



### *Mais qui aide les aidants naturels?*

Ce feuillet fait suite au feuillet du mois passé qui mettait une emphase particulière sur le rôle des aidants naturels, une ressource essentielle dans notre société. Ceci étant dit, nous devons également prendre soin de nos aidants naturels, car prendre soin d'une personne 24 heures sur 24 demande énormément d'énergie.

La personne aidante a une multitude de besoins particuliers pour assumer pleinement son rôle. En effet, elle aura besoin d'appui pour apaiser son stress et son anxiété, de répit pour les multiples tâches accomplies au quotidien ainsi que de la reconnaissance et le soutien de la part de sa famille, mais également des institutions ou organismes existants. La personne aidante ne doit pas non plus être pénalisée fiscalement et socialement. Comme les soins directs à l'aidé évolueront au fil des jours, des semaines, des mois et même des années, il est également primordial que l'équipement médical requis pour les soins directs lui soit octroyé et mis à jour.

Des ressources sont disponibles pour les proches aidants, mais souvent ces personnes peinent à demander de l'aide. Pourquoi? Parce que bien souvent pour plusieurs aidants, demander de l'aide est perçu comme une faiblesse, comme une sorte de démission face aux tâches effectuées. Pourtant, c'est tout à fait le contraire. Demander de l'aide est un signe de contrôle sur la situation, une façon de signifier ses limites et de s'adresser à des personnes compétentes pour offrir les meilleurs soins possible à la personne aidée. En tant qu'aidant, dites-vous que vous êtes la personne la mieux placée pour connaître vos limites, pour savoir ce qui est bon pour vous

afin que vous puissiez poursuivre votre rôle auprès de la personne aidée. Si vous ne demandez pas d'aide, vous risquez de vous épuiser, de tomber malade, de vous isoler socialement et de vous éteindre à petit feu. Personne ne peut porter la charge des autres sur ses épaules, il faut apprendre à lâcher-prise et reprendre le contrôle de sa vie, et ce, pour conserver une excellente santé mentale et physique.

Supporter l'aidant ainsi que la personne aidée peut, pour certaines familles, faire partie d'un projet commun qui les aidera à tisser davantage de liens tout en s'entraidant afin que la personne aidée soit bien entourée et demeure le plus longtemps possible à la maison.

Rappelez-vous que d'être aidant naturel est souvent lourd en émotions, qu'il faut faire preuve de générosité, de tolérance, de patience. Votre vulnérabilité sera mise à l'épreuve au quotidien. Il faut savoir être alerte aux signes de fatigue avant que ceux-ci deviennent de l'épuisement et de l'anxiété.



*Isabelle Larouche*

Responsable régionale du développement  
de l'entraide CCQCA

## Question de lois

La Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) prévoit qu'une personne salariée peut s'absenter 10 jours par année, sans salaire, pour obligation parentale (enfants, conjoint, parents, frères et sœurs, grands-parents). La *Loi sur les normes du travail* (LNT) quant à elle stipule qu'il est possible pour une personne de s'absenter, sans salaire, jusqu'à 12 semaines pour prendre soin d'un membre de sa famille (enfants, conjoint, parents, frères et sœurs, grands-parents) qui aurait une grave maladie ou un grave accident. À ce moment, il faut avoir une attestation médicale pour remettre à votre employeur afin de justifier votre absence.

Par ailleurs, il est également possible d'obtenir des crédits d'impôt si vous êtes un proche aidant. En effet, il s'agit des crédits suivants :

- ❖ Crédit d'impôt pour aidant naturel
- ❖ Crédit d'impôt pour la relève bénévole
- ❖ Crédit d'impôt pour le répit à un aidant naturel



## Ressources

### Association des proches aidants de la Capitale-Nationale

418 688-1511  
1 800 887-6150  
[www.apcn.org](http://www.apcn.org)

### Appui Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches pour les proches aidants d'ânés

1 855 852-7784

### Carrefour des proches aidants 418 623-9579

[www.carrefourprochesaidants.org](http://www.carrefourprochesaidants.org)

## Les signes précurseurs de l'épuisement

Soyez à l'écoute de votre corps en tout temps, mais encore plus si vous êtes aidant naturel.

Quelques signes précurseurs :

- ❖ Fatigue
- ❖ Irritabilité et impatience
- ❖ Difficulté à se concentrer
- ❖ Trouble de sommeil, insomnie
- ❖ Trouble alimentaire

## Cherchez du soutien

Il est important de bien s'entourer et d'aller chercher de l'aide et du soutien auprès :

- ❖ De la famille et des amis
- ❖ Des professionnels de la santé
- ❖ Des centres de jour et centres communautaires
- ❖ Des services de repas préparés
- ❖ Des services d'aide en hygiène familiale
- ❖ Des services d'aide familiale
- ❖ Des groupes de soutien
- ❖ Des groupes d'échange entre aidants
- ❖ Des services de répit
- ❖ Des services de transport

Tout d'abord il faut cibler le type de soutien selon nos besoins.

- ❖ **Soutien émotionnel** : réconfort moral, ami, confident
- ❖ **Soutien matériel** : répit, tâches domestiques, planification financière
- ❖ **Soutien lié aux activités physiques** : loisirs, visites, sorties
- ❖ **Soutien informationnel** : conseils, formation, suggestions, questions précises sur l'état de santé ou d'évolution de la maladie

Pour joindre la personne-ressource en Entraide, Isabelle Larouche, vous pouvez le faire les lundis et mardis.

Téléphone : 418 647-5885

Courriel : [isabelle.larouche@csn.qc.ca](mailto:isabelle.larouche@csn.qc.ca)

Le comité de soutien est formé de : Lynne Perreault et Julie Morissette, conseillère.

Document produit par le Réseau Entraide en milieu de travail du Conseil central Québec-Chaudière-Appalaches (CSN).