



Les 10 signes de stress de l'aidant

Ressentez-vous ou vivez-vous une des situations suivantes ? Si tel est le cas, vous souffrez peut-être du stress de l'aidant et vous aurez tout intérêt à prendre davantage soin de vous.

Le déni

Mésestimer les effets de la maladie et se voiler la face quant à son évolution.



« Si elle oublie ce qu'on lui dit,
c'est juste une question d'âge. »

Les réactions émotives

Exprimer une réaction disproportionnée face à une situation (par exemple, pleurer sans raison).



« J'ai des crises de larmes inexplicables. »
« J'ai peur de ne pas arriver à m'occuper
de lui encore longtemps. »

La colère

Se montrer irritable envers soi-même, vis-à-vis de votre proche voire à l'égard d'autres personnes.



« Depuis quelques temps, je m'énerve pour un rien. »
« Je ne supporte plus quand il fait et refait cent fois
le même geste avec ses mains. »

Le manque de concentration

Avoir du mal à fixer son attention ou à réaliser des tâches complexes.



« Je ne suis même plus capable de lire le journal cinq minutes. »
« Moi aussi, j'oublie très vite ce qu'on vient de me dire. »

L'épuisement

Ne plus avoir l'énergie et la motivation pour effectuer les tâches habituelles du quotidien.



« La maison est dans un tel état ! Et je n'ai même plus
le courage de faire le ménage. »
« J'ai l'impression que je fais mon maximum
mais que ça ne suffit pas encore. »

L'insomnie

Se réveiller en pleine nuit et ne plus retrouver le sommeil ; faire des cauchemars ou des rêves stressants.



« Toutes les nuits je me réveille à trois heures pile sans pouvoir me rendormir. »

Les problèmes de santé

Prendre ou perdre du poids de façon anormale ; être plus souvent malade qu'à l'accoutumée (rhume, grippe...) ; développer des maux chroniques (problèmes de dos, hypertension...).



« Parfois, je me demande si, des deux, je ne serais pas le plus malade. »
« En aidant papa à se lever, j'ai senti une douleur dans le dos et, depuis, je suis bloquée. »

L'isolement social

Se tenir éloigné(e) de ses amis ; ne plus pratiquer ses activités favorites...



« Je ne me souviens pas de la dernière fois où je suis allée au cinéma. »
« Un dîner au restaurant ? Et comment je fais, avec maman ? »

L'anxiété

Éprouver de l'angoisse dès le matin à l'idée des tâches qui vous attendent ou en songeant à l'évolution possible de la maladie.



« J'ai peur de ce qui va arriver lorsque je ne pourrais plus l'aider. »

La dépression

Perdre de l'énergie et sombrer dans l'apathie, n'avoir plus de goût pour grand-chose et manifester une tristesse permanente.



« C'est bien simple, je ne suis plus bon à rien. »
« J'ai l'impression que ma présence ne fait qu'aggraver les choses. »