**Questionnaire 9**

Et si vous testiez votre bientraitance ? Ces exemples qui font le quotidien de nombreux proches aidants en activité relèvent-ils ou non de la bientraitance ?

Cochez oui ou cochez non.

1. **Je ne peux pas quitter mon travail à chaque fois que tu m’appelles !**

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Difficile de concilier vie professionnelle et vie familiale quand on est un aidant ! Plutôt que de culpabiliser votre proche qui vous appelle trop, pourquoi ne prendriez-vous pas contact avec votre responsable des ressources humaines ? Il pourrait peut-être aménager votre poste de travail.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. **Ca n’est pas parce je suis ta fille que tu peux me traiter comme une domestique.**

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Une personne fragile ne se rend pas toujours compte de la charge qu’elle représente pour ses proches. Avant de vous retrouver submergé(e) par ses demandes, cherchez les aides auxquelles vous auriez droit et déléguez.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. **Ton rendez-vous chez le kiné m’oblige encore à renoncer à mon cours de gym.**

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Il n’est certes pas souhaitable que vous renonciez à ce qui vous fait du bien. Pour tenir dans l’accompagnement d’un proche fragile, il faut pouvoir disposer d’espaces de ressourcement. Et si vous conveniez avec votre proche qu’à l’avenir, c’est vous qui prendrez ses rendez-vous médicaux ?

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. **Forcément que j’ai grossi ! Depuis que tu es malade, je n’ai plus le temps de m’occuper de moi.**

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Votre proche n’y est pour rien si vous ne savez pas poser des limites. Ne faites pas partie de ces aidants qui décèdent avant celui qu’ils aident, faute d’une bonne hygiène de vie ou de trop de fatigue. Apprenez à ne plus vous oublier.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. **Arrête de te plaindre. Tu veux que je te parle de ma vie ?**

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. La vie des aidants peut être difficile. Personne n’en disconvient mais n’attendez pas que votre proche le reconnaisse. S’il se plaint trop souvent, peut-être traverse-t-il une phase de dépression ? Contactez son médecin traitant.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

**Questionnaire 10 :**

1. **T’aider à rester à la maison n’était pas dans mes plans d’avenir, ma chère maman.**

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Etre l’enfant d’une personne en perte d’autonomie ne justifie pas tous les sacrifices. Si c’est ce que vous éprouvez, c’est que vous en faîtes trop. Renseignez vous sur les aides auxquelles vous pourriez avoir droit.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. **Ah non, tu ne vas pas pleurer. Je suis déjà à mon maximum avec toi.**

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. La fatigue des aidants peut conduire au burn-out. Et aussi à une forme de maltraitance avec son proche. Il est important de rester attentif à ce que l’on peut absorber et à poser des limites.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. **Et qu’est-ce que je lui dis à mon chef ? Que ma maman ne sait plus faire fonctionner la télécommande ?**

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. De nombreux aidants s’épuisent à jongler avec leur vie familiale et leur vie professionnelle. Heureusement, de plus en plus d’entreprises s’ouvrent aux problématiques de leurs salariés aidants et mettent en place des dispositifs d’aide.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

1. **Arrête de me parler des femmes merveilleuses que tu vois à la télé. Reconnais que j’en suis une moi aussi, à venir te voir tous les jours.**

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Attendre de la reconnaissance du proche que vous accompagnez expose à de la frustration. Beaucoup de personnes aidées ne mesurent pas la charge qu’elles représentent. Avez-vous déjà pensé à rejoindre un groupe de paroles pour proches aidants ? Vous pourriez partager votre expérience et votre ras le bol.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.

5. **Tu radotes. Tu m’as déjà raconté cette histoire mille fois.**

**Oui**

**Non**

Réponse :

Non. Quand tout donne l’impression de se déliter, s’accrocher à ses souvenirs permet de ne pas flancher. Répéter les mêmes histoires est donc une façon de créer de la constance. Et si vous essayiez de mieux comprendre le fonctionnement psychologique des personnes âgées en perte d’autonomie ? Cela vous aiderait à prendre de la distance avec ce que vous vivez.

**Pour aller plus loin,** et en fonction de votre commune de résidence : Contacter le CLIC dont vous dépendez, le CCAS de votre commune ou le Service NOA au 01 69 80 59 72.