

# PRENDRE SOIN D'UN PROCHE

Ce que cela  
signifie



## **VOUS NE VOUS CONSIDÉREZ PEUT-ÊTRE PAS COMME UN PROCHE AIDANT.**

Il se peut que vous estimiez simplement que vous prenez soin de quelqu'un que vous aimez ou que vous lui donnez un coup de main; mais ce que vous faites est extrêmement important, tout en étant un défi. Dans cette fiche d'information, on utilise le terme « proche » pour désigner la personne à qui vous prodiguez des soins.

## **Suis-je un proche aidant ?**

Si vous apportez une aide régulière à une personne atteinte d'une maladie grave, vous êtes un proche aidant : vous l'aidez à répondre à ses besoins quotidiens. Peut-être êtes-vous son fils ou sa fille, son mari ou sa femme, un parent, un membre de la belle-famille, un voisin ou un bon ami. Il se peut que vous habitiez ensemble, dans la maison d'à côté ou à l'autre bout de la province ou du pays. Il est possible que votre proche n'ait besoin de soutien qu'occasionnellement ou, au contraire, qu'il ait besoin d'aide chaque jour.

# Les tâches d'un proche aidant

En fonction des besoins de votre proche, vous pouvez l'aider dans les tâches et les activités suivantes :

- Faire ses courses et préparer ses repas
- Se rendre à ses rendez-vous et à ses traitements
- Communiquer avec les membres de l'équipe soignante
- Faire sa toilette et s'habiller
- Lui fournir un soutien émotionnel
- Prendre des notes lors de ses rendez-vous médicaux
- Utiliser les toilettes
- Lui rappeler de prendre ses médicaments et de respecter le plan de traitement
- Communiquer avec d'autres amis et membres de la famille
- Faire le ménage
- Faire la lessive
- Gérer ses finances

## Stratégies

Prendre soin d'un proche peut être un travail à plein temps, sans relâche, qui vous épuise physiquement et émotionnellement. Mais il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour vous faciliter la tâche.

Les suggestions qui suivent vous aideront à éviter de vous sentir submergé et à demeurer au mieux de votre forme pour soutenir votre proche :

### Reconnaissez qu'un adulte a le droit de prendre lui-même les décisions concernant sa vie.

Respectez ce droit, à moins que votre proche ne soit plus en mesure de prendre des décisions ou que son comportement soit susceptible de le mettre lui-même ou de mettre les autres en danger.

### Dans la mesure du possible, proposez des choix.

Vous pourriez vouloir épargner à votre proche le temps ou les tracas liés à la prise de décisions sur chaque détail en les prenant à sa place. Au lieu de cela, vous devriez continuer à donner à votre proche la possibilité de faire des choix pour lui-même, car ses options peuvent devenir plus limitées avec le temps en raison de changements de santé, de contraintes financières ou de pertes sociales.

### Faites uniquement les choses que votre proche est incapable de faire.

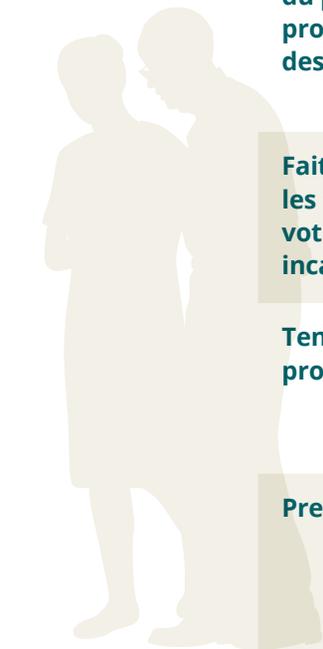
Si votre proche est encore capable d'effectuer certaines activités, comme payer les factures ou cuisiner, encouragez-le à le faire. En favorisant le maintien de son sentiment d'autonomie, vous l'aidez à se sentir plus à l'aise de devoir compter sur votre soutien.

### Tenez vos promesses.

Nombreuses sont les personnes atteintes d'un cancer du sang qui trouvent difficile de dépendre des autres et qui craignent de représenter un fardeau. Il est donc impératif que votre proche puisse compter sur vous. Gardez en tête qu'il a besoin de vous, même s'il ne le dit pas.

### Prenez soin de vous.

Il n'est pas rare que les proches aidants s'éreintent à essayer de conjuguer leurs responsabilités auprès de leur proche avec leurs responsabilités du quotidien. S'occuper d'un être cher tout en gardant un emploi, et peut-être en s'occupant d'une famille, peut conduire à l'épuisement. Si vous êtes épuisé, vous êtes plus susceptible de prendre de mauvaises décisions ou de faire passer vos frustrations sur la personne dont vous vous occupez. Prenez le temps de dormir et de faire des choses qui vous plaisent. Il est important de prendre du temps pour soi afin de pouvoir demeurer présent à long terme. Demandez à l'équipe soignante de votre proche de vous suggérer des ressources près de chez vous, par exemple des services de soins de jour aux adultes, qui vous permettraient de vous accorder un peu de répit et d'éviter de vous sentir surchargé.





**Faites preuve d'indulgence envers vous-même.**

Il se peut que vous éprouviez parfois du ressentiment à l'égard de vos responsabilités d'aidant ou même à l'égard de votre proche, surtout si vous assumez ces responsabilités depuis longtemps. Ces pensées peuvent engendrer des sentiments de culpabilité. Prendre soin d'un proche est une tâche difficile : ne culpabilisez pas pour ces sentiments, qui sont normaux et courants.

**Rappelez-vous que votre famille constitue votre première ressource.**

La maladie d'un proche peut entraîner son lot d'émotions. Certains membres de la famille souhaitent tout faire, tandis que d'autres s'impliquent très peu à moins qu'on les sollicite. Pourtant, les conjoints, frères et sœurs, enfants et autres parents peuvent grandement contribuer à alléger le poids de votre rôle de proche aidant.

Avec la participation du  
gouvernement du Canada



Patrimoine  
canadien

Canadian  
Heritage



SOCIÉTÉ DE  
LEUCÉMIE &  
LYMPHOME  
DU CANADA™

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous :  
Nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • [canadainfo@lls.org](mailto:canadainfo@lls.org) • [cancersdusang.ca](http://cancersdusang.ca)