



# Demandez à l'expert : Prendre soin des proches aidants

Par Josh Peters, MSW, RSW

Être proche aidant d'un être cher atteint d'une tumeur au cerveau n'est pas chose facile. De nombreux proche aidants vivent des défis, des émotions et des situations de vie qui leur sont nouvelles. Il est essentiel que les proches aidants prennent soin d'eux-mêmes. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions pour aider le proche aidant à s'y prendre.

## **1. Demandez de l'aide – « Réalisez que parfois, il est acceptable de demander de l'aide aux autres » - proche aidant anonyme d'un patient atteint de tumeur au cerveau**

Essayer d'assumer vous-même toutes les responsabilités de proche aidant se terminera sans aucun doute par un épuisement. Cherchez de l'aide autour de vous; même les meilleurs et les plus aimants proche aidants ont besoin de l'aide des autres, tel que des membres de la famille, des amis, des professionnels de la santé, des bénévoles et des services de relève. Soyez réaliste et honnête avec vous-même sur le temps que vous pouvez consacrer, puis communiquez-le à votre système de soutien. Acceptez l'aide des autres quand elle vous est proposée.

## **2. Reconnaissez et acceptez vos sentiments**

En tant que proche aidant, vous pouvez éprouver de nombreux sentiments nouveaux et difficiles. La frustration, la colère, la dépression, la peur, la culpabilité, le ressentiment, l'inquiétude et le sentiment d'être accablé sont des émotions normales et courantes ressenties par les proches aidants. Acceptez et permettez-vous de ressentir ce que vous êtes, tant que cela ne compromet pas le bien-être de la personne soignée par vous.

## **3. Parlez de vos sentiments – « Il est vraiment important de trouver et d'avoir votre propre système de soutien, comme des amis et / ou la famille, avec qui vous vous sentez à l'aise de parler ouvertement de vos sentiments et de vos émotions... ou de vous défouler au besoin! » - proche aidant anonyme d'un patient atteint d'une tumeur au cerveau.**

Confiez aux autres les sentiments, les défis et les réussites que vous rencontrez en tant que proche aidant. Ne laissez pas vos sentiments s'accumuler; parler avec au moins une autre personne. Trouvez un réseau de soutien local pour les proches aidants, parlez à des membres de votre famille ou à des amis en qui vous avez confiance, pensez à consulter un conseiller ou un thérapeute. Vous pouvez également vous adresser à l'un des Groupes de soutien pour les tumeurs cérébrales situés partout au Canada. Pour plus d'informations, explorez les services de soutien de la Fondation canadienne des tumeurs cérébrales ou contactez notre équipe des services de soutien au 1-800-265-5106.

## **4. Le savoir c'est le pouvoir**

Renseignez-vous autant que possible sur les effets, le traitement et les besoins de la tumeur cérébrale de votre être cher et renseignez-vous sur le fait d'être un proche aidant. Plus vous en saurez, plus vous prendrez soin de votre être cher et plus vous serez satisfait du travail de qualité que vous avez accompli. Parlez à votre équipe soignante, à d'autres proches aidants et lisez des livres informatifs. Vous pouvez



LA FONDATION

canadienne des  
tumeurs cérébrales

également commander le Manuel des ressources pour les patients de la Fondation canadienne des tumeurs cérébrales pour les enfants et les adultes.

**5. Prenez du temps pour vous-même – « Ne vous sentez pas coupable de prendre du temps pour vous-même! Je sais que pour moi, il a fallu un certain temps pour réaliser que j'étais en fait un meilleur proche aidant alors que je prends aussi du temps pour moi », proche aidant anonyme d'un patient atteint d'une tumeur au cerveau.**

Lorsque vous êtes un proche aidant, il est très important de prendre du temps pour vous-même. Vous vous le devez pour le grand soin que vous accordez à votre être cher. Prenez souvent de courtes pauses, des pauses plus longues ou des mini-vacances et faites quelque chose qui récompense votre travail acharné. Lorsque vous prenez des pauses, essayez de rester à l'écart et de ne pas vous engager dans des activités liées à votre rôle de proche aidant. Sans ces pauses, il est possible que vous ne disposiez pas de la force émotionnelle ou physique nécessaire pour gérer le stress ou les contraintes supplémentaires que vous vivez.

## **6. Prenez soin de votre santé physique**

Mangez de la nourriture saine, faites de l'exercice régulièrement, reposez-vous et détendez-vous. Les proches aidants subissent souvent une pression et un stress supplémentaires. En prenant soin de votre santé physique, vous aurez l'énergie nécessaire pour prendre soin de votre proche. Maintenez vos bilans de santé réguliers et consultez votre médecin si vous éprouvez des difficultés physiques ou émotionnelles.

## **7. Reconnaissez les signes d'épuisement**

En tant que proche aidant, si vous ressentez un épuisement, ce n'est plus une situation saine ou productive pour vous ou le bénéficiaire de soins. Voici quelques signes avant-coureurs de l'épuisement d'un proche aidant:

- Comportement préjudiciable physique ou émotionnel envers le destinataire des soins (demandez de l'aide immédiatement);
- Manque d'énergie, toujours fatigué même après des siestes ou des pauses;
- Changements d'humeur soudains ou sautes d'humeur, facilement en colère, de plus en plus impatient et irritable, pleurs fréquents, tristesse profonde ou dépression;
- Perte d'intérêt pour des activités et / ou des personnes que vous avez déjà appréciées;
- Changements soudains ou importants dans les habitudes alimentaires, le sommeil et les performances au travail;
- Symptômes physiques tels que maux de tête, maux d'estomac qui ne semblent jamais disparaître.

*Merci à Josh Peters, MSW, RSW, pour la compilation de cette information très importante pour tous les proches aidants de patients atteints d'une tumeur au cerveau.*