





Prendre soin  
**DE VOUS**



**EN TANT QUE PROCHE AIDANT**, vous êtes si occupé à prendre soin de votre être cher que vous négligez peut-être vos propres besoins. Cette situation est compréhensible, mais vous devez être vous-même en forme et en santé, à la fois physiquement et émotionnellement, pour lui offrir les meilleurs soins possibles. Dans les prochaines pages, vous apprendrez comment prendre mieux soin de vous tout en vous occupant de votre proche.





## Comment prendre soin de vous

Prendre soin d'un proche peut être un travail à temps plein. Souvent, les proches aidants se contentent d'assumer leur rôle sans relâche en négligeant leur propre bien-être ou se sentent coupables s'ils prennent du temps pour eux. Même si vous n'avez que quelques minutes de libres çà et là, prendre ce temps pour vous peut vous éviter de vous sentir épuisé.

### Du temps pour vous

- Faites de l'exercice, comme de la marche ou un cours de sport.
- Créez un système de soutien. Appelez des amis ou un membre de la famille lorsque vous avez besoin de parler ou besoin d'aide.
- Continuez à pratiquer un loisir ou une activité que vous aimez, comme la lecture, la peinture ou le jardinage.
- Gardez contact avec vos amis, même si vous avez moins de temps à leur consacrer.
- Tenez un journal pour vous exprimer afin de pouvoir gérer vos émotions et y faire face.
- Mangez des repas équilibrés. Prendre soin d'un proche peut prendre beaucoup de temps, et un grand nombre de personnes se tournent vers la restauration rapide ou la malbouffe.
- Isolez-vous dans un lieu qui vous permet de vous « échapper ».
- Fixez-vous chaque jour des priorités et assurez-vous d'accomplir les tâches les plus importantes, mais essayez de ne pas vous inquiéter de celles qui se trouvent au bas de votre liste.
- Consultez votre prestataire de soins de santé de première ligne afin de recevoir des soins médicaux appropriés pour vous-mêmes. Suivez toute recommandation émise par votre médecin. Par exemple, prenez les médicaments qui vous sont prescrits.
- Essayez d'arrêter de fumer et de boire de l'alcool.
- Essayez de dormir suffisamment la nuit et de trouver du temps pour vous reposer dans la journée.

### Accepter l'aide des amis et de la famille

Apprendre à lâcher prise et à accepter de l'aide extérieure diminuera votre niveau d'anxiété et vous remontera le moral. Lorsque des gens veulent vous aider, ils ne savent pas forcément comment s'y prendre. Tenez une liste de toutes les tâches à effectuer en tant que proche aidant. De cette manière, lorsque des amis ou des membres de la famille vous offriront de l'aide, vous pourrez leur confier des tâches précises. Essayez d'utiliser une application mobile pour les proches aidants afin de vous aider à coordonner l'aide reçue de votre famille et de vos amis.

### Prendre une pause

Si vous êtes proche aidant à temps plein, vous ne pouvez pas toujours prendre une journée de congé, mais il peut être très utile d'apprendre des techniques qui permettent de réduire le stress tout au long de la journée. Essayez des techniques de respiration profonde. Écoutez de la musique relaxante, faites une courte marche ou appelez un ami. Quelle que soit la manière dont vous choisissez de vous évader pendant la journée, vous devez vous consacrer au moins 30 minutes par jour.

## Créer un plan de soins personnels

Il est facile de dire qu'on veut prendre plus de temps pour soi, mais il peut souvent être difficile de vraiment trouver du temps si on ne fait pas d'effort conscient ou qu'on ne se fixe pas d'objectifs de soins personnels.

### Les soins personnels consistent à :

- Prendre des mesures pour maintenir ou améliorer sa propre santé mentale, émotionnelle et physique, particulièrement pendant les périodes de stress.
- Prendre des mesures intentionnelles pour améliorer son humeur et abaisser son niveau de stress.

### Plan de soins personnels portant sur l'aspect physique

En tant que proche aidant, si vous n'êtes pas en forme physiquement, vous ne serez pas capable de prendre soin de votre être cher.

Cochez toutes les énoncés ci-dessous qui sont vrais.

- Mon régime alimentaire est équilibré et comprend un vaste éventail de fruits et légumes, de protéines, de grains entiers et de bonnes matières grasses.
- Je bois au moins huit verres d'eau ou de liquide de huit onces par jour (objectif de 8 fois 8).
- Je dors bien chaque nuit et je me sens reposé en me réveillant.
- Je fais 30 minutes d'exercice au moins trois fois par semaine.
- Je ne fume pas. Je bois de l'alcool avec modération.
- Je continue de répondre à mes propres besoins médicaux, comme subir un examen de contrôle annuel auprès de mon prestataire de soins de santé de première ligne, et je fais des nettoyages dentaires réguliers.

Y a-t-il certains énoncés que vous n'avez pas cochés ? Si c'est le cas, vous devriez peut-être envisager d'améliorer ces aspects physiques des soins personnels.

Dressez une liste des façons dont vous allez améliorer votre bien-être physique.

- Boire plus d'eau pour rester hydraté.

Écrivez quelques objectifs à court terme pour améliorer votre bien-être physique.

- Je garderai une bouteille d'eau avec moi tout au long de la journée afin de m'assurer d'atteindre mon objectif de 8 fois 8.



Consultez la fiche d'information :  
*Créer un plan de soins personnels*





**Plan de soins personnels portant sur l'aspect mental et émotionnel**

Il est aussi important de prendre soin de votre santé mentale et émotionnelle que de votre santé physique. Il est essentiel de prendre du temps pour vous chaque jour et de continuer de pratiquer les activités que vous aimez. Sous le poids de vos responsabilités quotidiennes en tant que proche aidant, vous pourriez l'oublier. Faites un effort conscient pour prendre le temps de vous occuper de votre santé mentale et émotionnelle.

Quelles activités aimez-vous pratiquer? Veuillez sélectionner toutes les réponses applicables.

- Écouter de la musique, jouer d'un instrument ou chanter
- Lire ou écouter des livres audio
- Faire du sport ou participer à des cours d'exercice en groupe
- Jouer à des jeux sportifs ou organisés avec des amis
- Faire de la randonnée, aller à la pêche ou s'adonner à d'autres sports d'extérieur
- Méditer ou faire du yoga
- Peindre, dessiner ou pratiquer d'autres types d'activités artistiques
- Tenir un journal ou s'adonner à la création littéraire
- Participer à des services religieux ou spirituels
- Faire des activités avec des amis ou de la famille
- S'offrir des soins personnels, comme de longs bains, des manucures ou des masques faciaux
- Cuisiner ou faire de la pâtisserie
- Regarder des films ou des émissions de télévision
- Jouer à des jeux vidéo
- Faire des casse-têtes
- Effectuer des travaux d'extérieur ou faire du jardinage

Autre : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

N'importe laquelle de ces activités peut s'intégrer à un plan de soins personnels. Faites un ou deux choix parmi vos activités favorites et considérez-les comme une priorité dans votre vie quotidienne. Changez l'activité ou la fréquence de l'activité en fonction de votre mode de vie et de vos besoins, mais veillez à prendre du temps pour vous.





## Mettre en place une stratégie pour garder son calme

Prendre soin d'un proche atteint de cancer amène inévitablement son lot de difficultés et d'émotions. Préparez-vous à traverser ces moments en mettant en place une stratégie qui vous aide à retrouver votre calme lorsque vous vous sentez anxieux et submergé. Établir un plan à l'avance vous permettra de mieux gérer les émotions intenses qui peuvent surgir de manière inattendue.

### Que faire pour retrouver son calme

- Faire un exercice de respiration.
- Répéter un mantra, une affirmation ou une prière qui a du sens pour soi.
- Fermer les yeux et s'asseoir en silence.
- Se lever et s'étirer.
- Faire une marche rapide à l'extérieur.
- Appeler un ami ou un membre de votre famille dont on est proche.

### Comment faire un exercice de respiration profonde

1. Asseyez-vous dans une position confortable et fermez les yeux.
2. Placez une main sur votre estomac et l'autre sur votre poitrine.
3. Respirez profondément par le nez. La main placée sur votre estomac doit se lever. Celle située sur votre poitrine ne doit pas bouger beaucoup.
4. Expirez par le nez. La main placée sur votre estomac doit bouger, tandis que celle sur votre poitrine doit à peine se déplacer. Concentrez-vous sur votre respiration et vos mains.

Il existe différents exercices de respiration que vous pouvez trouver en ligne. Essayez-en quelques-uns et pratiquez celui que vous préférez.

### Demander de l'aide et déléguer des tâches

En tant que principal proche aidant, vous pensez peut-être que si vous ne vous occupez pas de votre être cher, personne d'autre ne le fera. Il est plus que probable que des amis et des membres de la famille aient véritablement envie d'aider : ils ne savent peut-être tout simplement pas comment. Quelles tâches pourriez-vous déléguer à quelqu'un d'autre ? Écrivez les tâches à accomplir et associez chacune d'entre elles à une date et au nom d'une personne qui pourrait vous aider. Transmettez cette liste aux amis et aux membres de la famille qui offrent leur aide.

## Soutien pour les proches aidants

Les proches aidants se sentent parfois seuls. Souvent, ils n'ont pas l'impression qu'il leur faut de l'aide. Pourtant, pour être en mesure de s'occuper d'un proche, il est très important que les proches aidants prennent également bien soin d'eux.

### Proches aidants et dépression

Il est normal de se sentir triste, déprimé ou anxieux à la suite du diagnostic de cancer d'un proche. Néanmoins, si ces sentiments commencent à interférer avec vos activités quotidiennes, vous pourriez avoir besoin de services de consultation individuelle auprès d'un professionnel de la santé.

**Les symptômes de dépression clinique sont notamment les suivants :**

- Tristesse ou sentiments de désespoir continus
- Perte d'intérêt ou de plaisir dans la plupart des activités
- Perte ou gain de poids important
- Agitation
- Fatigue ou manque d'énergie
- Difficultés à dormir
- Difficultés à se concentrer, à retenir des informations ou à prendre des décisions
- Impression de n'avoir aucune valeur, ou sentiment de culpabilité ou d'impuissance
- Pensées suicidaires ou se rapportant à la mort



N'hésitez pas à demander de l'aide. La Société de leucémie et lymphome du Canada offre diverses ressources utiles. Pour en savoir plus sur la façon dont nous pouvons vous aider, consultez [cancersdusang.ca](https://cancersdusang.ca) ou demandez à parler à l'équipe des services à la communauté au 1-833-222-4884.



SOCIÉTÉ DE  
LEUCÉMIE &  
LYMPHOME  
DU CANADA

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

1 833 222-4884 • [info@cancersdusang.ca](mailto:info@cancersdusang.ca) • [cancersdusang.ca](https://cancersdusang.ca)