

# Entretenir sa vitalité

L'accompagnement d'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif peut demander beaucoup d'attention, de temps et d'investissement. Pour demeurer disponible émotionnellement et physiquement, pensez d'abord à prioriser votre propre bien-être. Prendre des pauses et évaluer son niveau d'énergie dans une situation de proche aidance est primordial. Pour y arriver, soyez attentif à vos changements d'humeur, aux sentiments ressentis et aux moments (uniquement pour vous) que vous vous accordez.

## Quelques astuces pour entrettenir sa vitalité :

- Adopter une alimentation saine et équilibrée
- Alterner les périodes de repos et les périodes actives
- Pratiquer la relaxation (se bercer, sieste, lecture, musique, méditation guidée, respiration pleine conscience)
- Développer sa capacité à relever des défis
- Avoir un regard positif envers soi
- Faire place à l'humour
- Voir les choses positivement et sous des angles différents
- Accepter ce que l'on ne peut pas changer
- Rester en contact avec ce qui est important pour soi
- Saisir les occasions
- Reconnaître ses bons coups et s'en féliciter
- S'émerveiller devant la nature

S'accorder du temps pour se ressourcer est une priorité qui peut facilement être oubliée ou mise de côté. Pourtant, les pauses permettent de prendre du recul, d'avoir une vision éclairée sur les diverses possibilités et d'agir favorablement sur son bien-être intérieur.

## Pour alléger votre quotidien, avez-vous pensé à :

- Assister à des groupes de soutien pour proches aidants?
- Prendre part aux conférences qui vous interpellent?
- Vous inscrire aux cafés-rencontres et échanger avec les autres participants?
- Participer à des activités organisées?

## Comment faire de même avec un proche atteint d'un trouble neurocognitif ?

- Jouer à des jeux cognitivement stimulants (échecs, jeux de table, jeux vidéo, jeux de mots, casse-tête)
- Prendre part à des activités culturelles (concerts, expositions)
- Encourager les liens sociaux (famille, amis, groupe d'activités)
- Favoriser les échanges avec ses proches par téléphone ou visioconférence
- Regarder un magazine illustré qui l'intéresse
- Flatter des animaux ou regarder de jeunes enfants jouer
- Danser, écouter et chanter des chansons
- Réaliser des cartes de souhaits avec des pochoirs
- Partager des moments de détente

**Chaque petit moment, même imparfait, devrait toujours être source de bonheur !**