

# Cercle des aidants

Votre guide pour  
Assistance et ressources



Chers aidants,  
bienvenu·e·s à la première édition  
de Caregivers Connection !

Ce bulletin d'information est conçu  
spécialement pour vous : des  
personnes dévouées et  
compatissantes qui offrent soins et  
amour.

Chaque mois, vous trouverez des  
conseils pratiques, des histoires  
inspirantes et des ressources pour  
vous aider à naviguer votre parcours  
de soignant.

Votre dévouement nous inspire.

Chaleureusement,

*Elayna Wallace*

Dans cette édition , vous  
trouverez de  
l'information sur :

---

**Qui est un  
aidant?**

---

**Gérer les  
conflits  
entre les  
membres  
de la famille**

---

**Conseils  
d'auto-soins  
pour les  
soignants**

---

**Histoires  
d'impact**

---



## À PROPOS DE NOUS

---

*qui*

**Le Cercle des aidants d'Eva Marsden**

**Soutenir une personne atteinte d'une maladie, d'un handicap ou d'une perte d'indépendance peut être accablant. Le Cercle des aidants d'Eva Marsden offre une assistance gratuite et personnalisée aux aidants de toutes sortes, vous aidant à trouver l'équilibre, la force et la connexion dans votre parcours d'aidant. Nous proposons une variété de services, notamment des discussions individuelles ou de groupe, des sessions Zoom et une assistance en personne, vous offrant ainsi la possibilité d'accéder à ces ressources de la manière qui vous convient le mieux, que vous recherchiez des conseils individuels, un soutien de groupe ou simplement un espace pour partager vos expériences. Grâce à nos ateliers, nos activités de bien-être et nos programmes sociaux, nous offrons des outils pratiques, des stratégies de soins personnels et un soutien émotionnel pour vous aider à maintenir votre propre bien-être.**

*quoi*

**Soutien gratuit pour les aidants :**

**En personne - Messages "chat" - via Zoom - Ateliers et conférences**

*quand*

**Rejoignez le Cercle des aidants et faites partie d'une communauté compatissante qui comprend vos défis.**

*où*

**Centre communautaire de St Raymond  
5600 Upper Lachine**

---



# QUI EST UN AIDANT ?



Une personne qui fournit de l'aide à une personne ayant des problèmes de santé physique, émotionnelle ou mentale.

Il peut y avoir toute sorte d'aidants : conjoints, enfants, frères et sœurs, membres de la famille ou même amis proches. Ils peuvent aider à des tâches telles que les activités de la vie quotidienne, les rendez-vous médicaux, la gestion des médicaments et/ou offrir un soutien émotionnel.

## **Défis auxquels sont confrontés les aidants**

Qu'ils soient jeunes ou adultes, les aidants sont souvent confrontés à des défis tels que :

- **Stress émotionnel** : le poids des responsabilités peut entraîner des sentiments d'épuisement professionnel, d'anxiété ou de dépression.
- **Gestion du temps** : Équilibrer les soins avec le travail, l'école ou les activités sociales peut être difficile.
- **Effort physique** : soulever des charges, aider à la mobilité ou fournir des soins constants peut être physiquement exigeant.
- **Manque de soutien** : De nombreux aidants, en particulier les jeunes, se sentent isolés et manquent de ressources ou de conseils adéquats.



## Les Différents Types de Soignants

Le rôle de soignant est dynamique et souvent en évolution, et différents types de soignants interviennent pour répondre aux besoins uniques de leurs proches. Voici quelques-unes des principales catégories de soignants :

- **Aidants familiaux** : Il s'agit souvent de conjoints, d'enfants adultes ou de proches qui fournissent des soins au quotidien. Les aidants familiaux peuvent aider avec la préparation de repas, le transport, les soins personnels et le soutien, aidant ainsi leurs proches à gérer des maladies chroniques, des handicaps ou des problèmes liés à l'âge.
- **Aidants professionnels** : les professionnels rémunérés, tels que les aides-soignants à domicile, les infirmières et les thérapeutes qui offrent des soins spécialisés. Leur travail peut inclure l'assistance médicale, la réadaptation et l'accompagnement des personnes ayant besoin d'un soutien continu.





- **Jeunes aidants** : Les jeunes aidants sont souvent négligés. Ce sont des enfants ou des adolescents qui assument des responsabilités et des rôles d'aidants auprès d'un parent, d'un frère ou d'une sœur ou d'un membre de la famille. Ces jeunes aidants équilibrent leurs études et leur vie sociale tout en gérant des tâches comme l'aide à la mobilité, les rappels de médicaments ou le soutien émotionnel. Bien qu'ils soient courageux et résilients, les jeunes aidants peuvent être confrontés à des défis et à des stress uniques.
  - **Aidants "sandwich"** : ces aidants sont chevauchés entre la prise en charge de leurs parents âgés et le soutien de leurs propres enfants ou d'autres membres de la famille. Ils jonglent les besoins des deux générations, gérant souvent les exigences émotionnelles, physiques et financières des deux côtés. Ce double rôle peut créer des sentiments de stress, de culpabilité ou d'épuisement professionnel.
  - **Aidants de relève** : Ces aidants interviennent temporairement pour donner aux aidants principaux une pause bien méritée. Les soins de relève peuvent être fournis par des bénévoles ou des professionnels et aident à prévenir l'épuisement des aidants en garantissant que la personne soignée continue de recevoir l'attention dont elle a besoin pendant l'absence de l'aidant.
  - **Aides-soignants en soins palliatifs et en hospice** : ces soignants se concentrent sur le confort et la qualité de vie et prodiguent des soins aux personnes atteintes de maladies graves, terminales ou limitant l'espérance de vie. Ils aident à gérer la douleur, à soulager les symptômes et à fournir un soutien émotionnel et psychologique aux patients et à leur famille.
-



## Gérer les conflits entre les membres de la famille

### 1. Comprendre la racine du conflit

Les conflits liés à la prestation de soins découlent souvent de déclencheurs émotionnels tels que la culpabilité, le ressentiment ou des perceptions divergentes de l'équité.

Par exemple:

- Un frère ou une sœur peut se sentir dépassé par les responsabilités tandis que les autres semblent peu impliqués.
- Des opinions divergentes sur les traitements médicaux, les conditions de vie ou les finances peuvent donner lieu à des discussions animées.
- Reconnaître ces émotions est la première étape pour résoudre les conflits.

### 2. Ouvrir les lignes de communication

Une communication claire et respectueuse peut faire toute la différence. Quelques astuces à essayer :

- Planifiez des réunions familiales régulières pour discuter des rôles de soignant et des mises à jour.
- Utilisez des phrases à la première personne pour exprimer vos sentiments sans faire de reproches (par exemple, « Je me sens dépassé par la gestion des rendez-vous seul » au lieu de « Tu ne m'aides jamais ! »).
- Écoutez activement les préoccupations de l'autre sans interrompre ni juger.

### 3. Définir et répartir les responsabilités

Les conflits naissent souvent d'une répartition inégale des tâches. Créez un plan de soins qui décrit les rôles de chaque personne :

- Attribuez les tâches en fonction des points forts (par exemple, un frère ou une sœur gère les finances tandis qu'un autre gère les soins quotidiens).
- Faites partager les responsabilités pour éviter l'épuisement professionnel.
- Convenez des limites : les capacités de chacun sont différentes, et c'est normal.

### 4. Faites appel à un tiers neutre

Parfois, les familles ont besoin d'un point de vue extérieur pour résoudre les tensions persistantes.

Considérez :

- Travailler avec un conseiller familial ou un médiateur pour résoudre les conflits émotionnels.
- Consulter un coordonnateur de soins pour créer un plan de soins équitable.
- Participer à des groupes de soutien pour partager des expériences et acquérir des connaissances.

### 5. Concentrez-vous sur l'objectif commun

Au cœur de la prestation de soins se trouve l'amour pour la personne qui est concernée. Garder cet objectif commun à l'esprit peut aider les membres de la famille à dépasser leurs griefs personnels et à travailler ensemble.

N'oubliez pas : il est normal que les familles soient confrontées à des désaccords dans les moments difficiles. Avec de la patience, de la communication et un engagement commun, les conflits peuvent se transformer en opportunités de meilleure compréhension et de travail d'équipe.

---



## Conseil du mois : Prenez quelques instants pour vous

Nous le savons : la vie d'aidant est très chargée. Mais quelques minutes de temps pour soi peuvent faire une grande différence dans la façon dont vous vous sentez. Commencez doucement et voyez comment cela peut rafraîchir votre journée :

☀️ Réveillez-vous en respirant profondément : avant de vous lancer dans la journée, prenez 5 respirations lentes et profondes. C'est comme appuyer sur le bouton de réinitialisation avant que les choses ne deviennent mouvementées.

🚶 Sortez faire une petite promenade : si vous avez 10 minutes, allez marcher ! Dégourdissez-vous les jambes, respirez l'air frais et laissez votre esprit vagabonder – ou pas. Parfois, le simple fait de bouger suffit à se ressourcer.

🍵 Profitez d'une tasse de thé tranquille : le soir, prenez votre tasse préférée et asseyez-vous pour quelques gorgées sans interruption. Déconnectez-vous du monde et \*soyez\* simplement pendant un moment, vous le méritez !

Prendre soin de soi ne doit pas nécessairement être une grande affaire. Il s'agit de petites choses qui vous aident à vous sentir plus VOUS. N'oubliez pas : vous ne pouvez pas verser de l'eau d'une tasse vide, alors remplissez d'abord la vôtre !

Quelle petite façon de prendre soin de vous cette semaine ? 😊



## UNE DOSE D'INSPIRATION

**Prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est la base qui vous permet de prendre soin des autres.**

*Inscrivez-vous  
aujourd'hui*



## Mise en lumière : le parcours de Maria

Lorsque le père de Maria a reçu un diagnostic d'Alzheimer, sa vie a changé du jour au lendemain. En tant que cadette de la famille, elle a dû assumer les soins quotidiens, jonglant ainsi son travail, sa famille et ses nouvelles responsabilités de soignante.

Au début, Maria s'est sentie dépassée, mais elle a trouvé de la force en se joignant à un groupe de soutien local pour les aidants. « Parler à d'autres personnes qui comprenaient ce que je traversais a fait toute la différence », raconte-t-elle.

Maria a appris à prendre soin d'elle en priorité, en consacrant 15 minutes chaque matin à boire une tasse de café au calme et à écrire dans un journal. « C'est ma façon de me recentrer avant le début de la journée », dit-elle.

Aujourd'hui, Maria est non seulement une soignante dévouée, mais aussi une défenseuse des autres membres de sa communauté, les encourageant à chercher du soutien et à profiter des petites joies de la prestation de soins. Son conseil ? « On ne peut pas tout faire tout seul, et ce n'est pas grave. Demander de l'aide vous rend plus fort. »

L'histoire de Maria nous rappelle que prendre soin d'autrui est un voyage d'amour, de résilience et de croissance. ❤️

*Merci de votre lecture !*

---



ELAYNA WALLACE

COORDONNATRICE  
DU PROGRAMME

PLANIFIER UNE  
DISCUSSION:  
438 524 8997

EMAIL POUR LE LIEN  
ZOOM:

[EWALLACE@EMCMTL.ORG](mailto:EWALLACE@EMCMTL.ORG)



Ce programme est financé  
grâce à la Programme Proche  
Aidant - Mesure 38