



## Feuille d'information

### La prise en charge des aidants

#### Prendre soin de soi

- Il faut connaître ses limites pour savoir quand il faut prendre des pauses ou demander de l'aide. Il faut créer des équipes dans lesquelles les personnes peuvent demander de l'aide tout en ayant le sentiment d'être compétent.
- Garder un équilibre dans votre vie. Cela peut être difficile à réaliser, même si vous ne travaillez pas avec une personne ayant des comportements difficiles. Un bon équilibre vous permettra de rester en bonne santé et empêchera l'épuisement.
- Demander de l'aide pour les symptômes qui interfèrent avec la vie quotidienne. Par exemple, un des symptômes des troubles liés au stress est un sommeil excessif. Si vous trouvez qu'il y a une augmentation de la quantité de sommeil dont vous avez besoin, demandez de l'aide auprès de votre médecin ou conseiller.
- Maintenir des liens de soutien positifs avec d'autres personnes. Il ne faut pas s'isoler. Il faut maintenir de bonnes relations au sein de votre équipe. Souvent, nous ne sommes pas en mesure de parler de ce qui se passe au travail avec nos proches et c'est pour cela que les membres de l'équipe peuvent être une bonne source de réflexion et/ou de confort.
- La mise en œuvre régulière de pauses pour s'échapper—avoir des loisirs.
- Avec les personnes que nous aidons, nous avons besoin de créer la possibilité de réussite car ça nous fait du bien et fait vivre notre volonté d'affronter les choses difficiles.
- Ne pas chercher à résoudre ses problèmes avec des drogues et de l'alcool. Cela crée plus de problèmes et n'offre pas de solutions.
- Demandez de l'aide auprès d'un professionnel pour vous-même si c'est nécessaire afin de revenir sur la bonne voie. Si vous êtes à un stade où vous ne pouvez plus récupérer (c.-à-d., toujours fatigué, toujours inquiet de ce qui se passe au travail), demandez de l'aide à un conseiller ou à un médecin.

[La feuille d'information n° VDI 29 comporte une feuille de questions n° VDIQ 29 correspondante]