



**L'APPUI** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AINES  
MONTÉRÉGIE

les **12**  
**minutes**  
inspir'  
Aidantes



# la minute inspir'Aidante

---

## QU'EST-CE QU'UN PROCHE AIDANT

Le proche aidant ou aidant naturel vient en aide, de façon significative et sans rémunération, à une personne de son entourage qui présente une ou plusieurs incapacités temporaires ou permanentes (handicap, vieillissement, maladie, etc.). Il est important de soutenir le proche aidant : c'est pourquoi il a accès à des outils et services pour l'aider à alléger son quotidien.

Vous êtes un proche aidant ou vous connaissez un proche aidant ? Contactez le service Info-aidant au **1 855 852-7784** ou visitez **[lappui.org](http://lappui.org)** pour obtenir de l'information, pour être soutenu ou encore pour être guidé vers les ressources et les services près de chez vous.



2

## la minute inspir'Aidante

---

### LES SENTIMENTS D'UN PROCHE AIDANT

Le proche aidant partage un lien affectif avec la personne aidée et s'en occupe avec dévouement. Cependant, il est parfaitement normal de vivre des sentiments de frustration, tristesse et de culpabilité. Il est important qu'il puisse en parler ouvertement, sans se sentir jugé.

Vous êtes un proche aidant ou vous connaissez un proche aidant ? Contactez le service Info-aidant au **1 855 852-7784** ou visitez **[lappui.org](http://lappui.org)** pour obtenir de l'information, pour être soutenu ou encore pour être guidé vers les ressources et les services près de chez vous.

les  
**12 minutes**  
inspir'Aidantes



## la minute inspir'Aidante

### LES BESOINS ET LIMITES DU PROCHE AIDANT

Le proche aidant est rarement préparé à ce rôle qu'il attrape au vol par la force des choses. L'attachement émotionnel qu'il partage avec la personne aidée le pousse à déployer toute sa générosité, sa patience et sa tolérance pour prendre soin de la personne aidée. Le dévouement dont fait preuve le proche aidant s'effectue la plupart du temps au détriment de ses propres limites et besoins. C'est pourquoi il est important qu'il prenne le temps de redéfinir son engagement auprès de la personne dont il s'occupe.

Vous êtes un proche aidant ou vous connaissez un proche aidant ? Contactez le service Info-aidant au **1 855 852-7784** ou visitez **[lappui.org](http://lappui.org)** pour obtenir de l'information, pour être soutenu ou encore pour être guidé vers les ressources et les services près de chez vous.

les  
**12 minutes**  
inspir'Aidantes



# la minute inspir'Aidante

---

## GESTION DU STRESS

Lorsque la réalité de prendre soin d'une personne en perte d'autonomie, pendant des semaines, des mois, voire des années, s'installe petit à petit chez le proche aidant, il n'est pas étonnant qu'elle devienne une source de stress majeure pour lui. Le sentiment d'être débordé, les troubles de l'appétit et du sommeil, la difficulté dans la prise de décision, les humeurs changeantes font souvent partie du quotidien du proche aidant.

Vous êtes un proche aidant ou vous connaissez un proche aidant ? Contactez le service Info-aidant au 1 855 852-7784 ou visitez [lappui.org](http://lappui.org) pour obtenir de l'information, pour être soutenu ou encore pour être guidé vers les ressources et les services près de chez vous.



# la minute inspir'Aidante

---

## RECONNAÎTRE LES SIGNES D'ÉPUISEMENT

Puisque la personne en perte d'autonomie dépend grandement des soins quotidiens que le proche aidant effectue pour elle, celui-ci est enclin à ignorer les signes de stress et d'épuisement qui apparaissent avec le temps. À long terme, cela peut entraîner des conséquences négatives sur la qualité et même sur la durée de sa vie. Il existe plusieurs méthodes et outils pour aider le proche aidant à reconnaître les signes d'épuisement et agir pour en diminuer les impacts.

Vous êtes un proche aidant ou vous connaissez un proche aidant ? Contactez le service Info-aidant au **1 855 852-7784** ou visitez **[lappui.org](http://lappui.org)** pour obtenir de l'information, pour être soutenu ou encore pour être guidé vers les ressources et les services près de chez vous.



6

## la minute inspir'Aidante

---

### PRENDRE SOIN DE SOI

Très souvent, la personne proche aidante vit au rythme de l'évolution de la perte d'autonomie de la personne aidée. Si la condition du proche se détériore, la responsabilité de la personne proche aidante augmente et cette dernière est appelée à diminuer ses activités personnelles pour s'occuper de l'être cher, parfois au détriment de ses activités quotidiennes et de sa propre santé. Pourtant, pour pouvoir continuer à aider, il est essentiel que la personne proche aidante prenne soin d'elle.

Vous êtes un proche aidant ou vous connaissez un proche aidant ? Contactez le service Info-aidant au **1 855 852-7784** ou visitez **[lappui.org](http://lappui.org)** pour obtenir de l'information, pour être soutenu ou encore pour être guidé vers les ressources et les services près de chez vous.

les  
**12 minutes**  
inspir'Aidantes



## la minute inspir'Aidante

### STRATÉGIES D'ADAPTATION

Au fur et à mesure qu'il prend soin du proche en perte d'autonomie, le proche aidant doit apprendre à s'adapter à des situations inédites parfois déstabilisantes. En effet, il doit faire face, entre autres, à l'évolution des incapacités ou des limites de la personne aidée. C'est pourquoi le proche aidant doit développer des stratégies pour réussir à maintenir un équilibre entre sa vie personnelle et le bien-être de la personne aidée. Pour pouvoir continuer à aider, il est essentiel que le proche aidant trouve des solutions qui lui conviennent.

Vous êtes un proche aidant ou vous connaissez un proche aidant ? Contactez le service Info-aidant au **1 855 852-7784** ou visitez **[lappui.org](http://lappui.org)** pour obtenir de l'information, pour être soutenu ou encore pour être guidé vers les ressources et les services près de chez vous.

les  
**12 minutes**  
inspir'Aidantes



# la minute inspir'Aidante

---

## DÉVELOPPER SON RÉSEAU D'ENTRAIDE

Il arrive souvent que le proche aidant se retrouve seul pour prendre soin d'un être cher. Pour diverses raisons, il peut hésiter ou se refuser à demander de l'aide : réticences de la personne aidée, volonté de tout assumer seul, crainte d'être jugé, volonté de ne pas « embêter » les autres, etc. Toutefois, pour aider sans s'épuiser, il est important que le proche aidant développe un réseau d'entraide. Les membres de la famille, les amis, les voisins, les ressources communautaires, les professionnels du réseau de la santé peuvent tous faire partie de ce réseau.

Vous êtes un proche aidant ou vous connaissez un proche aidant ? Contactez le service Info-aidant au **1 855 852-7784** ou visitez **[lappui.org](http://lappui.org)** pour obtenir de l'information, pour être soutenu ou encore pour être guidé vers les ressources et les services près de chez vous.



# la minute inspir'Aidante

---

## CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE

Concilier travail et soins à un proche est l'un des défis majeurs auxquels doit faire face un proche aidant. Ce dernier peut être amené à s'absenter souvent du travail, à passer beaucoup de temps au téléphone pour le compte de la personne aidée, à arriver en retard au travail ou à partir plus tôt, ce qui peut irriter les collègues et laisser croire à une baisse de rendement au travail. Afin d'assumer son rôle, le proche aidant peut être contraint à diminuer ses heures de travail et parfois même à quitter son emploi et renoncer ainsi à un revenu significatif. Il existe des stratégies simples et efficaces pour concilier travail et rôle de proche aidant.

Vous êtes un proche aidant ou vous connaissez un proche aidant ? Contactez le service Info-aidant au **1 855 852-7784** ou visitez **[lappui.org](http://lappui.org)** pour obtenir de l'information, pour être soutenu ou encore pour être guidé vers les ressources et les services près de chez vous.



10

## la minute inspir'Aidante

---

### DROIT DES PROCHES AIDANTS

Les personnes malades ont des droits, c'est un fait connu de tous, mais qu'en est-il des proches aidants ? Le statut du proche aidant peut paraître flou, du fait qu'il n'est pas le malade, mais la personne qui prend soin de ce dernier. Il est tout à fait normal que le proche aidant se demande s'il a des droits. La réponse est oui, le proche aidant a des droits, parce qu'il est un partenaire important des professionnels du réseau de la santé et des services sociaux et que son rôle est essentiel pour le maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie.

Vous êtes un proche aidant ou vous connaissez un proche aidant ? Contactez le service Info-aidant au **1 855 852-7784** ou visitez **[lappui.org](http://lappui.org)** pour obtenir de l'information, pour être soutenu ou encore pour être guidé vers les ressources et les services près de chez vous.

les  
**12 minutes**  
inspir'Aidantes



## la minute inspir'Aidante

---

### TRANSITION ET PRÉPARATION À L'HÉBERGEMENT

Prendre la décision d'héberger un proche en perte d'autonomie dans une résidence adaptée à sa condition n'est pas facile pour le proche aidant. La plupart du temps, c'est une décision qu'il a repoussée plusieurs fois par crainte d'être jugé ou de donner l'impression de trahir son proche. Cependant, il arrive que la complexité des soins à apporter ou l'état d'épuisement dans lequel il se trouve puisse amener le proche aidant à penser à un changement de milieu de vie pour la personne dont il prend soin.

Vous êtes un proche aidant ou vous connaissez un proche aidant ? Contactez le service Info-aidant au **1 855 852-7784** ou visitez **[lappui.org](http://lappui.org)** pour obtenir de l'information, pour être soutenu ou encore pour être guidé vers les ressources et les services près de chez vous.

les  
**12 minutes**  
inspir'Aidantes



# la minute inspir'Aidante

---

## DEUIL DU RÔLE PROCHE AIDANT

Le décès de la personne aidée laisse assurément un vide dans la vie du proche aidant. En effet, ce dernier a consacré beaucoup de son temps à la personne dont il s'est occupé au détriment parfois de sa vie sociale. Il n'est donc pas étonnant que le proche aidant éprouve un sentiment d'inutilité ou d'isolement après le décès de la personne aidée. Non seulement il doit faire le deuil de la personne décédée pour laquelle il éprouvait une réelle affection, il doit également faire le deuil de son rôle de proche aidant.

Vous êtes un proche aidant ou vous connaissez un proche aidant ? Contactez le service Info-aidant au **1 855 852-7784** ou visitez **[lappui.org](http://lappui.org)** pour obtenir de l'information, pour être soutenu ou encore pour être guidé vers les ressources et les services près de chez vous.

INFO-AIDANT  
1 866 862-7784  
ÉCOUTE, INFORMATION, RÉFÉRENCES  
LAPPUI.ORG

L'APPUJ POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AÎNÉS  
MONTÉRÉGIE

170 Boulevard Taschereau  
bureau 203, La Prairie (Québec)  
J5R 5H6  
450 984-1222

Les 12 minutes inspir'Aidantes — D'après une idée originale de l'Appui Centre-du-Québec