



## Dans une relation, qu'est-ce qui vous définit? Qu'est-ce qui vous caractérise? Quelles sont vos zones de confort?

Une relation, c'est comme une maison que vous bâtissez. Pour avoir une maison dans laquelle vous vous sentez bien, vous devez mettre du temps, de l'énergie, où vous vous investissez émotionnellement pour en faire un nid douillet malgré les intempéries. Vous devez aussi vous adapter en réfléchissant aux modifications et aux changements que vous voulez apporter pour solidifier les fondations (l'alliance avec votre proche).

Le type de relation avec la personne aidée est différent d'une personne à une autre et d'une relation à l'autre. Il peut y avoir certains défis d'adaptation qui, pour certaines personnes, pourraient être plus difficiles. Votre relation de proche aideance sera différente si vous accompagnez une amie, un voisin, de la parenté (neveu, enfant), de la fratrie, un partenaire de vie, etc.

**Bien connaître votre identité contribuera à définir  
la couleur, la forme, le type de la relation entre  
vous et la personne aidée.**



En proche aideance, il arrive souvent de perdre de vue son identité à cause des nombreux rôles à assumer, des multiples imprévus à gérer et des changements dans l'autonomie de la personne aidée.

Il est possible d'endosser plusieurs rôles, de se sentir responsable des soins, de la gestion financière, du support moral, des déplacements, de l'administration des médicaments, du bonheur de l'autre et de sa réussite, etc. Il est donc facile de perdre de vue la personne que vous étiez.

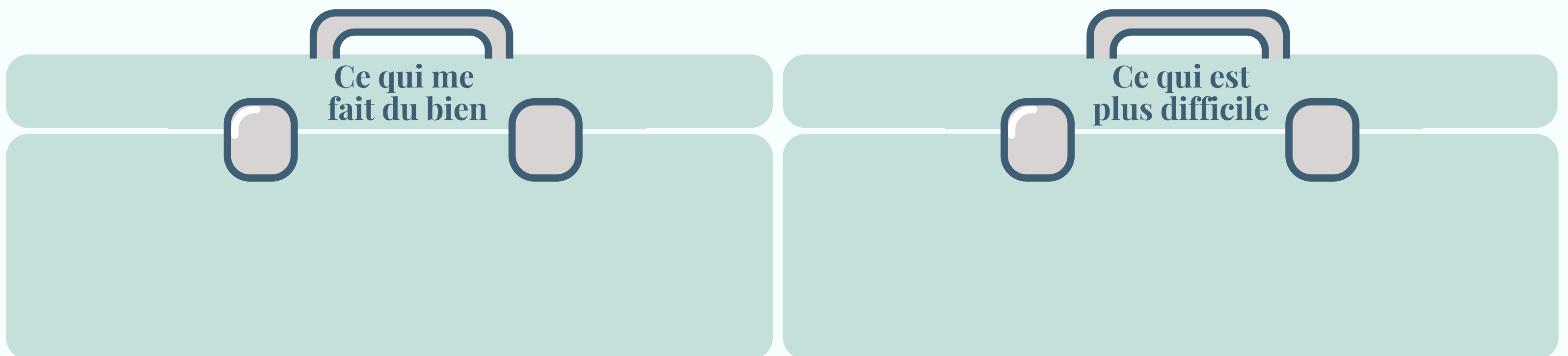



*Je me sens comme la mère de ma mère, nos rôles se sont inversés, sa maladie l'empêche de continuer à être le pilier familial. Je m'ennuie du temps où c'est moi qui pouvais lui téléphoner pour qu'elle me reconforte.*



## Quelques outils pour se (re)bâtir

- 1 Prendre le temps d'imaginer votre maison de rêve aide à définir la relation souhaitée avec votre proche et le rôle que vous désirez occuper.
- 2 Déterminer ensemble l'objectif à atteindre, par exemple : *"Nous avons envie de revivre des moments de complicité."*
- 3 Prendre le temps de se questionner sur ce qui vous fait du bien et sur ce qui est plus difficile. À cette étape, il est important de ne pas vous censurer. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.



- 4 Identifiez votre niveau d'énergie ressentie en coloriant le pictogramme de la batterie. 
- 5 Prendre le temps d'identifier les émotions qui circulent à l'intérieur de vous.
- 6 Réfléchir aux obstacles possibles que vous pourriez rencontrer pour atteindre la relation souhaitée (votre maison de rêve) pour vous y préparer.

L'ensemble des réflexions proposé plus haut peuvent vous aider à choisir quelles actions vous pourriez entreprendre pour amorcer la redéfinition de votre rôle dans la relation.

## Pourquoi est-ce important de redéfinir la relation de proche aideance?

Pour connaître les limites de chacun et les respecter.

Pour se permettre de moduler son engagement.

Pour créer un espace de bienveillance.

Pour définir les zones de confort dans le soutien mutuel.

Pour redéfinir ou rebâtir notre réseau d'aide et de support.

*Osez partager ce moment de réflexion, les résultats peuvent être étonnants!*