

Conseils pour les jeunes aidants proches

- **Reconnaitre tes limites** est essentiel afin de te respecter. Par exemple, tu peux de refuser de faire la toilette de ton proche, son ménage, de gérer ses finances... Personne n'a le droit de te juger pour cela. Faire appel à un professionnel ou à quelqu'un de ton entourage afin de déléguer des tâches peut aussi te permettre d'avoir plus de temps libre et alléger tes préoccupations quotidiennes.
- **Reconnaitre ta valeur** : L'aide que tu apportes à ton proche est précieuse. 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 reconnaître 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, tu as besoin de croire en tes capacités pour te sentir en confiance, t'accepter, t'apprécier et le faire transparaître dans tes actions.
- **Accepter tes sentiments** : 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 ce que tu vis pour ne pas être isolé** : En parler peut t'aider à résoudre certaines difficultés du quotidien et te décharger d'une certaine pression. Mettre des mots sur ton vécu est une manière de conscientiser ta situation et de prendre du recul. Tu peux, par exemple, te tourner vers quelqu'un de confiance, dans ton entourage ou rejoindre un groupe de parole. Ce sont autant de personnes qui peuvent t'écouter, répondre à tes questions, t'orienter et te rappeler que l'on est plus forts ensemble.
- **Prendre soin de ta santé** est primordial. Idéalement, ne saute pas un rendez-vous chez ton médecin, veille à avoir une alimentation saine et variée, fais de l'exercice et repose-toi autant que possible.
- **Prendre du temps pour toi** : Tu n'es pas seulement un aidant, tu es aussi un individu qui a le droit de prendre du temps pour lui, pour ses loisirs, pour voir ses amis, pour se détendre...

... et si tu désires être soutenu, contacte nous !

0491/90 50 48 - 0499/92 01 47
info@jeunesaidantsproches.be
www.jeunesaidantsproches.be



jeunes
& aidants
PROCHES