



SE PROTÉGER COMME AIDANT

Un contexte économique et ses impacts sociaux

Lors d'arrêt de travail pour une période indéterminée, de fermeture d'entreprise imprévue ou de changements majeurs dans notre emploi, il est possible de vivre :

- de l'inquiétude face à nos obligations (familiales, financières, etc.);
- une remise en question;
- de l'incertitude;
- des réajustements pour les projets qui nous tiennent à cœur.

Ces types de situations ne laissent personne indifférent même si l'impact n'est pas le même pour tous.

Le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord souhaite, par le biais de cette fiche, fournir des outils à ceux et celles qui vivent plus péniblement cette situation, ainsi qu'à leur entourage.

**INFO-SOCIAL
COMPOSEZ LE
8-1-1**

Ce texte vise à supporter les personnes qui agissent comme aidant naturel. Un aidant naturel est une personne qui, à titre non professionnel, et sans rémunération, s'occupe d'un proche en lui offrant notamment un soutien émotif.

N'oubliez pas

- Qu'il est possible d'être ému, perturbé, dérangé par les problèmes des autres.
- Qu'il est possible de douter de soi et des gestes posés.
- Qu'il est possible de dire «Je ne sais pas».

Rappelez-vous que

- La personne qui vous demande de l'aide est la seule responsable de ses choix.
- Vous avez vos propres limites par rapport aux problèmes qu'on vous présente.
 - Limite dans vos sentiments : vous pouvez être mal à l'aise avec le suicide, la violence.
 - Limite de temps : «J'ai une heure à te consacrer, j'ai un rendez-vous après».
 - Limite de compétence : «Je ne peux pas tout savoir».
- Faites de votre mieux en écoutant, en soutenant et en rassurant la personne qui vous demande de l'aide. Certains sujets ne peuvent pas reposer uniquement sur vos épaules. Orientez-la vers des ressources du milieu. Montrez-lui que vous êtes disposé à la revoir au besoin.

Vous avez fait de votre mieux en écoutant, en supportant et en rassurant la personne qui vous demande de l'aide. Vous l'avez orientée vers des ressources du milieu (ex. : programme d'aide aux employés, centre intégré de santé et de services sociaux, centre de prévention du suicide, centre de femmes, centre d'action bénévole, maison de la famille, etc.). Vous vous être montré disposé à la rencontrer de nouveau si ça n'allait pas.

Moyens pour éviter de s'épuiser

Il existe des moyens pour ne pas s'épuiser tout en aidant des personnes qui ont des difficultés :

- Prenez soin de vous (aller marcher, faire une activité qui nous plaît, prendre du temps pour nous, maintenir une routine, etc.);
- Acceptez que des personnes peuvent vous aider, vous écouter, vous encourager;
- Mettez vos limites dans l'aide que vous pouvez apporter.

Important

Des professionnels peuvent vous soutenir dans votre rôle et sont là pour vous écouter, si vous en avez besoin (contacter le 8-1-1 pour connaître les ressources adaptées à votre situation).