Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comment l'aidant naturel peut-il éviter l'épuisement?

À la longue, vous pouvez consacrer énormément de temps à gérer votre propre vie, celle de la personne âgée dont vous prenez soin, celle de vos enfants, votre travail et la liste sans fin de vos responsabilités.



En fait, la recherche démontre que les personnes qui prodiguent des soins à un aîné passent plus de temps à s'occuper de l'être cher que de leurs propres enfants ou d'elles-mêmes. Prenez un temps d'arrêt et évitez l'épuisement que risque l'aidant naturel.

Réservez-vous des moments de loisir. Avec toute cette énergie dirigée vers d'autres personnes, il est facile de vous oublier. Intégrez à votre horaire un cours de yoga, une soirée romantique avec votre partenaire de vie ou la lecture de votre auteur favori. De nombreux aidants naturels se sentent coupables de s'accorder du bon temps; cependant, une activité intéressante, un passe-temps et un peu de plaisir peuvent vous aider à vous détendre et à refaire le plein d'énergie, vous permettant ainsi de mieux prendre soin des personnes que vous aimez. Assurez-vous de fixer des limites afin que personne n'interrompe vos moments de répit.

Demandez de l'aide. Vous avez besoin d'une période de repos? Demandez à un parent de prendre la relève durant une journée ou essayez de trouver dans votre communauté un service de soins de répit afin de vous soulager un peu. Joignez-vous à un groupe d'entraide ou à un forum en ligne pour aidants naturels; vous aurez l'occasion d'établir des liens avec des personnes vivant une situation similaire. Vous pouvez aussi demander de l'aide à votre PAE; pour vous faciliter la tâche, celui-ci peut vous suggérer des ressources en soins aux aînés et vous indiquer les services disponibles dans votre région. Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul. Vous pouvez obtenir du soutien.

Pour prodiguer des soins, il faut être en bonne santé. Si vous êtes en forme, vous serez efficace. Afin d'être émotionnellement et physiquement en santé, vous devez vous reposer suffisamment et adopter un régime alimentaire équilibré. Lorsque l'occasion se présente, profitez-en pour faire un peu d'exercice – descendez de l'autobus un arrêt plus tôt, prenez l'escalier, etc. – afin de stimuler votre énergie et votre humeur et vous défaire du stress.

Planifiez. Organisez-vous de façon à limiter le temps passé à faire des courses et à effectuer vos tâches quotidiennes. Vérifiez si le marché d'alimentation et la pharmacie ont un service de livraison et réglez vos factures en ligne ou par paiement préautorisé. Réunissez les membres de la famille et dressez une liste des tâches assignées à chacun. En simplifiant un horaire chargé, vous contribuerez à soulager votre anxiété et vous serez moins pressé par le temps.

Le rôle d'aidant naturel est difficile à assumer et il est parfois épuisant. Cependant, la satisfaction que vous éprouvez à prendre soin d'une personne que vous aimez vous aide à oublier les durs moments. Assurez-vous de prendre soin de votre bien-être émotionnel et physique afin d'être en mesure d'investir l'énergie requise par les soins à prodiguer à la personne que vous aimez. Tout bien considéré, c'est peut-être la tâche la plus importante que vous ayez jamais eu à assumer.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.