

# Soins personnels aux proches aidants

Également disponible en pendjabi | ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ | ਹਿੰਦੀ ਮੇਂ ਭੀ ਤਪਲਬਧ ਹੈ | اردو میں  
بھی دستیاب ہے

Il s'agit d'une ressource pour la communauté sud-asiatique. Elle a été élaborée en collaboration avec les proches aidants de personnes atteintes d'un trouble neurocognitif au sein de la communauté sud-asiatique au Canada. Un proche aidant peut être un membre de la famille, un ami ou une autre personne qui soutient une personne atteinte d'un trouble neurocognitif.

## Cette ressource fournit des renseignements sur les sujets suivants:



L'importance des soins personnels pour les proches aidants et des exemples d'activités de soins personnels



## L'importance de prendre soin de soi

Bien que de nombreuses personnes qui s'occupent d'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif ne se considèrent pas comme des proches aidants, les soins peuvent comporter diverses responsabilités en plus des autres rôles qu'une personne joue. Prendre soin d'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif peut être une expérience enrichissante et significative. Cela peut offrir l'occasion de redonner à des membres de la famille ou à des amis et de renforcer les relations. Cependant, la prestation de soins peut également être difficile et exiger de votre temps et de vos ressources.

**Prendre soin de soi**, c'est consacrer du temps et des efforts à son bien-être. Il peut s'agir de prendre soin de votre santé physique et mentale, de prendre des pauses et d'obtenir du soutien, ainsi que de faire des activités pour réduire le stress ou vous amuser.

Dans la communauté sud-asiatique, la prestation de soins est souvent une obligation ou un devoir assumé. Les attentes de la famille à l'égard de la prestation de soins et l'équilibre entre le travail, la maison et la famille peuvent entraîner du stress pour les proches aidants qui ont souvent l'impression qu'ils doivent se débrouiller seuls et qu'ils peuvent ne pas accorder la priorité à leurs propres besoins, ce qui peut affecter leur bien-être émotionnel et mental.

Cela peut se manifester par du stress, des sentiments de tristesse ou de dépression, de l'anxiété et un sentiment d'être dépassés. De plus, les proches aidants peuvent rencontrer des problèmes de santé physique, y compris l'épuisement, une susceptibilité accrue aux maladies et des conditions chroniques comme l'hypertension artérielle.

Les proches aidants ont également indiqué que lorsqu'ils ne s'accordent pas une pause, ils peuvent avoir moins de patience et avoir plus de mal à répondre aux besoins de la personne atteinte d'un trouble neurocognitif.

**Les proches aidants doivent accorder la priorité à prendre soin d'eux-mêmes pour soutenir la personne atteinte d'un trouble neurocognitif, mais aussi pour protéger leur santé.**

## Activités de soins personnels

Les proches aidants n'accordent pas souvent la priorité à prendre soin d'eux-mêmes en raison du manque de temps, des responsabilités concurrentes et du sentiment d'obligation de faire passer les autres en premier. Il est important pour les proches aidants d'avoir des conversations honnêtes avec eux-mêmes, les membres de leur famille, leurs amis et les professionnels de la santé sur ce qu'ils ressentent et sur le soutien dont ils ont besoin.

Les proches aidants de la communauté sud-asiatique ont indiqué qu'il est important que les proches aidants demandent le soutien des membres de leur famille, de leur communauté et des services professionnels, surtout à mesure qu'un trouble neurocognitif progresse.

Consultez le site [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca) pour **En savoir plus sur les programmes et les services.**

Il est important pour les proches aidants de trouver des pratiques de soins personnels qui fonctionnent pour eux. Voici des exemples d'activités de soins personnels qui favorisent le bien-être mental, physique, émotionnel et spirituel. Certains exemples comprennent des liens vers d'autres ressources pour obtenir plus de renseignements et de conseils. Les liens sont énumérés en entier à la fin de cette ressource.

**Des proches aidants de la communauté sud-asiatique ont parlé de l'importance de s'amuser et de « garder l'environnement positif » pour eux-mêmes et pour la personne atteinte d'un trouble neurocognitif. Par exemple, écouter de la musique et danser, regarder des films classiques de Bollywood, jouer à des jeux traditionnels comme Ludo et Carom, faire de la broderie avec des amis ou parler d'histoires anciennes.**

## Activités de soins personnels



### Bien-être mental

- Faites des activités qui favorisent l'autoréflexion comme la tenir un journal personnel ou méditer
- Consacrez du temps à vos activités ludiques ou apprenez quelque chose de nouveau
- Résolvez les problèmes que vous contrôlez. Trouvez des solutions et décomposez-les en petites étapes
- Planifiez – pour vous-même et la personne atteinte d'un trouble neurocognitif. Par exemple, la [planification préalable des soins](#), la rédaction d'un testament et la désignation de procurations designating powers of attorney
- Élaborez un [plan](#) au cas où vous seriez malade ou auriez besoin de vous absenter de la prestation de soins



### Bien-être physique

- Adoptez une [alimentation saine](#)
- Buvez suffisamment d'eau
- [Faites de l'exercice](#) régulièrement pour en retirer des bénéfices, tant sur le plan physique qu'émotionnel.
- Dormez suffisamment
- Faites des activités qui vous détendent. Par exemple, yoga, respiration profonde, relaxation musculaire, massages, marcher, prendre une douche chaude, lire ou jardiner
- Consultez votre médecin de famille ou un autre professionnel de la santé pour régler vos problèmes de santé



### Bien-être émotionnel

- Passez du temps avec vos amis et votre famille
- Demandez de l'aide et acceptez les offres d'aide
- Établissez des limites et dites « non » à certaines demandes pour préserver votre énergie.
- Utilisez les services pour prendre des pauses et vous reposer.
- Partagez vos sentiments avec les autres. Par exemple, votre famille et vos amis, les groupes de soutien aux proches aidants ou le counseling individuel



### Bien-être spirituel

- Trouvez du réconfort et de la force dans votre foi, vos pratiques religieuses ou spirituelles, comme la prière ou la visite d'un temple/d'un gurdwara
- Restez connecté à votre culture et à votre communauté
- Engagez-vous dans des pratiques de pleine conscience. Trouvez des exemples [ici](#)
- Passez du temps à l'extérieur
- Restez fidèle à vos valeurs et réfléchissez à ce qui est important pour vous

« Je dois pouvoir faire les choses que j’aime...courir, passer du temps avec mes petits-enfants. Je dois être capable de faire ces choses pour être un proche aidant pour ma mère. »

- Proche aidant de la communauté sud-asiatique

## Ressources liées

- La planification préalable des soins au Canada - <https://www.planificationprealable.ca/>
- « À VOS MARQUES, PRÊTS, PLANIFIÉ » - <https://firstlinkontario.ca/wp-content/uploads/2020/04/FL-Care-Partner-Absence-Form-FR.pdf>
- Guide alimentaire canadien - <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures - <https://csepguidelines.ca/language/fr/>
- Méditations guidées gratuites - <https://www.uclahealth.org/programs/marc/free-guided-meditations/guided-meditations>



## Notes

Utilisez cet espace pour écrire vos notes, vos réflexions ou vos questions sur cette ressource.