



Faire face aux défis de la proche aidance

Prendre soin de vous est important

POUR MIEUX VOUS GUIDER

**Ce feuillet vous aide
à comprendre les étapes
de la proche aidance
et vous explique
comment obtenir
du soutien.**

Comprendre les étapes de la proche aidance

Chaque personne proche aidante vit sa situation à sa manière. Que vous soyez proche aidant depuis peu ou depuis longtemps, certaines étapes se ressemblent d'une personne à une autre et peuvent entraîner des moments plus difficiles.

Du soutien existe pour vous accompagner à chacune de ces étapes¹.

Comme vous êtes accompagné par les services de soutien à domicile, il est probable que vous soyez rendu à l'étape 4, 5 ou 6.

1 Inquiétudes face à l'état de santé de votre proche

On voit des changements.
On se pose des questions.
On s'inquiète.

2 Recherches d'informations et de services

On comprend mieux la situation.
On s'informe sur la maladie,
les ressources, les droits, etc.

3 Démarches vers le diagnostic

Les rendez-vous s'enchaînent.
Les incertitudes se précisent.
Votre rôle s'intensifie.

4 Mise en place de services de soutien à domicile

Évaluation par le CLSC, début
des soins à domicile, du répit, etc.

5 Détérioration de l'état de santé de votre proche

Les besoins augmentent.
Le proche aidant s'épuise.
Le soutien devient complexe.

6 Choix du milieu de vie

Le maintien à domicile devient
difficile. On pense à l'hébergement.

7 Fin de vie et deuil

Une période sensible, parfois
bouleversante, avec de nombreux
besoins émotionnels.

8 Votre vie après la proche aidance

Le rôle du proche aidant
se termine. L'identité doit
être reconstruite.

Reconnaître les défis que vous vivez, c'est déjà prendre soin de vous !

Vous pouvez aider votre proche selon vos capacités. Cependant, être proche aidant amène souvent à en faire beaucoup, ce qui peut devenir épuisant avec le temps, tant physiquement que mentalement.

En étant à l'écoute de ce que vous ressentez, vous pouvez demander de l'aide avant de vous sentir dépassé. Vous protégerez votre santé et pourrez continuer à accompagner votre proche avec bienveillance et respect.

¹Inspiré de la trajectoire décrite dans [Le Guide de parcours et de soutien du proche aidant](#), du Comité de soutien aux proches aidants aînés de Laval.

Votre rôle de proche aidant peut vous apporter du positif :

- Fierté
- Sentiment d'être utile
- Relation plus forte avec votre proche

Mais aussi vous faire vivre des choses plus difficiles :

- Culpabilité
- Impuissance
- Anxiété
- Épuisement
- Problèmes de sommeil
- Oubli de vos propres besoins
- Vous sentir dépassé



D'autres ressources

Info-Aidant de L'Appui pour les proches aidants

une ligne d'écoute, d'information et de référence vers des organismes de votre communauté (un service personnalisé, gratuit et confidentiel).

1 855 852-7784

Site Web de **L'Appui pour les proches aidants**, pour trouver des ressources et des conseils pour vous soutenir dans votre rôle de proche aidant. lappui.org

Le Guide pratique et juridique d'Éducaloi, pour des informations utiles dans vos démarches. educaloi.qc.ca/publications/proches-aidants-guide-pratique-juridique

Le site Web de **Proche aide Québec**, pour vous informer sur les risques de maltraitance des proches aidants. procheaide.quebec/bientraitance/personne-proche-aidante

Quand la relation devient difficile

La relation avec votre proche peut parfois devenir plus difficile.

Par exemple :

- Votre proche peut refuser l'aide ou ressentir la peur de perdre le contrôle.
- Des situations de maltraitance peuvent survenir. Souvent et sans vouloir nuire, imposer vos choix à votre proche pourrait le blesser dans sa dignité et son autonomie.
- Vous pouvez aussi vivre de la maltraitance en tant que proche aidant. Si vous avez cette impression, il est important d'en parler.

Gérer les risques : trouver un équilibre réaliste

Il existera toujours des risques, même si vous faites tout le nécessaire pour assurer la sécurité et le bien-être de votre proche.

Par exemple, votre proche peut tomber, refuser des soins ou se sentir confus. L'important n'est pas de tout contrôler, mais d'accompagner avec bienveillance, même quand ça ne se passe pas comme prévu.

En respectant les choix de votre proche, même quand ils sont différents des vôtres, vous aidez à préserver sa dignité et son autonomie.

Des ressources utiles à toutes les étapes

Peu importe à quelle étape vous êtes, vous n'avez pas à rester seul. Accepter de l'aide n'est pas un signe d'échec ou de faiblesse. C'est une façon d'accompagner votre proche tout en prenant soin de vous.

Le CLSC et les ressources communautaires sont des partenaires importants pour vous soutenir dans votre rôle de proche aidant. Ils peuvent vous offrir différents services pour répondre à vos besoins, et ce, sans vous remplacer dans votre rôle. N'hésitez pas à appeler votre CLSC pour parler de votre situation.