

**Proche aidant,
prenez soin de
VOUS!**



Proche aidant, prenez soin de VOUS

Qu'est-ce qu'un proche aidant?

Le terme « proche aidant » désigne toute personne qui fait partie du cercle immédiat de ceux qui s'occupent de quelqu'un dans le besoin. Il peut s'agir des membres de la famille et des autres personnes qui apportent de l'aide à quelqu'un qui en a besoin sans être rémunérés. Près du quart des Canadiens de 15 ans et plus (21 %) ont déclaré qu'ils étaient des proches aidants non rémunérés auprès d'adultes qui avaient besoin de soins. 56 % de ces proches aidants ont déclaré se sentir fatigués à cause de leurs responsabilités, et 44 % s'étaient sentis inquiets ou anxieux dans les deux derniers mois. Voici ce qu'éprouvent ou vivent les proches aidants quand ils s'occupent de quelqu'un :

- Sentiment d'être débordé (37 %);
- Sommeil perturbé (30 %);
- S'emporter facilement ou être irritable (35 % pour les femmes et 26 % pour les hommes);
- Dépression (20 % pour les femmes et 15 % pour les hommes);
- Incapacité de travailler en raison des responsabilités lorsqu'il faut prodiguer des soins (5 %)¹.

Proche aidant, prenez soin de VOUS

Les proches aidants assurent la santé et le rétablissement des personnes qui vivent avec des problèmes de santé. Pour s'occuper efficacement des autres, il est important de prendre soin de sa santé mentale et de son bien-être, même si ce n'est pas toujours facile à faire. Voici des suggestions qui vous permettront de trouver des moyens de prendre soin de vous :

- Reconnaissez ce que vous ressentez en tant que proche aidant. Il est normal de ressentir toutes sortes de sentiments complexes, dont la culpabilité, la colère, la tristesse, l'amour et la compassion.
- Parlez à un ami ou à quelqu'un de la famille pour demander de l'aide et du soutien.
- Choisissez des activités de soins personnels qui ont un sens pour vous et qui vous font sentir mieux.
- Gardez ces activités simples pour pouvoir les intégrer dans votre routine quotidienne.

Prendre soin de soi peut vous aider à rester concentré(e) et équilibré(e).² Cela diffère d'une personne à l'autre, et il n'existe pas de « bonne méthode » pour le pratiquer.

Autres ressources

Français

- [Guide des proches aidants en santé mentale](#)
- [Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario](#)
- [Services et ressources de santé mentale, dépendances et de santé liée à la utilisation de substances](#)

Anglais

- [Mental Health, Addictions and Substance Use Health Services and Resources](#)
- [Mental Health Caregiver Guide: A Guide for Caregivers of Persons Living with Mental Illness](#)
- [The Ontario Caregiver Organization](#)

¹ Statistique Canada, *Plus de la moitié des femmes s'occupent des enfants ou des adultes dépendants de soins au Canada*, 2022; document extrait du site <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/221108/dq221108b-fra.htm>.

² Harvard Health Publishing (2023), *Self-care for the caregiver*; document extrait du site <https://www.health.harvard.edu/blog/self-care-for-the-caregiver-2018101715003#:~:text=You%20may%20even%20feel%20guilty,for%2010%20minutes%20a%20day>.

Activité 1 : Sentiment de confusion³

But

- Réfléchir aux sentiments que l'on éprouve en tant que proche aidant.

Messages

- Votre expérience de proche aidant est unique; personne d'autre ne vit ce que vous vivez.
- Prendre soin de quelqu'un qui a des problèmes de santé mentale peut être à la fois gratifiant et difficile.
- Il est normal d'éprouver des sentiments contradictoires.
- Vos émotions sont importantes, quelles qu'elles soient. Vos sentiments peuvent influencer ce que vous pensez, vos actions, ainsi que la façon dont vous prenez soin de vous et des personnes que vous aimez.

Durée

- 15 minutes (selon la taille du groupe).

Fournitures

- Vidéo: [« Proche aidant, prenez soin de vous »](#) (lien en anglais uniquement).
- Tableau à feuilles mobiles, marqueurs et stylos.

Activités

- Regardez la vidéo « Proche aidant, prenez soin de vous » (lien anglais uniquement).
- Prenez le temps de discuter de la vidéo avec les participants. Interrogez-les sur les sentiments de Samira et demandez-leur ce qu'ils pensent de sa situation.
- Demandez aux participants de se diviser en petits groupes. Remettez à chaque groupe un tableau à feuilles mobiles, des marqueurs et des stylos.
- Demandez aux participants de discuter des différents types de sentiments qu'ils peuvent avoir comme proches aidants.
- Rappelez aux participants qu'il est normal d'éprouver des sentiments contradictoires. Tous les sentiments sont importants et valables. Ils sont propres à chacun.
- Demandez aux groupes de partager ce qu'ils ont appris avec l'ensemble du groupe s'ils se sentent à l'aise.

Réponses possibles

- Apprécier la vie et la santé.
- Se sentir bien.
- Ressentir un sentiment de satisfaction.
- Évoluer personnellement.
- Un lien plus fort avec la personne dont vous prenez soin.
- Se sentir connecté(e) aux autres proches aidants.
- Anxiété

- Amour
- Peur
- Culpabilité
- Frustration
- Colère
- Rancune
- Souffrance
- Deuil
- Solitude

³ Activités 1 à 4 : Texte adapté de l'ouvrage de Santé publique Ottawa, de l'Association canadienne pour la santé mentale, de l'Association canadienne de santé publique et de la Mental Illness Caregivers Association, Services aux familles des militaires. (2016), Guide des aidants en santé mentale : Un guide pour les aidants des personnes vivant avec une maladie mentale ou aux prises avec un trouble de santé mentale, Ontario, Santé publique Ottawa.

Activité 2 : Trouver un équilibre

But

- Trouver des moyens de prendre soin de soi et de trouver un équilibre dans sa vie.

Messages

- Planifiez chaque jour une activité pour vous-même, quelque chose qui vous fait plaisir.
- Fixez des objectifs réalistes pour vous-même et la personne dont vous prenez soin.
- Il y a des moments où vous pouvez dire « non ». Et c'est correct.

Durée

- De 15 à 20 minutes (selon la taille du groupe)

Fournitures

- Vidéo « [Proche aidant, prenez soin de vous](#) ».
- 2 affiches murales – « Établir mes limites » et « Façons de prendre soin de moi »
- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs. Stylos et papillons adhésifs (Post-It Notes®).
- Une copie de la « Charte des droits des proches aidants » pour chaque participant.

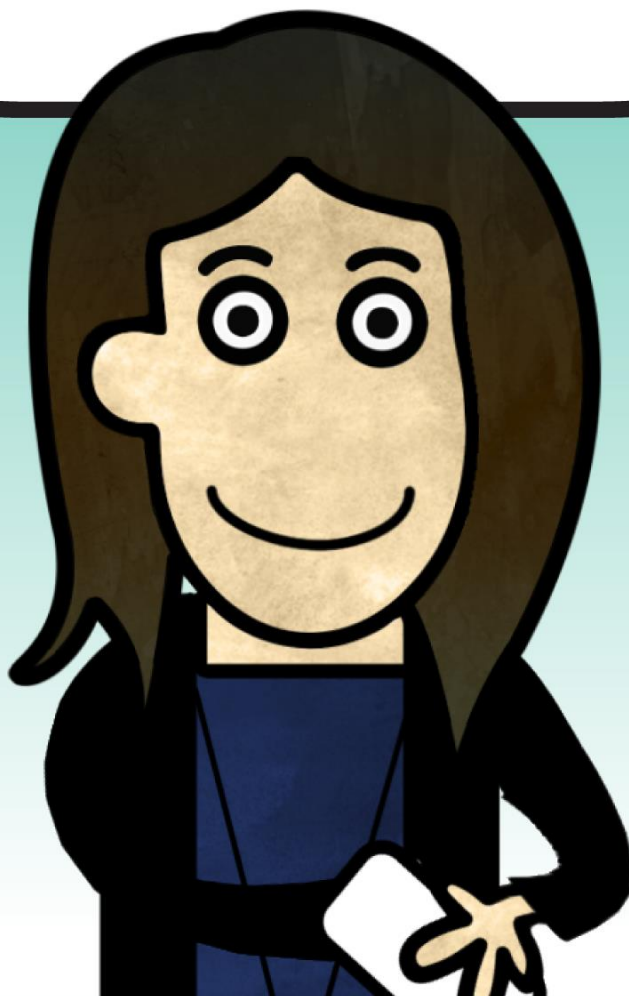
Activités

- Regardez la vidéo « Proche aidant, prenez soin de vous » (lien en anglais uniquement).
- Demandez aux participants de réfléchir aux stratégies proposées dans la vidéo : comment ont-elles aidé ou pourraient-elles aider Samira à gérer son rôle d'aidante?
- Écrivez les réponses sur le tableau de papier.
- Posez au mur les affiches « Les stratégies auxquelles Samira peut utiliser » et « Les façons de prendre soin de moi ».
- Remettez à chaque participant des papillons adhésifs et un stylo.
- Demandez à chaque participant d'écrire sur leurs papillons adhésifs, des idées qui appartiennent à ces deux catégories.
- Demandez aux participants d'afficher leurs idées sous les affiches murales « Les stratégies auxquelles Samira peut utiliser » ou « Les façons de prendre soin de moi ».
- Revoyez avec l'ensemble du groupe le contenu de chaque papillon adhésif et demandez aux participants de partager leurs réflexions et opinions, en faisant de même.

Réponses possibles

Suggestions pour Samira	Activités pour prendre soin de soi
• Parler à son patron de la possibilité d'établir des horaires flexibles. • Parler à un conseiller ou un groupe de soutien. • Planifier le nombre d'heures par semaine dont elle a besoin pour équilibrer sa vie. • Demander l'aide de sa famille et de ses amis. • Demander l'aide d'organismes communautaires. • Prévoir du temps pour des événements imprévus et des urgences.	• Sortir pour prendre un café avec un ami. • Prendre un bain chaud. • Méditer ou pratiquer la pleine conscience le matin avant d'aller travailler. • Faire une promenade avec son compagnon de marche. • Appeler un ami et bavarder ou demander de l'aide. • Lire un livre favori. • Regarder une émission drôle ou un film.

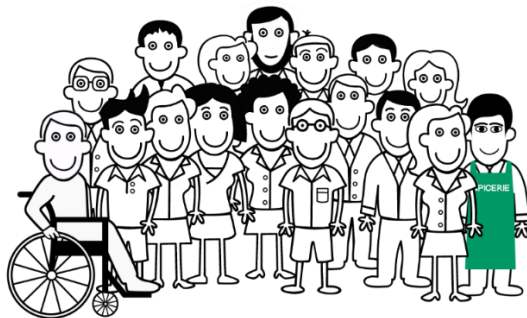
Il est important de **trouver des moments** pour **prendre soin** de votre propre santé physique et mentale.



Charte des droits des proches aidants⁴

J'ai le droit :

1. D'être en lien avec moi-même et mon expérience unique de proche aidant. Je note et je fais face à mes pensées et mes comportements quand je peux, mais parfois, je me donne la permission de les éviter et de faire quelque chose d'agréable et de distrayant;
2. De prendre soin de moi. Ce n'est pas égoïste. Cela me donne l'énergie de mieux prendre soin de la personne que j'aide;
3. De me faire aider. Je connais mes limites, et je fais seulement ce que je peux faire;
4. De séparer ma vie de mon rôle de proche aidant. J'ai ma propre identité et ma propre vie hors de mon rôle de proche aidant;
5. De faire des choses simplement pour moi;
6. D'exprimer les sentiments difficiles que j'éprouve et d'en parler, par exemple lorsque je me sens coupable, en colère et frustré(e);
7. D'éprouver de la considération, de l'affection, de me faire pardonner et d'être accepté(e) par la personne dont je prends soin;
8. De ne pas me faire manipuler par les autres qui exploitent leur pouvoir, la culpabilité ou la honte;
9. D'éprouver de la fierté pour le courage qu'il faut pour répondre aux besoins de la personne que j'aide;
10. D'organiser ma vie pour continuer de sentir que j'ai un but et pour être heureux ou heureuse quand la personne que j'aide n'aura plus besoin de moi;
11. D'attendre et de revendiquer des améliorations dans les ressources afin d'aider et d'appuyer les proches aidants;
12. D'ajouter mes propres énoncés de droits à cette liste, en fonction de ma propre situation, de mes sentiments et de mon expérience.



⁴ Texte adapté de l'ouvrage de Santé publique Ottawa, de l'Association canadienne pour la santé mentale, de l'Association canadienne de santé publique et de la Mental Illness Caregivers Association, Services aux familles des militaires (2016) Guide des aidants en santé mentale : Un guide pour les aidants des personnes vivant avec une maladie mentale ou aux prises avec un trouble de santé mentale, Ontario, Santé publique Ottawa.

Activité 3 : Demander de l'aide

But

- Élaborer un plan personnel qui aidera à déterminer comment et où l'on peut obtenir de l'aide.

Messages

- Les responsabilités des proches aidants peuvent varier en fonction des besoins de la personne dont ils prennent soin.
- Apprendre à être un proche aidant est un long processus. Il est important de savoir quand demander et où obtenir de l'aide et d'accepter l'aide qui nous est offerte.

Durée

- De 20 à 30 minutes (selon la taille du groupe).

Fournitures

- Vidéo : « [Proche aidant, prenez soin de vous](#) » (lien en anglais uniquement).
- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs.

Activités

- Regardez la vidéo « Proche aidant, prenez soin de vous ».
- Dites aux participants qu'il est important de connaître nos besoins avant de pouvoir déterminer qui peut les aider et comment ils peuvent le faire.
- Demandez aux participants ce que signifie pour eux un réseau de soutien.
- Écrivez les réponses sur le tableau à feuilles mobiles :
 1. De quoi avez-vous besoin?
 2. Qui pourrait vous aider?
 3. Comment pourrait-on vous aider?
- Remettez à chaque participant une copie du modèle de la fiche de travail « Création de mon réseau de soutien », ainsi qu'une copie de la version à remplir.

Réponses possibles

Suggestions pour les réseaux de soutien :

- Les réseaux de soutien informels, soit la famille, les voisins ou les amis.
- Les réseaux de soutien formels comme un médecin, un travailleur social, un conseiller, un organisme de services communautaires et des travailleurs de soutien.
- Les groupes de soutien distincts, dont les groupes de soutien spécifiques ou les groupes confessionnels ou spirituels.



Astuce de l'animateur : Faites le tour de la pièce pour parler à chaque participant, répondre aux questions et donner des idées sur les ressources qui pourraient les soutenir.

L'animateur peut :

- fournir aux participants un lien menant au [Guide des proches aidants en santé mentale](#) afin de les aider à acquérir des habiletés qui les aideront à trouver un équilibre dans leur propre vie;
- fournir le lien menant au [Guide de ressources : Grande région d'Ottawa](#) et composer le 2-1-1 pour trouver des services communautaires.

Modèle de fiche de travail : La création de mon réseau de soutien

DE QUELLE AIDE AI-JE BESOIN?	QUI PEUT M'AIDER?	COMMENT PEUVENT-ILS M'AIDER?
Parler à quelqu'un.	Mon meilleur ami.	Je sortirai pour prendre un café avec mon ami ou je lui parlerai au téléphone.
Aide pour promener le chien.	Fille de mon voisin.	Je vais lui donner 10 \$ par semaine.
Répit : (une pause dans mon rôle d'aidant).	Belle-mère.	Elle viendra un samedi par mois.
Entretien ménager.	Mes autres enfants.	J'établirai une liste de tâches.

Fiche de travail : La création de mon réseau de soutien

Remplissez cette fiche en pensant aux moyens vous permettant de conforter vos liens et de créer de nouveaux liens. Répondez aux questions reproduites dans le tableau ci-après.

DE QUELLE AIDE AI-JE BESOIN?	QUI PEUT M'AIDER?	COMMENT PEUVENT-ILS M'AIDER?