



# LE STRESS CHEZ L'AIDANT

Fiche de renseignements

## 10 SIGNES DE STRESS CHEZ L'AIDANT

### **Vous prenez soin d'une personne atteinte de SLA ?**

Prendre soin d'une personne atteinte de la SLA est une tâche exigeante qui requiert du temps et de l'énergie. Il n'est pas toujours facile de fournir ainsi des soins à un être cher. Même si vous êtes jeune et en santé, être un aidant peut s'avérer difficile. **Afin de pouvoir continuer à prendre soin de la personne aimée, il vous faut prendre soin de vous.**

**Il est important de connaître et de reconnaître les premiers signes de stress, que ce soit pour vous ou une personne qui vous est chère.** Savoir diminuer le niveau de stress vous aidera à alléger les conséquences à long terme sur votre état émotif et physique. À titre d'aidant, vous devez vous occuper de vous, car vous êtes le plus important dans la vie de la personne atteinte de SLA. Vous devez prendre les mesures nécessaires pour préserver votre santé et votre bien-être.

Voici une liste de symptômes courants chez l'aidant qui souffre de stress. Si vous présentez régulièrement certains de ces symptômes, **communiquez avec votre médecin ou avec votre bureau régional de la Société de la SLA pour obtenir de l'aide.**

**DÉNI** ... face à la maladie et à ses effets sur la personne atteinte. « Je sais que maman ira mieux. Ils ont dû faire une erreur. »

**COLÈRE** ... envers la personne atteinte de la SLA et les autres. « C'est moi qui dois tout faire! »

**ISOLEMENT SOCIAL** ... vous ne voulez plus fréquenter vos amis ni participer à des activités qui vous plaisaient autrefois. « Je n'ai pas envie que les voisins nous voient ainsi. »

**ANXIÉTÉ** ... face à la journée qui s'annonce et à ce que vous réserve l'avenir. « Je m'inquiète de ce qui arrivera quand je ne pourrai plus en prendre soin. »

**DÉPRESSION** ... vous êtes triste et désespéré la plupart du temps. « Je me fiche de tout maintenant. »

**ÉPUISEMENT** ... vous avez à peine la force d'effectuer vos tâches quotidiennes. « Je n'ai plus l'énergie pour faire quoi que ce soit. »

**INSOMNIE** ... vous vous réveillez en pleine nuit ou vous faites des cauchemars ou des rêves stressants. « Je dors rarement une nuit complète; je tends l'oreille pour m'assurer que papa va bien. »

**RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES** ... vous pleurez pour des riens; vous êtes souvent irritable. « Quand j'ai vu qu'il n'y avait plus de mes céréales préférées à mon supermarché, je me suis effondré en larmes. Puis, j'ai crié après le commis. »

**MANQUE DE CONCENTRATION** ... vous avez de la difficulté à vous concentrer et à accomplir des tâches complexes. « J'avais l'habitude de terminer un mot croisé chaque jour. Maintenant, c'est tout juste si j'arrive à en faire la moitié. »

**PROBLÈMES DE SANTÉ** ... vous perdez ou prenez du poids; vous êtes plus souvent malade (rhume, grippe); vous développez des problèmes de santé chroniques (maux de dos, maux de tête, hypertension). « Depuis le printemps, j'ai soit le rhume soit la grippe. On dirait que je n'arrive plus à m'en débarrasser. »

Pour vous aider à gérer votre stress, communiquez avec votre bureau local de la Société de la SLA et demandez la fiche « **Diminuer le stress chez l'aidant. Trouver des solutions pour se sentir bien.** »

**LA SOCIÉTÉ DE LA SLA OFFRE DES PROGRAMMES DE SOUTIEN ET DE L'INFORMATION.**

**Appelez la société la plus près de chez vous. Nous sommes ici pour vous aider. Vous n'êtes pas seul.**

[www.als.ca](http://www.als.ca)

*Cette fiche a été adaptée grâce à une permission de la Société Alzheimer du Canada.*