

## PRÉVENIR L'INTIMIDATION >> LES PISTES D'INTERVENTION CONTEXTUELLES

### [1] Stratégies de gestion du stress

**En tant qu'intervenant-e, vous pourriez aider la personne proche aidante à :**

- Identifier ses facteurs quotidiens de stress pour mieux les gérer
- Apprendre à écouter et comprendre les messages provenant de son corps (fatigue, douleurs et maux de tête qui peuvent être des indicateurs physiologiques d'une détresse psychologique)
- Restructurer ses croyances négatives qui engendrent du stress (exemples : croyance que son proche n'a pas les ressources personnelles pour améliorer sa situation, croyance que le système de santé est complètement inutile, etc.)
- S'entourer d'un réseau social soutenant (amis, famille, collègues, etc.)
- Conserver et/ou développer son sens de l'humour (rire occasionne en effet, une diminution des sautes d'humeur et des niveaux d'hormones liées au stress)
- Déterminer des objectifs réalistes (être capable de dire non, de déléguer, de référer)
- Développer de saines habitudes de vie (activité physique, alimentation et sommeil)
- Mettre son épanouissement personnel en tête de liste

### [2] Stratégies de prévention et de réduction de l'épuisement

**En tant qu'intervenant-e, vous pourriez :**

- Encourager la personne proche aidante à exprimer son vécu émotif
- L'amener à réfléchir et comprendre ses motifs d'engagement en tant que proche aidant-e
- L'accompagner dans la restructuration des croyances négatives qui engendrent l'épuisement (exemples : croire qu'il ou elle est dans l'obligation d'être constamment disponible pour son proche, croire que ses besoins sont moins importants que son proche, croire qu'il ou elle doit répondre à tous les besoins de son proche, etc.)
- L'encourager à s'entourer d'un réseau social soutenant
- Insister sur l'importance de l'épanouissement personnel



### [3] Stratégies de prévention et de réduction de la codépendance en proche aidance

En tant qu'intervenant-e, vous pourriez aider le ou la proche aidant-e à :

- Travailler l'affirmation de soi
- Développer et maintenir des relations sociales positives
- Participer à des activités favorisant un sentiment de contrôle sur sa vie
- Participer à des activités qui nourrissent une estime de soi positive
- L'encourager à adopter une posture d'adulte à adulte avec son proche (éviter de l'infantiliser et de prendre en charge toutes ses responsabilités)
- Établir des limites claires et prévisibles (expliciter ses attentes, adopter des réponses stables et cohérentes)

