

# Prendre soin de soi-même pour soigner autrui

La personne soignante (ou aidante) est celle qui prend en charge une autre personne de son entourage. Si le malade a de plus en plus besoin de soins, ceci peut entraîner le surmenage du soignant.

## Quand est-on surmené?

On est surmené lorsque l'on a la sensation de manque de temps pour soi-même, ou bien on est fatigué, ou bien on a des palpitations, des tremblements de mains, des troubles digestifs, des changements de poids, un manque d'intérêt pour les relations sociales et/ou familiales ou pour les loisirs, de la tristesse, de la nervosité, de l'insomnie, des cauchemars, des trous de mémoire, du manque de concentration, des petits accidents (chutes, brûlures...), etc. On arrive finalement à une froideur affective et à un sentiment de culpabilité, souvent aggravé par le lien de parenté avec la personne malade.

## Quand parle-t-on de capitulation du soignant?

Le soignant capitule quand il se sent débordé et incapable de poursuivre les soins de la personne malade.

## Comment prévenir le surmenage?

■ Demandez de l'information sur la maladie de la personne à laquelle vous soignez, ainsi que sur l'évolution de cette maladie et sur les nouveaux besoins que la maladie générera.

■ Réunissez-vous en famille pour distribuer les responsabilités économiques, matérielles et personnelles, ainsi que pour vous mettre d'accord sur l'engagement de chacun en ce qui concerne les soins de la personne malade.



- Mettez vos accords par écrit afin d'éviter de futurs conflits.
- Prenez du temps pour vous.
- Reposez-vous, sortez avec votre couple ou vos amis, faites de l'exercice.
- Partez en vacances, ne serait-ce que quelques jours: accordez-vous un répit physique et psychologique.

## A qui peut-on demander de l'aide?

Contactez le centre d'action sociale de votre quartier, ou l'assistant social –ou le médecin ou infirmière– de votre centre médical. Ces personnes vous informeront sur les aides sociales, techniques et économiques disponibles.