



# Proche aidance : aider sans s'oublier

La proche aidance peut survenir à tout âge et évoluer progressivement ou du jour au lendemain. Pour qu'elle demeure humaine et viable, elle doit reposer sur des limites claires, une responsabilité partagée et du soutien.

## Les 4 conseils à retenir

### 1 Clarifier ses limites.

Aider ne signifie pas devoir tout faire. Il faut identifier les tâches que l'on peut assumer et celles qui doivent être confiées à d'autres.

### 2 Préparer les discussions avant l'urgence.

Parler tôt des souhaits, des soins, de l'hébergement, des finances et du partage des responsabilités facilite les décisions futures.

### 3 Accepter de déléguer.

Faire appel à la famille, aux services publics, communautaires ou privés permet de préserver son énergie et la relation avec la personne aidée.

### 4 Préserver la relation au-delà des tâches.

Garder des moments simples de présence, d'affection et de plaisir évite que le lien se réduise aux soins et aux obligations.

## Trucs et astuces pour bien appliquer ses compétences humaines



Dressez deux listes : « Je peux faire » et « Je préfère déléguer ».



Identifiez dès maintenant deux personnes ou ressources qui pourraient prendre le relais.



Planifiez chaque semaine un moment non négociable pour dormir, bouger, socialiser ou vous ressourcer.



Faites régulièrement un bilan : « Est-ce que la situation me convient encore? Quels signes mon corps ou mes émotions m'envoient-ils? »

**Connaissez-vous l'organisme L'Appui?**

*À retenir*

Reconnaître ses limites, demander de l'aide et installer graduellement des services protège la santé de la personne aidante tout en soutenant la personne aidée dans la durée.

*Pour en savoir plus,*

**écoutez le balado Discussions de corridors - Faire le plein d'humanité - Les nuances de la proche aidance avec Steeve Ménard**