Tu comptes.

La proche aidance :

un rôle invisible, un impact immense.

Guide pour personnes aidantes

Une foule de trucs, d'astuces, de conseils et de stratégies pour vivre et faciliter votre rôle.

Ontario

L'Union Culturelle des FRANCO-ONTARIENNES

ALLIANCE DES FEMMES DE LA FRANCOPHONIE CANADIENNE

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du Programme de partenariats pour le développement social

Canada

Qu’est-ce qu’un.e proche aidant.e?

La proche aidance désigne l'aide et le soutien apportés, de manière régulière ou ponctuelle, par une personne à un proche en situation de dépendance, de handicap, de maladie ou de perte d'autonomie.

Cette aide est généralement non rémunérée et découle d’un lien affectif ou familial. À l’opposée du bénévolat dont l'engagement est choisi librement et peut être ponctuel ou régulier, selon la disponibilité du bénévole, l'engagement du proche aidant est souvent contraint par les besoins du proche et peut être intense et de longue durée.

Un fournisseur de soins et de services offre un service professionnel rémunéré avec des compétences spécifiques contrairement à la personne aidante qui aide par obligation affective et sans rémunération.

Ces deux rôles sont souvent complémentaires : les professionnels apportent leur expertise, tandis que le proche aidant fournit une présence continue et un soutien moral.

Suis-je proche aidant.e?

Cochez un ou des énoncés qui vous concernent.

- Je fais de l'accompagnement. ☐
- Je donne des soins physiques. ☐
- J'aide à habiller, à coiffer, à maquiller. ☐
- J'offre du soutien moral et/ou psychologique. ☐
- J'aide avec les tâches du quotidien. ☐
- J'offre du transport ou de l'accompagnement pour des sorties. ☐
- J'aide avec les rendez-vous de santé ou d'autres sortes de rendez-vous. ☐
- J'aide avec la gestion ou les achats de l'épicerie. ☐
- Je fais de la gestion administrative et/ou financière. ☐

Si vous avez coché ne serait-ce qu'un énoncé sur cette page, vous êtes proche aidant.e.

L’épuisement, l’ennemi du proche aidant.

L’épuisement des proches aidants est un phénomène courant et peut mener à un épuisement physique, émotionnel et mental. Ce syndrome, souvent appelé **burn-out des aidants**, est dû à une charge importante de responsabilités, un manque de repos et parfois un sentiment d’isolement ou d’impuissance.

Signes de l’épuisement du proche aidant :

✅ Fatigue persistante, trouble du sommeil.

✅ Irritabilité, anxiété, voire dépression.

✅ Sentiment de culpabilité ou d’insuffisance.

✅ Baisse de motivation, perte d’intérêt pour les activités personnelles.

✅ Troubles physiques (douleurs, migraines, tensions musculaires).

Prévenir l’épuisement quand on est proche aidant.e demande de **mettre en place des stratégies** pour **équilibrer son rôle** d’aidant avec son bien-être personnel.

Comment prévenir et gérer cet épuisement ?

Accepter ses limites: Vous n'êtes pas seul.e et vous ne pouvez pas tout faire. Acceptez que vous ne pourrez pas être présent.e 24h/24 sans en subir les conséquences.

Accepter de l'aide : Déléguez certaines tâches à d'autres proches ou aux services d'aide à domicile.

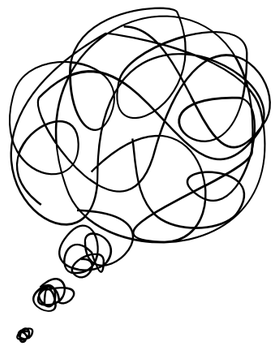
Prendre du temps pour soi : Accordez-vous des moments de répit, pratiquez une activité qui détend comme le sport, la méditation, la lecture…

Se renseigner sur les aides existantes : Certaines associations ou dispositifs proposent du répit aux aidant.es (ex. accueil de jour, séjours temporaires pour la personne aidée).

Exprimer ses émotions : Parlez à des amis, un psychologue ou rejoignez un groupe de soutien.

Adopter une bonne hygiène de vie : Sommeil, alimentation équilibrée et exercice sont essentiels pour tenir sur la durée.

Réduisez votre stress



1. Identifiez vos symptômes de stress.
2. Examinez votre mode de vie et déterminez ce que vous pourriez changer - votre situation au travail, votre situation familiale, ou votre horaire.
3. Utilisez des techniques de relaxation - le yoga, la méditation, les exercices de respiration, les massages.
4. Faites de l'exercice - l'activité physique est l'un des meilleurs remèdes qui soient contre le stress !
5. Gestion de votre temps - acquittez-vous des tâches essentielles et classez les autres par ordre de priorité. Tenez compte des personnes que vos décisions pourraient affecter, comme votre famille et vos amis. Utilisez une liste sur laquelle vous pourrez cocher chaque tâche accomplie, c'est une grande source de satisfaction.
6. Surveillez votre alimentation - l'alcool, la caféine, le sucre et les gras, tous diminuent votre capacité physique à faire face au stress. Un régime bien équilibré comprenant des fruits, des légumes, des céréales à grains entiers et des aliments à haute teneur en protéines mais faibles en gras vous maintiendra en bonne santé. Communiquez avec votre bureau régional de la Fondation des maladies du cœur pour de plus amples renseignements sur une alimentation saine.
7. Reposez-vous et dormez suffisamment.
8. Parlez aux autres de ce qui vous préoccupe - à vos amis, à des conseillers professionnels, à des groupes d'entraide ou à des proches.
9. Aidez les autres - le travail bénévole peut être une façon efficace et satisfaisante de diminuer le niveau de stress.
10. Évadez-vous - Lisez un livre, regardez un film, jouez à un jeu, écoutez de la musique ou prenez des vacances. Gardez-vous du temps juste pour vous.
11. Travaillez à calmer votre colère - Faites une activité physique, travaillez dans le jardin, commencez un projet, faites votre ménage du printemps.
12. Cédez de temps en temps - Évitez les disputes autant que possible.
13. Accomplissez une chose à la fois - N'essayez pas d'en faire trop en même temps.
14. N'essayez pas d'être parfait(e).
15. Ne soyez pas trop critique envers les autres.
16. Ne soyez pas trop compétitif(ve).
17. Faites les premiers pas pour vous montrer amical(e).
18. Amusez-vous! Riez et recherchez la compagnie de gens agréables!

Groupes de soutien

Participer à des groupes de soutien permet aux participants.es de partager leurs expériences, exprimer leurs émotions et recevoir du soutien moral. Ces groupes offrent un espace sécurisant et enrichissant, essentiel pour préserver son bien-être tout en continuant à aider ses proches.

Soutien émotionnel

- Réduit le sentiment d'isolement et d'épuisement.
- Permet d'exprimer ses émotions sans jugement.
- Aide à mieux gérer le stress et l'anxiété liés au rôle d'aidant.

Partage d'expériences et de conseils

- Échange de solutions concrètes face aux défis quotidiens.
- Accès à des astuces pratiques pour mieux accompagner la personne aidée.
- Possibilité de découvrir de nouvelles ressources et aides disponibles.

Prise de recul et meilleure gestion du rôle d'aidant

- Permet de relativiser les difficultés et de se sentir compris.
- Aide à identifier les limites personnelles pour éviter l'épuisement.
- Encourage à prendre du temps pour soi sans culpabiliser.

Apprentissage et développement personnel

- Acquisition de compétences en communication et en gestion du stress.
- Sensibilisation aux droits des aidants et aux dispositifs d'aide.
- Meilleure compréhension des maladies ou handicaps des proches aidés.

Création de liens et d'un réseau de soutien

- Possibilité de nouer des amitiés avec des personnes partageant les mêmes défis.
- Accès à une communauté bienveillante qui comprend les réalités du quotidien.
- Opportunité de trouver des partenaires pour organiser des relais ou du soutien mutuel.

Planification et organisation

✅ Créez un calendrier pour gérer les tâches et rendez-vous.

✅ Utilisez des applications et des outils numériques pour suivre les soins et médicaments.

✅ Préparez un plan d'urgence en cas d'imprévus.

✅ Établissez des priorités : identifiez les tâches essentielles et déléguez lorsque possible.

✅ Structurez vos journées : définissez des plages horaires spécifiques pour les soins, les tâches domestiques et les moments de repos.

✅ Tenez un journal de bord : notez les observations médicales, les symptômes et les progrès pour faciliter la communication avec les professionnels de santé.

Le rôle d'aidant est précieux, mais il ne doit pas être accompli seul. Il est essentiel de rechercher du soutien, de s'informer et de prendre soin de soi pour mieux accompagner son proche.

Ressources financière et programmes de soutien

En tant que proche aidant au Canada, plusieurs ressources financières sont à votre disposition pour vous soutenir dans votre rôle. Voici un aperçu des principales aides disponibles.

1. Crédit canadien pour aidant naturel

Ce crédit d'impôt non remboursable est offert aux personnes qui subviennent aux besoins d'un époux, d'un conjoint de fait ou d'une personne à charge ayant une déficience physique ou mentale. Le montant que vous pouvez demander dépend de votre relation avec la personne aidée, de votre situation et du revenu net de cette personne.

2. Prestations pour proches aidants de l'assurance-emploi

Si vous devez vous absenter du travail pour fournir des soins ou du soutien à une personne gravement malade, blessée ou nécessitant des soins de fin de vie, vous pourriez être admissible aux prestations pour proches aidants de l'assurance-emploi. Ces prestations offrent une aide financière pouvant atteindre 55 % de votre rémunération, jusqu'à concurrence d'un certain maximum.

3. Régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI)

Le REEI est un programme conçu pour aider les personnes handicapées, avec le soutien de leur famille et de leurs amis, à épargner pour leur sécurité financière future. Les cotisations peuvent être complétées par des subventions et des bons du gouvernement, selon le revenu familial du bénéficiaire. Les fonds accumulés fructifient en franchise d'impôt jusqu'à leur retrait.

4. Autres ressources et crédits d'impôt provinciaux

En plus des aides fédérales, certaines provinces offrent des crédits d'impôt et des programmes spécifiques pour les proches aidants. Consultez notre site web, **www.tucomptes.ca**

Où trouver d’autres ressources

Société Alzheimer

Vous y trouverez des exemples de programmes de soutien, des ressources et du matériel informatif, des services d'orientation et bien plus encore.

Appui proches aidants

L'Appui pour les proches aidants est un organisme québécois dédié au soutien des proches aidants d’aînés et, plus largement, aux personnes qui prennent soin d’un proche en perte d’autonomie.

ORGANISME DE SOUTIEN AUX aidants naturels DE L'ONTARIO

L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (OSANO) est une organisation dédiée à soutenir les personnes qui apportent une aide physique ou émotionnelle à un proche en Ontario. Sa mission est de fournir aux aidants naturels les ressources, l'information et le soutien nécessaires pour les aider dans leur rôle et améliorer leur bien-être.

Notre site web: www.tucomptes.ca

Petites douceurs

Pause chocolat et musique

- Le chocolat permet de lutter contre les rhumatismes ! En effet le cacao contenu dans le chocolat contient des flavonoïdes, limitant la formation de leucotriènes (composant favorisant l'inflammation).
- L'action bénéfique du chocolat sur le moral aurait pour origine des éléments « euphorisants », ayant une action « anti-déprime ».
- Les effets conjoints du magnésium et du sucre contenus dans le chocolat permettent un regain d'énergie, notamment en fin de journée.

Thérapie musicale

- La musique est motivante et source de plaisir.
- La musique réduit le stress et l'anxiété.
- La musique aide à atténuer la douleur.
- La musique favorise la mémoire et les fonctions cognitives.
- La musique aide à faire du sport.

Où nous trouver?

Tu comptes.

La proche aidance :
un rôle invisible, un impact immense.

www.tucomptes.ca

projets@franco-ontariennes.ca

L'union culturelle des Franco-ontariennes.ca

www.facebook.com/tucomptes.ca/

www.facebook.com/groups/3256894011126668