

Les aidants naturels de l'Ontario et Retrouver son entrain



Les aidants naturels de l'Ontario jouent un rôle inestimable dans la vie des personnes dont ils s'occupent et dans le système de santé de l'Ontario, permettant ainsi aux proches et aux partenaires de rester chez eux et dans leur communauté.

De nombreux aidants retirent de leur rôle un sentiment de profonde satisfaction, mais ce rôle peut aussi être accablant, tant sur le plan physique qu'émotif. De plus, de nombreux aidants admettent qu'ils subissent énormément de stress et qu'ils n'arrivent pas à bien gérer leur situation. Le récent sondage Pleins feux indique que 54 % des 3,3 millions d'aidants naturels de l'Ontario se sentent anxieux ou préoccupés, 53 % se sentent dépassés et 49 % ont un sommeil perturbé.

Il existe également d'autres facteurs qui peuvent contribuer au stress et à l'anxiété qu'éprouvent les aidants. Il s'agit notamment de la frustration de ne pas pouvoir contrôler leur situation ou constater une amélioration de l'état de leur proche; de ne pas avoir le sentiment de recevoir suffisamment d'empathie et de respect de la part des fournisseurs de soins de santé; et de ne pas être reconnus par la société pour le travail important qu'ils accomplissent. Dans le même sondage, les aidants ont déclaré que la prestation de soins a un impact négatif sur leur santé physique (44 %) et mentale (53 %) et sur la possibilité d'avoir du temps libre (57 %).

Il est important que les aidants prennent soin de leur propre santé mentale et physique afin de pouvoir fournir des soins utiles aux autres.

Nous avons le soutien dont vous avez besoin.

1. Point de contact unique pour les services et le soutien :

L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario est là pour soutenir les 3,3 millions d'aidants naturels en Ontario qui apportent un soutien physique ou émotionnel à un proche, un partenaire, un ami ou un voisin. Nous sommes un point de contact unique pour les services et le soutien dont vous avez besoin pour bien remplir votre rôle. Vous pouvez aller en ligne (ontariocaregiver.ca/fr/) ou appeler la Ligne d'assistance de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario au 1-833-416-2273 (CARE) pour obtenir du soutien. Nos spécialistes des ressources communautaires sont accessibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour vous aider à trouver les informations, les ressources et le soutien appropriés dans votre région.

2. Soutien à la santé mentale par le biais du programme Retrouver son entrain :

L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario est heureux de s'associer à l'Association canadienne pour la santé mentale afin d'offrir aux aidants naturels un programme gratuit de soutien en santé mentale appelé Retrouver son entrain. Financé par le gouvernement de l'Ontario, Retrouver son entrain est un programme de développement de compétences pour les adultes et les jeunes de 15 ans et plus qui peut les aider à mieux gérer les symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, le stress, l'inquiétude, l'irritabilité ou la colère. À l'aide d'un accompagnement individuel par téléphone, de cahiers de développement de compétences et de vidéos en ligne, les participants acquièrent de nouvelles compétences pour retrouver et conserver le bien-être et une bonne santé mentale. Les accompagnateurs travaillent avec les participants pour adapter les compétences et l'apprentissage à leurs besoins, expériences et circonstances uniques. L'accompagnateur est également là pour motiver et aider les participants dans l'apprentissage de compétences pratiques qu'ils peuvent utiliser immédiatement. En outre, les accompagnateurs aident les participants à se fixer des objectifs et à les atteindre, afin que, longtemps après avoir terminé le programme, ils puissent être plus autonomes.



« Une partie de notre stress vient du fait que nous ne constatons pas d'amélioration de l'état de notre proche. Nous savons qu'il n'obtient pas ce dont il a besoin. Cela revient toujours à cela. S'il pouvait aller mieux, nous pourrions aller mieux. »

- Aidante naturelle

Les participants peuvent choisir parmi 20 cahiers. En voici cinq qui pourraient être particulièrement utiles :

Comprendre l'inquiétude et l'anxiété

Apprenez comment l'inquiétude et l'anxiété affectent cinq aspects importants de votre vie (situations et relations, pensées, sentiments, symptômes physiques, comportements) et sur quels aspects vous devez travailler afin de surmonter votre anxiété. Si vous n'avez pas le contrôle de votre situation, vous pouvez tout de même contrôler la façon dont vous réagissez ou pensez aux facteurs de stress de votre vie.



Les choses que vous pouvez faire qui vous aident

Découvrez les choses que vous pouvez faire pour améliorer votre bien-être et des idées qui vous aideront à faire ces choses, même lorsque vous êtes occupé ou en situation d'anxiété.



Vaincre les troubles du sommeil

Reconnaissez les choses que vous faites qui vous empêchent d'avoir une bonne nuit de sommeil, et apprenez certains changements que vous pouvez apporter pour vous aider à surmonter les troubles du sommeil.



Comment résoudre les problèmes

Un plan en sept étapes sur la manière d'aborder un problème afin qu'il soit plus facile à résoudre. Nous sommes tous confrontés à des difficultés dans la vie; la différence est dans la façon dont nous composons avec elles.



Développer les relations avec la famille et les amis

Apprenez à reconnaître vos propres styles de communication ou de relation avec les autres, et apprenez comment établir (ou rétablir) les relations avec les personnes de votre entourage.



Aux personnes qui ne sont pas tout à fait prêtes pour l'accompagnement par téléphone, Retrouver son entrain propose également diverses vidéos en ligne, accessibles en tout temps de leur domicile à l'adresse suivante : bouncebackvideo.ca (code d'accès : bbtodayon). Les vidéos sont offertes en plusieurs langues.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour savoir si ce programme vous convient, visitez le site bouncebackontario.ca/fr/.

3. Programme de soutien par les pairs :

Il peut être bénéfique de parler à d'autres personnes qui vivent des problèmes semblables. Cela peut valider ce que vous ressentez et vous donner un point de vue différent sur la façon de faire face à la situation. L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario propose des groupes de soutien par les pairs et un programme de soutien individuel par un pair, où vous pouvez partager votre expérience d'aidant, les difficultés et les solutions. Visitez le www.ontariocaregiver.ca/fr/ pour obtenir de plus amples renseignements.

