



**Les
Petits
Frères**

Pour un
grand âge
bien entouré

FICHE
INTRODUCTIVE



Être proche aidant

Le proche aidant de personne âgée est un membre de la famille ou quelqu'un de confiance qui fournit régulièrement et sans rémunération, du soutien ou des soins à une personne âgée ayant une incapacité significative ou persistante, ou qui a besoin de soins de fin de vie.

Ce rôle peut englober de multiples responsabilités, parfois sur de longues périodes. Le lien affectif et l'intensité émotionnelle de cette relation nécessite de rester à l'écoute de vos capacités.

Cette fiche vous donnera quelques pistes pratiques pour vous soutenir dans votre accompagnement et des références spécialisées pour vous conseiller selon les étapes.

Bonne lecture et bon accompagnement!

Les Petits Frères

Incitatifs à s'engager

Créer un réseau d'entraide pour prévenir l'épuisement

- Autour de chaque personne gravite un réseau formé de famille, amis, voisins, soutien spirituel, médecins et spécialistes, personnel soignant et personnes de soutien comme des psychologues, des bénévoles, des intervenants et, bien sûr, des organismes locaux.
- En apprenant à demander de l'aide, vous vous permettez de continuer votre accompagnement en prenant soin de vous. Chaque personne contribue à sa mesure à entourer par le cœur et par des actions consenties la personne aidante et la personne aidée.



Bonnes pratiques

- Se ressourcer régulièrement et prendre du temps pour soi;
- Miser sur une présence affectueuse et attentive pour créer une atmosphère réconfortante;
- Rassembler toutes les informations de la personne aidée au même endroit pour faciliter la communication entre aidants;
- Planifier les tâches et en déléguer si possible afin de se donner des pauses et des répit;
- Partager ses observations avec ses proches : famille, ami, collègue, groupe de soutien... la proche aidance est favorisée en équipe;
- Consulter des guides adaptés à la situation;
- Demander de l'aide à votre réseau et aux spécialistes selon l'évolution de la situation.



Attitudes à privilégier



- Gardez à l'esprit que votre présence et votre empathie à elles seules font la différence.
- Identifiez et respectez vos capacités et vos limites de temps, d'énergie, etc.
- Maintenez votre réseau, conservez une routine équilibrée (sommeil, nourriture, activité de loisir).
- Vous n'êtes pas seul, prenez des moments de répit régulièrement.
- Certains organismes spécialisés sont là pour accueillir les informations sur la condition de la personne aidée et vous offrir du recul et du soutien face aux défis de la situation.
- Soyez doux et indulgent envers vous-même, allez-y au jour le jour.

À éviter

- Rester seul;
- Prendre toutes les responsabilités de la personne sur ses épaules;
- Culpabiliser de respecter ses limites;
- Présumer de l'autre.

Pour aller plus loin

Au téléphone

L'Appui : 1 855 852-7784 ou info-aidant@lappui.org

En ligne

L'Appui, *Le guide de parcours et de soutien du proche aidant*, <https://bit.ly/guide-parcours-soutien>

Proche aidance Québec, <https://procheaidance.quebec>

CIUSSS MCQ. *Prendre soin de moi... tout en prenant soin de l'autre. Guide de prévention de l'épuisement destiné aux proches aidants*, <https://bit.ly/guide-prevention>

Organismes spécialisés de votre région

Lectures

BLAIS Marguerite et PIPAR Rosette, *De la proche aidance à la bienveillance*, Éd. Marcel Broquet, 2018.

CARDINAL REMETE France, *Quand la vie se fragilise : un guide pour vous et vos proches aidants*, Éd. Multimondes, 2016.