

ÉDITION SEPTEMBRE - OCTOBRE 2016

BULLETIN DESTINÉ AUX

# PROCHES AIDANTS



## PRENDRE SOIN DE SOI TOUT EN PRENANT SOIN DE L'AUTRE



### Le parcours d'un aidant ... sprint ou marathon? par Julie Billette

Lorsqu'un de nos proches est affligé par la maladie et que graduellement s'installe la perte d'autonomie, nous avons tous tendance à réagir en vrai sprinter ou super héros. Nous voulons répondre à tous les besoins de notre proche pour lui permettre de mieux s'adapter à sa nouvelle condition. On oublie trop souvent qu'être proche aidant peut ressembler parfois plus à un marathon qu'à un sprint. Nous devons alors préserver nos énergies et savoir s'entourer de bien des ressources afin de pouvoir mieux s'accompagner et ainsi mieux accompagner notre proche.

## À LIRE

- Les réticences à demander de l'aide
- Apprivoiser l'aide à domicile
- Des intervenantes qui vous tendent la main

### Matière à réflexions...

Est-ce que je risque d'être bientôt « vidé » à donner sans refaire le plein ?

Puis-je être utile quand je suis fatigué, impatient, irritable, quand j'ai moi-même besoin d'aide ?

Être responsable ne signifie pas uniquement remplir ses devoirs envers autrui.

Être responsable veut également dire être juste et honnête envers soi-même.



### TÉMOIGNAGE

**Je n'ai pas refais les mêmes erreurs.  
J'ai appris!**

J'ai accompagné ma première femme jusqu'à la mort il y a 15 ans, je ne savais rien à l'époque du mot « aidant », ce que suppose être l'aidant de son conjoint malade du cancer, ce que ça pouvait impliquer...

Quand ma seconde femme a été diagnostiquée du cancer il y a 6 mois, je n'ai ressenti aucune peur, j'ai pensé à elle ET à moi, et je me suis **immédiatement organisé** : **organiser** avec ma femme son réseau de soutien, **organiser** MON propre réseau de soutien, **organiser** ma délégation, surtout ne pas penser que je pourrai tout faire, **non, un aidant ne peut pas tout faire**, mais bien **organisé, oui, on peut aider** son conjoint et on peut continuer sa vie professionnelle, sa vie de famille, ses activités mêmes réduites.

source : <http://www.aidants.fr/actualites/184-la-parole-aux-aidants-temoignage>

## Pourquoi tout prendre sur ses épaules ?

Nombreux sont les proches aidants qui se croient entièrement responsables de leur proche en perte d'autonomie et qui assument seuls toutes les tâches au point d'en oublier de prendre soin d'eux



**Pourquoi est-ce que je refuse d'avoir recours à ces ressources?**

**Pourquoi est-ce que j'hésite tant à parler de mes difficultés et à faire appel à mon entourage et aux ressources du milieu lorsque je suis à bout de souffle?**



La difficulté à demander de l'aide vient dans un premier temps au fait que la majorité des proches aidants sont des femmes. Le sentiment qu'il est normal et naturel de consacrer sa vie à prendre soin de l'autre habite l'inconscient collectif. Un autre élément de réponse tient au sentiment de culpabilité envers la personne aidée, l'impression d'être déloyal envers elle si l'on s'ouvre à d'autres de ses propres besoins, la honte de ne pas être à la hauteur de la tâche, un sentiment d'échec et enfin la peur de l'inconnu.

La difficulté à demander de l'aide vient aussi du fait que la personne aidée a des réticences. Il est difficile d'accepter d'être moins autonome et d'avoir besoin de l'aide d'une autre personne pour plusieurs activités. On craint souvent que la personne aidée n'acceptera pas un partage des tâches entre plusieurs personnes. Cependant, il ne faut pas oublier que de demander de l'aide peut être aussi bénéfique à la personne aidée qu'au proche aidant.

Source : Comment penser à soi comme proche aidant  
Guide d'accompagnement à l'intention des proches aidants - L'Appui Estrie

## **Apprivoiser l'aide à domicile et la participation d'une journée relais-répit.**

Accepter de l'aide à domicile et/ou sortir notre proche pour une journée d'activités sociales et de stimulation sensorielle peut être difficile. Nous entendons parfois : « *Je ne veux pas d'étranger chez moi* », « *Je me suis toujours débrouillée seule* », ou encore « *Mon conjoint est bien à la maison* », « *Il n'aime pas la compagnie des autres* ».

La peur, la honte, la pudeur, l'orgueil et le découragement peuvent être des sentiments vécus par vous ou votre proche.

### **Comment, aujourd'hui, pouvez-vous améliorer et changer les choses pour vous offrir une meilleure qualité de vie comme proche aidant ?**

#### **Voici quelques conseils pour vous aider à diminuer les résistances :**

- Ouvrez le sujet. Discutez de vos inconforts ou de ceux de votre proche et exprimez vos limites afin de trouver des solutions qui conviennent à tous.
- Intégrez, rapidement et de façon progressive, une aide et un moment de répit qui semble acceptable tant pour vous que pour votre proche. Ceci vous permettra d'apprivoiser cette nouvelle présence dans votre quotidien.
- Prévoyez un plan B en cas d'imprévu : demandez à vos enfants, vos amis ou vos voisins s'ils peuvent offrir un temps de présence avec votre proche; faites un horaire avec des plages de présence fixes; identifiez les moments où les intervenants sont présents. Ceci vous permettra d'avoir différents scénarios à votre portée.

Les professionnels autour de vous, qu'ils proviennent du réseau de la santé ou du milieu communautaire, sont là pour vous aider et vous soutenir dans votre rôle de proche aidant. N'hésitez pas à entrer en contact avec nous dès maintenant.

Source : <http://www.lappui.org>

## Des rendez-vous qui font du bien

Créer un espace pour penser sa vie et réaliser que nous en avons le pouvoir. C'est ce que plusieurs proches aidants ont eu la chance de vivre cet été en se permettant de vivre les ateliers d'expressions par les arts !  
**FÉLICITATIONS À VOUS !**



Se rencontrer, ensemble, une fois par mois dans un endroit d'accueil et de non-jugement cela n'a pas de prix, car cela permet ...

**D'ÊTRE ÉCOUTÉ**

**DE BIEN S'ENTOURER**

**DE FAIRE LE PLEIN  
D'ÉNERGIE**

**DE S'ENTRAIDER**

**TON LAISSER-PASSER  
POUR UN DÉJEUNER-CAUSERIE ENTR'AIDANTS  
D'UNE VALEUR INESTIMABLE :  
TA PLEINE SANTÉ**

# Le moment de ZÉNITUDE

