

## Explorez les

# 5

## raisons

pour lesquelles  
l'autosoin est  
essentiel pour les  
proches aidants

Il peut être gratifiant de s'occuper d'une personne atteinte de trouble neurocognitif majeur (TNCM). Pourtant, la plupart des proches aidants éprouveront du stress et de la détresse en cours de route.

Les sentiments contradictoires d'isolement, de peine, de compassion, de joie et d'accablement sont fréquents. Ce rôle peut accroître le risque de dépression et de maladie chronique et entraîner un épuisement émotionnel et physique. Il est très important que les proches aidants protègent leur propre santé mentale et physique.

**Prendre soin de vous-même est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour la personne dont vous vous occupez.**



### **Faire des pauses régulières contribue à préserver votre santé physique et mentale.**

Si vous vous épuisez, il vous sera plus difficile de prendre soin de la personne. Les signes de détresse sont la fatigue, le manque d'énergie, le manque d'intérêt, les troubles du sommeil et l'apathie, ou la perte d'intérêt pour la vie. **Même une courte période de repos et de détente peut vous permettre de continuer à bien vous occuper de la personne.**

### **Prendre soin de soi améliore directement la qualité de vie de la personne dont on s'occupe.**

La détresse du proche aidant ou de mauvaises interactions entre la personne atteinte de TNCM et le proche aidant peuvent amplifier les comportements liés aux TNCM. **Vous apportez plus de compassion, d'humour et d'énergie dans la relation de soins en tant que proche aidant en bonne santé.**



### **Les besoins des personnes atteintes de TNCM augmentent avec le temps; par conséquent, vous aurez besoin de plus de temps et d'énergie.**

Les proches aidants assument des rôles multiples et nouveaux au fur et à mesure que les personnes atteintes de TNCM subissent des pertes et voient leurs capacités diminuer. **Prendre des mesures pour restaurer et renforcer votre force physique et mentale augmentera votre capacité à gérer ce qui s'en vient.**

### **En réduisant votre stress personnel, vous pourrez être un proche aidant pendant beaucoup plus longtemps.**

Le stress cumulé d'un rôle de proche aidant peut se manifester de différentes manières et affecter tant votre santé physique que mentale. **En trouvant un soutien pour comprendre les attitudes, les croyances et les idées fausses qui constituent des obstacles aux autosoins, il est possible de prévenir l'épuisement, c'est-à-dire l'incapacité de continuer à être un proche aidant.**



### **Le fait de maintenir des liens familiaux et sociaux vous aidera à vous sentir moins seul.**

Il est facile de se sentir isolé lorsque l'on est accaparé par les soins. **Le contact avec la famille et les amis qui apportent leur soutien, ou avec d'autres proches aidants, peut apporter une nouvelle énergie et des stratégies de soins basées sur des expériences partagées.**

# 8 millions

de Canadiens s'identifient comme proches aidants.

**Vous n'êtes pas seul.** Le rôle important des proches aidants est de plus en plus reconnu et valorisé dans l'ensemble du Canada. Les proches aidants peuvent bénéficier d'un soutien émotionnel individuel, de groupes de soutien par les pairs, d'une aide à la navigation dans le système de santé et de ressources éducatives gratuites.

Avec du soutien, les personnes atteintes de TNCM peuvent mener une vie active et épanouissante pendant de nombreuses années après le diagnostic. **Il est essentiel d'avoir un proche aidant en bonne santé physique et émotionnelle pour gérer les TNCM et bien vivre avec la maladie.**

## Ressources d'autosoins

**Cliquez** sur les liens ci-dessous pour consulter des conseils et guides sur les autosoins :

- **Prendre soin de soi et d'un proche atteint de TNCM**  
[Association des femmes autochtones du Canada](#)
- **Ressources pour proche aidant d'une personne atteinte de SCPD**  
[AvantÂge](#)
- **Soutenir la santé et le bien-être**  
[Avancer avec un trouble neurocognitif](#)
- **Prendre soin de soi en tant que proche aidant**  
[Société de la démence d'Ottawa](#)
- **Réduire le stress de l'aidant**  
[Société Alzheimer du Canada](#)
- **La démence : Guide à l'intention des aidants**  
[Teva Canada](#)
- **10 conseils pour éviter l'épuisement des proches aidants**  
[Care Channel](#)
- **Me préserver pour mieux aider**  
[L'Appui proches aidants](#)



### Behaviours in Dementia Toolkit

Practical & Evidence Informed

powered by:



**CCSMH**  
Canadian Coalition for Seniors' Mental Health

Bibliothèque en ligne gratuite pour les prestataires de soins de santé, les proches aidants et les familles qui soutiennent les personnes ayant des comportements liés aux troubles neurocognitifs majeurs. Le site Web et les ressources sont principalement en anglais, avec un peu de contenu en français.

[www.BehavioursInDementia.ca](http://www.BehavioursInDementia.ca)

