

1

Mon point de départ

Un exercice d'auto-reconnaissance

Beaucoup de personnes qui soutiennent un proche vivant avec un TCC ne se reconnaissent pas dans le terme « proche aidant·e ». Elles disent simplement qu'elles font ce qui est normal, ce qu'on fait pour quelqu'un qu'on aime.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse ici. Cet exercice est une invitation à regarder votre situation de plus près, pas pour vous coller une étiquette, mais pour mieux reconnaître ce que vous vivez.

Ce que je fais au quotidien

Cochez ce qui s'applique à vous, même si vous trouvez que c'est « normal » ou que tout le monde ferait pareil :

- ☐ Je coordonne ou gère les rendez-vous médicaux ou de réadaptation.
- ☐ Je supervise ou administre les médicaments.
- ☐ J'aide mon proche avec des tâches qu'il ou elle ne peut plus faire seul·e (hygiène, repas, déplacements, finances...).
- ☐ Je surveille son état et je suis attentif·ve à ses changements de comportement ou d'humeur.
- ☐ Je sers d'intermédiaire avec les professionnels de la santé ou les services.
- ☐ Je m'assure que mon proche ne se retrouve pas seul·e sans surveillance.
- ☐ Je modifie mes propres activités, horaires ou projets de vie en fonction de ses besoins.
- ☐ Je porte des inquiétudes concernant son avenir ou sa sécurité.
- ☐ Je suis la personne vers qui on se tourne quand quelque chose ne va pas.

Si vous avez coché ne serait-ce qu'une ou deux de ces cases, vous exercez un rôle d'aidant·e même si vous ne l'avez jamais nommé ainsi.

Au Québec, environ
1 personne sur 3 est
considérée comme une
personne proche
aidante

«Toute personne qui apporte un **soutien** à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une **incapacité** temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non [...] »

- Ministère de la santé et des services sociaux 2021

Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS). Reconnaître et soutenir dans le respect des volontés et des capacités d'engagement. Politique nationale pour les personnes proches aidantes (En ligne 2021).

Ce que je ressens parfois

Ces sentiments sont fréquents chez les proches aidant·e·s. Cochez ceux que vous reconnaissez :

- ☐ Je me sens responsable de son bien-être, même quand je ne suis pas avec lui ou elle.
- ☐ J'ai parfois l'impression que personne ne comprend vraiment ce que je vis.
- ☐ Je me sens coupable quand je prends du temps pour moi.
- ☐ Je suis épuisé·e, mais je continue quand même.
- ☐ J'ai mis certains de mes propres besoins ou projets de côté.
- ☐ Je n'ose pas toujours dire à quel point c'est difficile, pour ne pas inquiéter les autres.
- ☐ Autre : _____

Et vous, comment vous définissez-vous ?

Peu importe le mot que vous utilisez, aidant·e, conjoint·e, parent, enfant, ami·e, ce qui compte, c'est de reconnaître la réalité de ce que vous portez.

Comment est-ce que je décrirais mon rôle, avec mes propres mots ?

Y a-t-il quelque chose que je fais pour mon proche et dont je ne parle jamais à personne ?

Si une personne extérieure observait mon quotidien, que penserait-elle de ce que j'accomplis ?

Ce que vous faites mérite d'être reconnu.

Vous n'avez pas à utiliser le mot « proche aidant·e » pour avoir droit au soutien, aux ressources, et au temps pour vous. Ce programme est là pour vous, quelle que soit l'étiquette que vous choisissiez.

Mon portrait comme proche aidant·e

Qui je suis?

Depuis combien de temps est-ce que j'occupe ce rôle d'aidant·e ?

Ce qui me donne de l'énergie dans ma vie en ce moment :

Où j'en suis

Ce qui m'amène à participer à ce programme :

Ce que j'espère trouver ou vivre dans ce programme :

En ce moment, mon plus grand défi comme proche aidant·e, c'est :

Ce dont j'ai besoin

Une chose que j'aimerais changer dans mon quotidien :

Gardez cette page. En fin de programme, vous pourrez y revenir pour voir ce qui a changé dans votre façon de vous percevoir ou de percevoir votre situation.