

Caregiver Guilt: Helpful or Harmful?

JoAnne Connors, Caregiver Support Coordinator, Capital Region

Often, caregivers talk about guilt, and how it can lead to a sense of powerlessness. They also report that guilt contributes to the stress they experience. Changing how guilt plays a role in our lives can be one small step that can have a profound impact on our caregiving journey.

We often see guilt as a bad feeling; but those feelings can often affect us in a positive way through growth, feelings of responsibility and wellbeing. It is when guilt runs our lives that it can become negative. Guilt is a powerful emotion that can lead to feelings of shame, grief and anger – feelings that are internalized, isolating and can be destructive. Guilt can also be an emotion that moves us to action, empathy and compassion.

When caregiving uses up the majority of our time and we feel unsupported, it can lead to a cycle of exhaustion, anger and guilt which tends to repeat itself. It can cloud our judgement, be all consuming, and can lead to focusing on our feelings of failure, rather than on our achievements.

Guilt can also be positive if it moves you forward, motivates you to do better, forces you to pay attention to your body and mind, and acts as a warning sign to take care of yourself.

Coping with guilt is a good exercise in doing a personal inventory of where these feelings stem from and identify where you could use support. Reframing our negative self-talk when we get deep into those feelings, can also be helpful. So guilt can be an opportunity to pay attention to where those feelings are coming from.

There are some suggestions on how you can cope well with feelings of guilt;

- Identify the situations that you feel guilty about.
- Look for the causes of guilt. It can occur when there is a disconnect between your thoughts about your “ideal you” and the real you.
- Be aware of your unrealistic expectations of yourself.
- Make changes in your life to reduce those uncomfortable feelings and reframe your thinking from “should” and “must” to “I choose to” language.
- Ask for help! Do not close yourself off or feel ashamed of accepting help.
- Adjust your expectations to the situation at hand.
- Revisit the “ideal you.” Think about what your strengths are. Be gentle with yourself.
- Make self-care a priority. You are important and have needs as well.

At Caregivers NS we have Support Groups and you can contact us for one-on-one support via phone. We look forward to hearing from you to assist in navigating these feelings and connect you to supports in your community.

Adapted from <https://www.alzheimers.org.uk/blog/guilt-dementia-how-manage-guilty-feelings-carer>

La culpabilité des personnes aidantes : utile ou non ?

Les aidantes parlent souvent de la culpabilité et de la détresse qu'elle peut provoquer. Elles disent que la culpabilité contribue au stress qu'elles ressentent. Changer le rôle que la culpabilité joue dans nos vies peut être un petit pas avec un impact profond sur notre expérience d'aidante.



On considère souvent la culpabilité comme un mauvais sentiment, mais ce sentiment peut aussi avoir des effets positifs : le développement personnel, le sentiment de responsabilité et l'amélioration du bien-être. C'est lorsque la culpabilité a le contrôle sur notre vie qu'elle peut devenir un sentiment négatif. La culpabilité est une émotion puissante qui peut provoquer des sentiments de honte, de chagrin et de colère - des sentiments qui sont intériorisés, qui isolent et qui peuvent être destructeurs. La culpabilité peut aussi, par contre, être une émotion qui nous pousse à l'action, à l'empathie et à la compassion. La culpabilité peut être quelque chose de positif si elle fait avancer, motive à faire mieux, oblige à faire attention à nos corps et à nos esprits, et agit comme un signal d'alarme pour prendre soin de soi-même.

Lorsque la prestation de soins occupe la majorité de notre temps et que nous ne nous sentons pas soutenues, un cycle d'épuisement, de colère et de culpabilité peut se développer. C'est un cycle qui a tendance à se répéter. Cela peut obscurcir notre jugement, être très intense et nous amener à nous concentrer sur notre sentiment d'échec, plutôt que sur nos réalisations.

Faire face à la culpabilité est un bon exercice. C'est l'occasion de faire un inventaire personnel de l'origine de ces sentiments et identifier où il pourrait y avoir un besoin de soutien. Notre discours personnel négatif peut être destructif lorsque nous nous enfonçons dans ces sentiments - la culpabilité nous donne l'occasion de prêter attention à l'origine de ces sentiments.

Voici quelques suggestions pour gérer les sentiments de culpabilité de manière plus positive :

- Identifie les situations dans lesquelles tu te sens coupable.
- Cherche les causes de ce sentiment de culpabilité. Cela survient lorsqu'il y a un décalage entre tes pensées sur ton « toi idéal » et le vrai toi.
- Prends conscience de tes attentes irréalistes envers toi-même.
- Fais des changements dans ta vie pour réduire ces sentiments inconfortables et recadrer tes pensées en passant du langage « je devrais » et « je dois » à « je choisis de ».
- Demande de l'aide ! Ne te renferme pas et n'aie pas

honte d'accepter de l'aide.

- Adapte tes attentes à la situation actuelle.
- Revisite l'idée du « toi idéal ». Réfléchis à ce que sont tes points forts. Sois compatissante avec toi-même.
- Prioritise le temps pour prendre soin de toi-même. Tu es importante et tu as aussi des besoins.

Chez Caregivers NS, nous avons des groupes de soutien et tu peux aussi nous appeler pour un soutien individuel par téléphone. Nous sommes prêts à t'écouter pour t'aider à gérer ces sentiments et te mettre en contact avec des soutiens dans ta communauté.”