



CCSMPA

Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées

9

Ressources utiles à l'intention des proches aidant(e)s

Votre santé mentale est importante

Il peut être enrichissant d'être un(e) proche aidant(e). Pourtant, la plupart des aidant(e)s éprouvent des sentiments contradictoires d'isolement, de deuil, de compassion, de joie et d'accablement lorsqu'ils prodiguent des soins. Le rôle d'aidant(e) peut augmenter le risque de dépression et de maladie chronique, ainsi que conduire à un épuisement émotionnel et physique.

Protéger votre propre santé mentale est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour la personne dont vous vous occupez :

- ✓ Prendre des pauses régulières contribue à maintenir votre santé physique et mentale.
- ✓ Réduire le stress personnel vous permettra d'être un(e) proche aidant(e) beaucoup plus longtemps.
- ✓ Entretenir des liens familiaux et sociaux vous aidera à vous sentir moins seul.
- ✓ Prendre soin de vous améliorera directement la qualité de vie de la personne dont vous vous occupez.

Protéger votre santé mentale

Visitez les pages suivantes de notre site Web pour découvrir des informations et des ressources gratuites fondées sur des données probantes provenant du CCSMPA qui aident les personnes âgées à améliorer et à maintenir leur bien-être :

- **Anxiété**
- **Dépression**
- **Isolement social et solitude**
- **La consommation de substances**
- **Bien-être pendant le vieillissement**



8 millions de

Canadiens s'identifient comme proches aidant(e)s.

Vous n'êtes pas seul. L'important rôle des aidant(e)s est de plus en plus reconnu et soutenu partout au Canada.

Un soutien émotionnel individuel, des groupes de soutien par les pairs, un accompagnement dans le système de santé et des ressources éducatives gratuites sont accessibles en ligne et en personne pour soutenir les aidant(e)s.

Ressources additionnelles concernant l'autogestion de la santé

[Aidant\(e\)s : Prendre soin de soi vous aide à faire face](#)

*disponible en anglais uniquement

Baycrest



[Dix conseils pour éviter l'épuisement chez les aidant\(e\)s](#)

Care Channel

[Informations pratiques pour les soignants occupés : rester heureux](#)

Caregiver Exchange

[Conseils pour prendre soin de soi à la maison en période de stress](#)

*disponible en anglais uniquement

Fountain of Health

[Outil d'autogestion de la santé à l'intention des aidant\(e\)s](#)

*disponible en anglais uniquement

Initiative nationale pour le soin des personnes âgées (NICE)

[Reconnaître et gérer le stress des aidant\(e\)s](#)

*disponible en anglais uniquement

SageLink

[Cultiver la pleine conscience pour le bien-être des aidant\(e\)s naturels](#)

*disponible en anglais uniquement

Organisme de soutien aux aidant(e)s naturels de l'Ontario

[Ressources à l'intention des aidant\(e\)s](#)

Centre canadien d'excellence pour les aidant(e)s

[Collège des aidant\(e\)s](#)

*disponible en anglais uniquement

Alberta Health Services



CCSMPA

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées
Rassembler les gens, les idées et les ressources

ccsmpa.ca



@ccsmh

