VERS UN…

RÉTABLISSEMENT

Reconnaître ses limites

Il est important de déterminer tes limites afin de te respecter. Par exemple, tu pourrais refuser de faire la toilette de ton aidé, de faire son ménage, de gérer ses finances, … Dans tous les cas, personne ne peut émettre de jugement de valeurs quant aux limites que tu poseras. Faire appel à un professionnel ou à quelqu'un de ton entourage afin de déléguer des tâches peut libérer du temps et alléger tes préoccupations quotidiennes.

Reconnaître sa valeur

L'aide que tu apportes à ton proche est précieuse, il faut le reconnaître. Ce que tu accomplis au quotidien est remarquable même si ce n'est pas toujours facile et tu peux en être fier. Il est important de le reconnaitre et d'entretenir l'estime que tu as de toi-même, pour t'épanouir et avancer sereinement dans la relation d'aide avec ton proche mais surtout dans ta vie ! Comme tout individu, l'aidant a besoin de croire en ses capacités pour se sentir en confiance, s'accepter, s'apprécier et le faire transparaitre dans ses actions. Tes ressources personnelles peuvent t'aider à cultiver la confiance en toi-même, c'est important d'en avoir conscience.

Accepter son ressenti

La situation d'aide peut t'amener à exprimer tes émotions de manière inadéquate (ex : être agressif, impatient, irritable, …). Cela ne fait pas de toi une mauvaise personne. Tout le monde a des hauts et des bas, cela prouve simplement que tu es humain et que tu peux être fatigué.

Partager son vécu et briser l'isolement

Parler de ton vécu peut t'aider à résoudre certaines difficultés du quotidien et à te décharger d'une certaine pression. Mettre des mots sur ton vécu est une manière de conscientiser ta situation et ainsi à prendre le recul nécessaire. Tu peux, par exemple, te tourner vers quelqu'un de confiance, ce ton entourage ou encore rejoindre un groupe de partage. Ce sont autant de ressources qui peuvent t'écouter, répondre à tes questions, t'orienter et te rappeler que l'on est plus fort ensemble.

Prendre soin de ta santé

Prendre du temps pour toi est primordial. Idéalement, ne saute pas un rendez-vous chez ton médecin, veille à ton alimentation, fais de l'exercice et repose-toi autant que possible. En conclusion, pense à prendre soin de toi et de ton corps.

jeunes & aidants PROCHES

… et si tu désires être soutenu, contacte nous !

02 / 474 02 33

0491 / 90 50 48 WhatsApp

info@jeunesaidantsproches.be

Jeunes Aidants & Proches – 578 Bd. de Smet de Naeyer – 1020 Bruxelles – 02 474 02 33 – jeunesaidantsproches.be – 2020

Avec le soutien de la Commission Communautaire Française

Francophones Bruxelles