

Prendre soin de ses proches une question de solidarité

Dans le contexte actuel de la pandémie d'influenza, la solidarité entre les personnes est essentielle. Il est à prévoir que certains d'entre vous devront faire face à la maladie d'un proche et apprendre à composer avec une tâche supplémentaire qui est celle de devenir soignant.

Pas facile me direz-vous ! C'est bien vrai. Pour un temps, vos habitudes de vie seront bousculées, votre quotidien devra être réorganisé, de nouvelles responsabilités s'ajouteront à vos tâches de travail habituelles. Vous devrez composer avec vos propres émotions comme le stress, l'inquiétude, la fatigue, etc. La vie de tous les jours est déjà, pour plusieurs, une incessante course entre la garderie, les leçons des enfants, le travail, un parent ou un enfant dépendant, etc. Comment réussir à préserver votre équilibre et votre santé tout en prenant soin de vos proches ?



Prendre soin de ses proches est une expérience qui peut s'avérer positive même à travers les difficultés vécues

Les avantages à prendre soin d'un proche malade :

- Avoir le sentiment d'être utile, se sentir apprécié.
- Apprendre des choses sur soi-même, se découvrir des forces, se sentir fier de soi-même.
- Apprendre sur l'autre.
- Acquérir de nouvelles connaissances.
- Avoir des moments privilégiés avec la personne en besoin et développer une nouvelle relation plus intense avec elle.
- Apprendre à respecter ses limites, etc.

Il peut aussi y avoir des réactions

Prendre soin d'un proche malade, c'est accepter pour un temps que vos habitudes de vie soient bousculées

moins agréables :

- Éprouver de l'inquiétude pour la santé de ses proches.
- Craindre pour sa propre santé et craindre que personne ne puisse s'occuper des enfants si on tombe malade à son tour.
- Vivre de l'impuissance, ne pas se sentir à la hauteur pour donner des soins de santé : « Je ne sais pas quoi faire ! ».
- Vivre de la colère parce qu'on doit remettre à plus tard des projets qui tiennent à cœur.
- Voir ses activités et ses loisirs réduits ou tout simplement mis de côté.
- Se sentir fatigué plus qu'à l'habitude : « J'ai moins d'énergie, j'ai de la difficulté à récupérer. ».
- Éprouver des difficultés à concilier travail-famille.
- Se sentir tendu, irritable ou moins tolérant envers les enfants ou envers la personne malade.
- Refuser que quelqu'un d'autre prenne la relève : « Ça me gêne de demander de l'aide, de toute façon je ne veux pas me fier à quelqu'un d'autre. ».
- Ressentir des malaises physiques plus qu'à l'habitude, etc.

Toutes ces réactions et ces émotions sont possibles et tout à fait normales devant tout événement stressant qui bouleverse le quotidien. La pandémie d'influenza est une situation exceptionnelle qui a une durée limitée. C'est un moment difficile à passer. La préparation, le soutien et la solidarité demeurent les attitudes gagnantes pour y faire face.

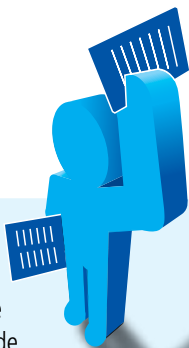
Comment prendre soin des autres ?

En vous préparant ! Dans un premier temps, en reconnaissant les réactions, les sentiments et les émotions possibles liés au fait d'avoir la responsabilité d'aider un proche malade. Dans un deuxième temps, en établissant votre propre stratégie. C'est-à-dire en prévoyant des moyens pour alléger votre tâche, prendre soin de vous et en étant conscient de vos propres limites.

Quelques moyens pour mieux vous préparer et vous organiser

S'informer

- Vérifiez les organismes de votre quartier qui peuvent vous venir en aide en cas de besoin, par exemple, les services de bénévolat pour le transport, les repas, le dépannage alimentaire, etc. Notez leur numéro de téléphone.
- Vérifiez auprès de votre employeur s'il existe des mesures facilitant une absence, un programme d'aide à domicile ou de soutien financier en cas de maladie dans la famille.
- Prenez des informations fiables sur l'influenza en consultant le site Internet du gouvernement du Québec consacré à la pandémie : www.pandemiequebec.gouv.qc.ca



Prendre soin de soi

- Conservez de bonnes habitudes de sommeil. Il est important que les heures de lever et de coucher soit le plus stable possible. Les siestes prolongées en après-midi ou en soirée peuvent cependant nuire à votre nuit de sommeil.
- Accordez-vous des moments de repos dans la journée. Pourquoi ne pas profiter du fait que la personne dont vous prenez soin dorme pour vous reposer ? Une courte sieste (30 minutes) peut vous aider à refaire le plein d'énergie.
- Accordez-vous des petits plaisirs et des moments de détente comme lire ou prendre un bon bain. Laissez-vous tenter pour une petite douceur, apprenez à ne rien faire.
- Gardez-vous en forme, faites du sport, de la danse, etc.
- Faites des activités que vous aimez et qui vous font du bien. Par exemple, téléphonez à une amie, faites un casse-tête, etc.
- Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une saine alimentation, etc.



S'organiser

- Sollicitez vos proches et vos amis afin de planifier des mesures d'entraide en cas de besoin.
- Déterminez le genre d'aide que chacun peut fournir, par exemple, préparer les repas à l'avance, faire les courses, s'occuper des enfants, prendre la relève auprès d'un proche dépendant, etc.
- Identifiez au moins 2 à 3 personnes aidantes advenant le cas que l'une de ces personnes aie elle aussi à faire face à la maladie.
- Faites une liste des numéros de téléphone des personnes aidantes afin de pouvoir les contacter rapidement en cas de besoin.
- Établissez et maintenez des liens de solidarité avec la famille, les amis et les collègues. Donnez-vous des règles de protection entre vous, échangez des trucs pour alléger le fardeau des tâches.
- Dressez une liste des médicaments de chacun des membres de la famille.
- Prévoyez de l'argent de secours pour répondre aux besoins de la famille pour une période de deux semaines, etc.
- Et si vous avez à prendre soin de l'un de vos proches, faites une organisation plus complète de votre temps en :
 - Faisant une liste écrite de vos priorités par ordre d'importance, ne faites qu'une chose à la fois. Lorsque vous vous sentez plus reposé, profitez-en pour régler les choses importantes ou qui demandent de l'attention.
 - Vous fixant de petits objectifs réalistes et réalisables, diminuez vos exigences envers vous-mêmes. ATTENTION aux perfectionnistes et aux bourreaux de travail, acceptez que vous ne pouvez tout faire, que vous n'êtes pas parfait.
 - Demandant ou en acceptant de l'aide. Ce n'est pas une question de fierté ou de faiblesse de votre part, il s'agit de prendre une mesure pour vous garder en santé.
 - Partageant les responsabilités. Incitez chaque personne de la famille à faire sa part. Par exemple, les enfants peuvent essayer la vaisselle, passer le balai, etc.



Quand est-il nécessaire de chercher de l'aide ?

- Vous vous sentez dépassé par la situation et envahi par des sentiments d'impuissance, de stress, etc.
- Vous craignez d'avoir des attitudes agressives envers la personne malade ou les enfants.
- Vous n'avez personne sur qui compter dans votre réseau familial et social pour prendre la relève.
- Vous refusez de prendre du repos et que quelqu'un d'autre prenne la relève.
- Vous niez et ignorez les signes de fatigue.
- Vous vous sentez épuisé même après une nuit de sommeil.
- Vous éprouvez de grandes difficultés à vous concentrer, à prendre des décisions mêmes mineures, vous faites des erreurs de jugement, etc.

N'attendez pas d'être rendu au bout du rouleau pour demander de l'aide. N'hésitez pas à inciter une personne qui a besoin d'aide à consulter.

Les ressources disponibles

Téléphone

- Le centre de santé et de services sociaux (CSSS) de votre localité
- Le service Info-Santé : 8-1-1
- La ligne sans frais de Services Québec : 1 877 644-4545
- Le service Tel-jeunes : 1 800 263-2266
- La ligne Parents : 1 800 361-5085
- L'Association canadienne pour la santé mentale du Québec : 514 849-3291

Internet

- Le site du gouvernement du Québec consacré à la pandémie : www.pandemiequebec.gouv.qc.ca
- Le site du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec : www.msss.gouv.qc.ca
- Le site de l'Association canadienne pour la santé mentale du Québec : www.acsm-ca.qc.ca/questionnaires
- Le site de Tel-jeunes : www.teljeunes.com

Consultez les autres fiches psychosociales traitant de différents thèmes appropriées en période de pandémie d'influenza. Vous les retrouverez sur le site du gouvernement du Québec consacré à la pandémie.

Rédaction :

Hélène Ouellet, Agente de recherche à la Direction générale des services sociaux du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Collaboration :

Gaétan Trudeau, Agent de recherche à la Direction générale des services sociaux du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Nicole Marcotte, Intervenante sociale, secteur Soutien à domicile, CSSS de Chicoutimi
Denise Tremblay, intervenante sociale, secteur Enfance-Jeunesse-Famille, CSSS de Chicoutimi

Références :

GIRARD, Marie-Claude, « Les aidants naturels, une «vocation» aux conséquences imprévisibles », *La Presse*, Vol. 2, n° 3, Été 1997, [En ligne], [<http://www.acsm-ca.qc.ca/virage/dossiers/les-aidants-naturels.html>].

ASSOCIATION CANADIENNE DES PROGRAMMES DE RESSOURCES POUR LA FAMILLE (1996). *Partager le travail dans la famille*, [En ligne], Association canadienne des programmes de ressources pour la famille. [www.cfc-efc.ca/docs/ca-frp/00000229.htm].

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE, RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL-CENTRE (2003). *Enquête sur la santé mentale des Montréalais – Les aidants naturels : partenaires et clients des services en santé mentale ?*, [En ligne], Montréal, Direction de santé publique, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre. [www.santepub-mtl.qc.ca/Publication/synthese/rapv7n1.pdf].

LIBEN, Stephen (2002). « Les soins de répit : les soins pour les enfants atteints d'une maladie qui abrège l'espérance de vie », *Le Clinicien*, [En ligne], [www.stacommunications.com/journals/pdf/clinicien/clinicienjune/soins%20palliatifs.pdf].

PROGRAMME COMMUN DES NATIONS UNIES SUR LE VIH/SIDA (ONUSIDA) (2004). *Rapport sur l'épidémie mondiale de SIDA 2004 : Résumé d'orientation*, [En ligne], Programme commun des Nations Unies sur le VIH/SIDA (ONUSIDA). [www.unaids.org/bangkok2004/GAR2004_html_fr/ExecSumm_fr/ExecSumm_fr.pdf].

RÉSEAU CANADIEN pour la santé des femmes (2007). *Les aidantes naturelles doivent prendre soin d'elles-mêmes !*, [En ligne], Réseau canadien pour la santé des femmes. [www.cwhn.ca/ressources/faq/selfCare_f.html].

L'Association canadienne de soins palliatifs (2004). *Rôle en matière de politiques de santé. Le rôle des aidants naturels dans la prestation de soins palliatifs et de fin de vie au Canada : Un examen des questions d'ordre juridique, éthique et moral*. [En ligne], [http://www.acsp.net/aidants_naturels/PROJET_ROLE-EXAMEN-aout2004-2.pdf].

Aide-mémoire

En cas de besoin, il est possible de joindre :
