter

S'il peut être gratifiant de prodiguer des soins à un proche souffrant d'une maladie ou d'un problème associé à la santé mentale, ce travail peut aussi être exigeant, fatigant. Bien que la pandémie de COVID-19 suscite de nouvelles inquiétudes pour tout le monde, les proches aidants doivent composer avec une multitude de défis particuliers alors qu'ils en ont déjà plein les bras.

En collaboration avec Mary Anne Levasseur, coordonnatrice et animatrice de groupes de soutien au programme [PEPP-Montréal](#), Ella Amir, directrice générale de [AMI-Québec](#) et Cynthia Clark, présidente du réseau [OFCAN](#), la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) a compilé les conseils ci-dessous afin d'aider les proches aidants à traverser cette période éprouvante.

1. Acceptez le fait que certaines choses sont hors de votre contrôle

Le contrôle est une denrée rare ces jours-ci, puisque nous sommes entourés d'incertitudes et de suppositions. Le plus tôt nous accepterons les éléments que nous ne pouvons pas contrôler, le plus d'énergie nous pourrions consacrer aux éléments que nous contrôlons. Comme proche aidant, cela peut signifier de reconnaître qu'il n'est plus possible de suivre votre routine habituelle auprès de la personne dont vous vous occupez en raison des contraintes de santé publique et d'établir une nouvelle routine plus flexible. Vous pourriez aussi devoir accepter que vous ignorez combien de temps les mesures d'éloignement physique demeureront en vigueur, vous tourner davantage vers les liens téléphoniques et rappeler à votre proche que l'éloignement est temporaire pour le rassurer.

2. Attendez-vous à certains changements chez votre proche

La combinaison de stress et d'incertitude causés par la pandémie pourrait donner lieu à de nouveaux problèmes de santé mentale ou exacerber des problèmes existants. L'aggravation des symptômes, conjuguée à l'anxiété et aux craintes personnelles, pourrait compliquer l'offre de soins au cours des prochains mois. Si c'est le cas, rappelez-vous même si c'est difficile qu'il est naturel que les symptômes s'intensifient dans des circonstances aussi pénibles.

3. Puisez dans votre résilience passée

Il faut beaucoup de résilience pour être proche aidant. Réfléchissez au chemin que vous avez parcouru et rappelez-vous les difficultés que vous avez vaincues jusqu'à maintenant. Même si la COVID-19 a causé une perturbation mondiale sans précédent, il est important de vous rappeler qu'en tant que proche aidant, ce n'est pas la première fois que vous devez ajuster votre routine. En fait, votre faculté d'adaptation est probablement supérieure à celle de la plupart des gens. Il peut être rassurant de savoir que vous avez déjà démontré votre capacité à surmonter les épreuves.

4. Réservez du temps pour prendre soin de vous-même

L'autogestion de la santé est non négociable pour les proches aidants. Même si, comme bien des gens, vous pourriez avoir tendance à placer vos propres besoins en dernier, vous devez prendre soin de vous-même pour

ORDRE DE L'EXCELLENCE



RÉCIPIENDAIRE SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

être en mesure de venir en aide à quelqu'un d'autre. Qu'il s'agisse d'aller marcher en nature, de faire la grasse matinée, d'écouter de la musique ou de toute autre activité favorisant le bien-être, les autosoins sont essentiels lorsqu'on prend soin d'une autre personne. Comme pour les masques à oxygène dans les avions, vous devez d'abord assurer votre propre bien-être avant de porter assistance à d'autres.

5. Prenez contact avec d'autres proches aidants

Personne ne comprend les difficultés de votre rôle mieux qu'un autre proche aidant. Si vous connaissez d'autres aidants, vous pourriez tisser des liens avec eux. Discutez ouvertement de l'effet du coronavirus sur votre routine auprès de votre proche, de vos principales craintes et de toute solution que vous avez jugée utile jusqu'à maintenant. Écouter les points de vue d'un autre aidant permet non seulement de créer un système de soutien réciproque, cela raffermi également le contact humain dont nous avons tant besoin ces temps-ci.

6. Tournez-vous vers des ressources de soutien accessibles en ligne ou par téléphone

Comme plusieurs services de consultation externe destinés aux personnes vivant avec une maladie mentale, bien des services de soutien pour les proches aidants ont été mis en veilleuse. Heureusement, certains organismes ont transféré leurs services vers des plateformes électroniques ou téléphoniques. Par exemple, l'organisme sans but lucratif [PLEO](#), qui vient en aide aux parents d'enfants ayant des problèmes de santé mentale, a converti tous ses groupes de soutien en vidéoconférences et offre ses autres services par téléphone. [AMI-Québec](#) a également transféré ses programmes, incluant les groupes de soutien, les ateliers et le counselling individuel, vers des solutions téléphoniques et des plateformes de vidéoconférence.

Pour trouver du soutien en santé mentale dans votre région, communiquez avec votre filiale de l'[Association canadienne pour la santé mentale](#). La CSMC a aussi dressé une [liste de ressources](#) visant à aider les familles et les proches aidants de personnes aux prises avec des maladies ou des problèmes associés à la santé mentale partout au pays.

ORDRE DE L'EXCELLENCE



RÉCIPIENDAIRE SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL