

# EXPLORER LE RÔLE DE PROCHE AIDANT

Cancer Colorectal Canada



CANCER  
COLORECTAL  
CANADA



COLORECTAL  
CANCER  
CANADA

# TABLE DES MATIÈRES

- 03** Introduction
- 04** Role du proche aidant
- 06** Que font les proches aidants?
- 07** Émotions
- 10** Stratégies d'adaptation
- 12** Fatigue de compassion
- 13** Bien-être
- 14** La vie après avoir été proches aidants
- 15** Ressources & Références

# INTRODUCTION:

Lorsqu'un être cher reçoit un diagnostic de cancer, il est tout à fait normal pour ses proches de trouver cela difficile. Cancer colorectal Canada offre de l'aide à toute la famille et au cercle d'amis pendant le diagnostic, le traitement et tout ce qui se passe entre ces étapes, ainsi qu'après. La prestation de soins à un proche peut s'avérer éprouvante sur le plan émotionnel, financier, physique ou spirituel – cette épreuve n'a pas à être synonyme de solitude. Ce guide vous aidera à comprendre certaines angoisses et émotions que vous pourriez éprouver et vous fournira des stratégies d'adaptation et des conseils pour mieux jouer votre rôle de proche aidant.



# LE RÔLE DU PROCHE AIDANT :

Un proche aidant est une personne qui apporte des soins à une autre personne, sans être payée. Plusieurs types de soins peuvent être prodigués, tels que des soins émotionnels, physiques, personnels, spirituels, financiers, pour n'en nommer que quelques-uns. Être proche aidant d'une personne atteinte du cancer peut s'avérer très difficile. Ce rôle entraîne des responsabilités supplémentaires, qui sont bien souvent nouvelles pour vous, voire intimidantes, comme la prise en charge médicale et l'administration de soins personnels pour lesquels vous n'avez pas reçu de formation. Bien que cette tâche ne soit pas des plus faciles, elle peut être gratifiante et vous rapprocher de la personne dont vous vous occupez. Être proche aidant peut apporter un sens et un but à votre vie.

Que vous en soyez à vos tout débuts dans la prestation de soins ou que vous le fassiez depuis des mois ou des années, vous pouvez décider à tout moment que ce n'est pas pour vous ou que vous aimeriez obtenir de l'aide pour éviter de vous épuiser. Une première étape importante est d'avoir une conversation franche avec l'être cher atteint du cancer afin de définir les responsabilités que vous êtes prêt(e) à assumer. Vous pouvez aussi établir une liste de tâches potentielles avec l'un des fournisseurs de soins médicaux du patient pour déterminer les tâches avec lesquelles vous êtes à l'aise. Plusieurs solutions s'offrent à vous pour ce qui est des autres tâches. En voici quelques-unes :

- Obtenir du soutien de la famille ou de membres de la communauté.
  - Demandez à l'être cher atteint du cancer d'indiquer la personne qu'il aimerait avoir comme proche aidant principal et s'il se sent à l'aise que l'on délègue des tâches moins intimes avec d'autres aidants. Vous pouvez ensuite discuter avec la famille et les membres proches de la communauté pour déterminer à qui reviendra chaque responsabilité. Il est essentiel de discuter des situations pour lesquelles vous pourriez avoir besoin de soutien supplémentaire pour vous occuper de l'être cher. La personne pourrait mal comprendre les raisons pour lesquelles vous souhaitez déléguer certaines tâches. Il est essentiel que cette conversation soit remplie d'honnêteté, d'authenticité et de bienveillance.

Pour plusieurs raisons, il peut s'avérer beaucoup plus facile pour vous de discuter de vos besoins et de vos limites en tant que proche aidant en début de processus que plus tard. Vous pouvez faire une simulation de cette discussion avec un ami, un membre de votre famille ou un thérapeute en lui parlant de vos besoins et des tâches que vous aimeriez déléguer. Vous pouvez aussi appeler ou envoyer un courriel au programme de soutien de Cancer colorectal Canada; nous serons ravis de vous aider à vous préparer à cette conversation.



- Envisager des options de soins à domicile tels que l'aide de personnel infirmier ou de personnes préposées aux soins.
  - Parfois, les partenaires, les membres de la famille et les amis peuvent refuser d'effectuer des tâches liées aux soins personnels comme le bain, l'aide aux toilettes, l'hygiène personnelle, les soins liés à la stomie et d'autres. Vous pouvez faire appel à des organismes spécialisés pour recevoir l'aide de personnes préposées aux soins ou de personnel infirmier à la maison pour accomplir certaines tâches liées aux soins personnels. À la fin de ce guide, vous trouverez une liste de ressources contenant des renseignements sur les organismes de soins à domicile.
  - Informez-vous auprès des travailleurs sociaux de l'hôpital, du programme de soutien de CCC ou auprès de votre infirmière pivot ou infirmière navigateur pour connaître les ressources offertes. Peut-être y a-t-il un programme de bénévolat en place dans votre région pour vous donner un répit ou encore d'autres types de programmes qui vous permettraient de déléguer certaines tâches et prendre du temps pour vous.
  - Il est important que vous ayez un plan précis si vous devez vous absenter, que ce soit pour une urgence ou pour un voyage prévu. Il est utile de prévoir la ou les personnes qui seront présentes pour l'être cher, et d'avoir un document où figurent tous les renseignements importants pour administrer les soins pendant votre absence. C'est ce qu'on appelle un plan de soins; vous pouvez rechercher des modèles en ligne ou communiquer avec CCC, et nous vous aiderons à en créer un.



# QUE FONT LES PROCHES AIDANTS?

La prestation de soins comprend de nombreuses responsabilités, qui s'ajoutent à celles que vous avez déjà. Vos tâches et responsabilités peuvent changer avec le temps, à mesure que l'état de santé de l'être cher s'améliore ou s'aggrave. Il se pourrait que vous deviez assumer des obligations supplémentaires pendant le traitement. Tandis qu'après le traitement, votre proche pourrait commencer à accomplir certaines tâches par lui-même quand il reprend de la force. Voici quelques responsabilités potentielles du proche aidant :

- **Faire un suivi de la prise de rendez-vous médicaux et y accompagner l'être cher.**
- **Agir au nom de l'être cher pour assurer la prestation de soins de qualité, pour obtenir des avis médicaux ou pour d'autres sujets.**
- **Fournir des soins physiques tels que l'aide aux déplacements, les soins personnels ou le remplacement de culottes d'incontinence.**
- **Préparer les repas et aider la personne à s'alimenter.**
- **Faire un suivi des médicaments et s'assurer que votre proche prend les bons produits tout au long de la journée.**
- **Fournir du soutien émotionnel à l'être cher puisqu'il passera par une vaste gamme de changements et d'émotions, comme la peur, la tristesse et bien d'autres.**
- **Il se pourrait que vous soyez désormais la principale source de revenu, ce qui pourrait demander une gestion financière plus serrée. Cancer colorectal Canada offre un guide de retour au travail pour les proches aidants, il se trouve sur notre site Web.**
- **Bien d'autres responsabilités s'ajoutent aussi à celles mentionnées plus haut. Il est normal d'éprouver de la difficulté à composer avec celles-ci si vous êtes la seule personne aidante.**
- **Ces tâches s'ajoutent à vos activités quotidiennes, par exemple, les enfants et les animaux, le ménage, le lavage, l'épicerie, les activités personnelles, ainsi que toutes les corvées qui se trouvaient déjà sur votre liste de choses à faire avant de devenir un proche aidant.**

# ÉMOTIONS:

Vous ressentirez probablement une vaste gamme d'émotions qui vous amèneront dans de grandes réflexions. C'est tout à fait normal, que ce rôle soit nouveau pour vous, que vous l'incarnez depuis un moment ou que vous cumuliez déjà plusieurs années d'expérience. Passer d'un rôle de partenaire, de frère ou de sœur, d'enfant majeur, d'ami ou de personne importante dans la vie de la personne atteinte du cancer à celui de proche aidant peut être un changement majeur et brusque, qui peut s'avérer bouleversant et déstabilisant. Quand votre être cher reçoit un diagnostic de cancer et que vous l'aidez à traverser cette période incertaine, vous devez vous attendre à ce que des émotions, des pensées et des sentiments profonds fassent surface. Il est important de reconnaître et d'accepter vos émotions. Permettez-vous de les vivre à part entière pour éviter un refoulement qui pourrait éventuellement mener à une explosion de colère et à d'autres émotions. Dans votre rôle de proche aidant, vous pourriez ressentir une panoplie d'émotions, dont les suivantes :





## LA PEUR :

Elle peut vous amener à vous poser beaucoup de questions et vous plonger dans une spirale d'émotions négatives. Que ferons-nous, les enfants et moi, sans la contribution de mon partenaire? Que se passera-t-il si je commets une erreur dans ses soins personnels? Qu'arrivera-t-il si le cancer progresse? Que vais-je faire si je perds cette personne? Qu'arrivera-t-il si le cancer revient? Toutes ses réflexions, ainsi que bien d'autres, sont normales. La peur est une émotion à laquelle il faut s'attendre dans de pareilles circonstances. Elle est très fréquente chez les patients atteints du cancer, ainsi que chez leurs proches.



## LA COLÈRE :

Le diagnostic de cancer a probablement tout chamboulé vos plans, dont certains auxquels vous teniez vraiment. Vous pourriez vous demander : « Qu'ai-je fait pour mériter cela? Pourquoi moi? ». Personne ne mérite le cancer, et vous n'avez rien fait de mal – ce n'est pas quelque chose que vous auriez pu prévenir. Vous avez le droit d'être en colère de devoir jouer le rôle de proche aidant et d'avoir de nouvelles responsabilités qui mettent vos plans en suspens. Vous devez également savoir que la colère est une émotion secondaire et que, la plupart du temps, ce sont la tristesse et d'autres émotions refoulées qui en sont à l'origine. Il n'y a rien de mal à vivre ses émotions; elles sont porteuses de messages. Lorsque vous êtes en colère, c'est souvent parce que vous savez que vous méritez mieux.



## LA TRISTESSE :

Votre proche est atteint du cancer, il est donc tout à fait raisonnable que vous éprouviez de la tristesse – pour vous-même, pour l'être cher et pour les personnes qui l'entourent. Si vous prenez soin de votre partenaire et que vous avez des enfants, ils éprouveront fort probablement eux aussi de la tristesse. Les proches aidants sont plus à risque de souffrir de dépression; par conséquent, si vous ressentez des symptômes de dépression, consultez votre médecin ou votre thérapeute. Vous trouverez un questionnaire d'auto-évaluation de la dépression dans la section Ressources.



## LA SURPRISE OU LE CHOC :

Vous n'avez peut-être même jamais pensé devenir proche aidant. Le diagnostic de cancer de votre proche peut avoir également été un choc. Il est tout à fait normal de nier la réalité de cette situation; c'est aussi un signe de choc. Vous pourriez aussi avoir l'impression de basculer entre le réel et l'irréel à tout moment.



## LA SOLITUDE :

Il se peut que vous ressentiez une forme d'isolement ou avoir l'impression d'être la seule personne aux prises avec des émotions ou des pensées. Vous pouvez ressentir que l'être cher est là pour vous, mais pas de la même manière qu'auparavant. Sachez toutefois que vous n'avez pas à vivre tout cela dans la solitude. Plusieurs groupes de soutien sont là pour vous, notamment le groupe de soutien pour les proches aidants de CCC, où vous pouvez rencontrer des gens dans la même situation et échanger sur vos émotions, vos pensées et vos expériences. Se réserver du temps pour se réunir et socialiser avec sa famille et ses amis peut aider à se sentir moins seul et à prévenir l'épuisement..



## LE DÉGOÛT :

Certaines responsabilités du proche aidant pourraient vous dégoûter, comme l'aide à la toilette, les soins d'hygiène personnelle, les vomissements, l'incontinence et de nombreuses autres réactions découlant des effets secondaires du traitement ou des symptômes du cancer colorectal. Voir l'être cher ainsi démuni et malade pourrait vous amener à éprouver du dégoût ou du ressentiment.



## LE DEUIL :

Il est tout à fait normal d'éprouver une forme de deuil de votre vie antérieure. Face à l'incertitude, vous pouvez avoir du chagrin en repensant au temps où vous pouviez vivre votre vie et faire des plans sans vous soucier s'ils seront faisables. Le deuil n'est pas un sentiment constant; accordez-vous une marge d'indulgence dans cette épreuve.



## LA CULPABILITÉ :

Nombreux sont les proches aidants qui ont un sentiment de culpabilité de ne pas pouvoir en faire plus pour leur proche atteint du cancer. Vous faites fort probablement de votre mieux, et il serait déraisonnable de s'attendre à ce qu'une personne réalise parfaitement toutes les tâches liées à la prestation de soins. Vos sentiments sont totalement légitimes. Cependant, ne soyez pas trop rigide envers vous-même, car cela augmente les risques de maladie et d'épuisement. Vous devez prendre soin de vous-même pour être bien, et ainsi pouvoir vous occuper de votre être cher.



## LA HONTE :

Le sentiment d'avoir honte de certaines des émotions que vous ressentez en tant que proche aidant est aussi courant. Il n'y a pas de mal à ressentir une émotion, quelle qu'elle soit; elle vous communique un message de la part de votre corps. La colère est votre plus grand défenseur et sonne l'alarme quand vos besoins ne sont pas pris en compte. La peur vous protège des dangers et vous soutient dans la prise de décisions difficiles. La tristesse – en particulier le fait de pleurer – vous libère de toute l'information, les tensions, et les pensées qui vous rongent. Chaque émotion a une signification qui vous sera utile pour naviguer les prochaines étapes et qui vous avisera si vous avez besoin de prendre mieux soin de vous-même.



## LA JOIE :

Certaines personnes trouvent un sens et un but à leur vie en devenant proches aidants. D'autres ont des moments de bonheur, où ils se sentent accomplis grâce à ce qu'ils font pour l'être cher. De la même manière qu'il est acceptable de ressentir du mécontentement à l'égard de son rôle de proche aidant, il est aussi tout à fait acceptable d'en être ravi; vous pourriez éprouver un mélange de bonheur et de malheur tout au long du processus.

# STRATÉGIES D'ADAPTATION :

Bien qu'il soit important que vous preniez du temps pour reconnaître et accepter vos pensées et vos émotions, il est tout aussi important d'adopter des stratégies d'adaptation pour vous ancrer dans la réalité et éviter une situation de crise. Parfois, nous nous retrouvons dans une spirale de pensées négatives et il peut être utile de disposer de stratégies d'adaptation pour nous stabiliser dans le présent. Les techniques qui suivent peuvent être combinées ou utilisées séparément, elles vous aideront à vous ancrer dans le moment:

## PLEINE CONSCIENCE :

Cette technique consiste à vivre le moment présent – le passé ou l'avenir n'existe pas dans vos pensées lorsque vous êtes conscient. Votre esprit se concentre sur une chose à la fois afin d'atteindre la pleine conscience. Vous aurez besoin de pratique, puisque c'est dans la nature humaine de penser à plusieurs choses à la fois, notamment en ressassant le passé et en se questionnant sur l'avenir. Il se peut que l'habitude soit plus difficile à prendre puisque vous avez beaucoup de préoccupations en tant que proche aidant. Il pourrait être utile pour vous de structurer vos pensées en premier lieu et ensuite revenir au moment présent. Vous verrez qu'avec le temps et de la pratique, il sera plus facile pour vous d'atteindre la pleine conscience.

## EXERCICES DE RESPIRATIONS :

Prendre une respiration profonde peut vous aider à vous calmer. Si vous sentez monter une émotion et que vous commencez à faire de l'hyperventilation ou que l'émotion commence à prendre le dessus et à devenir dominante, faire des exercices de respiration peut être une bonne première étape. Tout d'abord, fermez les yeux (si vous vous sentez en sécurité). Prenez ensuite une respiration profonde par le nez, faites une pause d'une seconde et expirez par la bouche. Certaines personnes préfèrent porter une attention particulière sur l'expiration. Répétez cette séquence au moins cinq fois. Vous trouverez d'autres exercices de respiration dans la section Ressources à la fin de ce guide.

**Prendre une respiration profonde peut vous aider à vous calmer.**



## MÉDITATION:

Certaines études démontrent que la méditation apporte de nombreux bienfaits, par exemple, certains participants disent trouver leur vie plus heureuse et plus significative depuis qu'ils méditent. Vous trouverez plusieurs vidéos de méditation guidées (sur YouTube et d'autres plates-formes) orientées vers des sujets précis tels que le sommeil, l'anxiété, la peur, la douleur, et plusieurs autres questions fréquentes. La méditation combine la pleine conscience avec des exercices de respiration. Vous vous asseyez ou allongez dans un endroit calme, vous écoutez de la musique relaxante ou des bruits de la nature et vous prenez plusieurs respirations profondes, tout en vous concentrant sur le moment présent.

## LA TECHNIQUE DES CINQ SENS POUR CALMER L'ANXIÉTÉ :

En tant que proche aidant, vous assumez de nombreuses responsabilités de nature différente qui peuvent vous laisser une impression de détachement ou de dédoublement de vous-même. Les aidants éprouvent également une panoplie d'émotions qui peuvent parfois être difficiles à gérer. La technique des cinq sens pour calmer l'anxiété est un excellent exercice pour vous recentrer. Vous pouvez l'essayer en suivant les étapes suivantes :

**5 : Identifiez CINQ choses que vous voyez. ...**

**4 : Identifiez QUATRE choses que vous pouvez toucher. ...**

**3 : Identifiez TROIS choses que vous entendez. ...**

**2 : Identifiez DEUX choses que vous sentez. ...**

**1 : Identifiez UNE chose que vous goûtez.**

## CÉRÉMONIES ET PRATIQUES SPIRITUELLES :

Dans chaque culture, on retrouve des manières différentes pour se sentir mieux après avoir surmonté des émotions ou des moments difficiles. Ces pratiques sont déterminées par vos préférences personnelles et votre culture. Pensons, par exemple, aux cérémonies de purification par la fumée, aux cérémonies de sueries, aux prières, aux cercles de guérison, et à bien d'autres traditions et techniques bénéfiques. Si vous le désirez, vous pourriez aussi parler avec un responsable au sein de la communauté, comme un aîné ou un ministre de culte en qui vous avez confiance.

## GROUPES DE SOUTIEN :

Il est essentiel de garder contact avec autrui lorsqu'on s'occupe d'un être cher. Si vous ne baignez que dans vos pensées, surtout si elles sont négatives, vous pourriez tomber dans une longue spirale négative qui vous rendra vulnérable à la dépression et à d'autres maladies mentales. Joindre un groupe de soutien, intégrer un groupe Facebook, assister à des réunions ou à des rencontres communautaires, ou consulter un travailleur social pourrait vous aider énormément à tirer parti d'un réseau social. Dans ces cercles, vous trouverez des témoignages d'autrui, de l'empathie pour ce que vous vivez et la possibilité de pratiquer des activités que vous aimez.

# FATIGUE DE COMPASSION :

Avez-vous l'impression d'être trop à plat pour vous soucier de l'autre? Il se peut que vous commenciez à moins vous préoccuper de ce que votre proche atteint du cancer ressent ou veut. Si c'est le cas, vous ne vous souciez peut-être pas assez de votre bien-être et vous vous engouffrez dans des comportements d'autosabotage. Bien des choses peuvent être en cause, mais c'est souvent le manque de soin et de compassion envers soi-même et envers les autres qui est le principal facteur. Ce pourrait être un indicateur que vous vivez de la fatigue de compassion, aussi appelée l'usure de compassion. Les proches aidants qui souffrent de fatigue de compassion peuvent aussi être en deuil de leur ancienne vie. En acceptant le rôle d'aidant, la personne accepte un changement d'identité pour faire place à la prestation de soins, et ce n'était parfois pas dans ses plans. La fatigue de compassion peut se traduire par les symptômes suivants :

- **Manque d'empathie ou de compassion.**
- **Sentiment d'impuissance ou de désespoir, comme si vous ne pouviez rien faire pour améliorer la situation.**
- **Tristesse, colère, anxiété et autres émotions négatives accrues.**
- **Difficulté à dormir ou sommeil excessif.**
- **Négligence de son propre bien-être.**
- **Ce ne sont que quelques signes et symptômes. Si vous croyez vivre de la fatigue de compassion, communiquez avec un travailleur social ou votre médecin.**



**Vous pourriez éviter la fatigue de compassion en prenant soin de vous-même et en déléguant certaines tâches pour avoir du temps pour vos propres loisirs, activités et passe-temps.**

# BIEN-ÊTRE :

Vous levez peut-être les yeux au ciel lorsqu'on mentionne le bien-être. Plusieurs pensent que le bien-être doit nécessairement passer par de grands engagements, comme partir en randonnée, aller au spa, ou d'autres activités extravagantes. Même s'il est vrai que certains le voient ainsi, la plupart des proches aidants n'ont pas le temps de régulièrement planifier ce genre d'activités. Ici, nous aborderons les activités de bien-être essentielles pour maintenir un mode de vie sain et pour garantir que vous ne vous perdez pas dans les soins de votre être cher. Vous pouvez établir un plan et l'afficher dans un endroit visible pour vous rappeler que votre propre bien-être est tout aussi important. Voici quelques exemples d'activités que vous pourriez inclure dans votre plan de bien-être :



## HABITUDES DE SOMMEIL :

En général, on recommande de dormir de 7 à 9 heures par jour. Si vous avez des problèmes de sommeil, discutez-en avec votre médecin ou essayez un médicament favorisant le sommeil. Dans la section Ressources, vous trouverez un article sur l'importance du sommeil et les manières d'améliorer ses habitudes.



## ACTIVITÉ PHYSIQUE :

Bien des proches aidants n'ont pas le temps de prévoir un plan d'exercice précis. Cependant, dès qu'on bouge, on fait un pas dans le bon sens! Être actif apporte de nombreux bienfaits, notamment la lucidité et un sentiment de bien-être. Vous pouvez, par exemple, faire une marche de 10 minutes, deux fois par jour, ou marcher sur place en faisant une tâche ménagère. Vous pouvez user de créativité!



## ALIMENTATION :

Avant tout, vous devez manger! De nombreux proches aidants rapportent qu'ils oublient de manger, ce qui n'est pas bon pour la santé. Il est important d'avoir des aliments nutritifs à portée de main afin de bien nourrir son corps pour le travail supplémentaire effectué en tant que proche aidant. De bons exemples sont : des noix, des fruits, des légumes coupés, prêts à être mangés, etc.



## BONHEUR:

En tant que proche aidant, vous avez probablement réduit vos loisirs, vos passe-temps et vos activités sociales, et donné ce temps à la prestation de soins. Il est important de planifier des activités que vous aimez. Vous pouvez faire une liste des activités qui vous procurent du bonheur et que vous pouvez pratiquer même en prenant soin d'un être cher. Vous pourriez, par exemple, colorier dans des cahiers de coloriage antistress, lire, planter de jolies fleurs, écouter de la musique ou vous détendre en prenant un café avec des amis pendant que quelqu'un prend la relève des soins. Ce peut être n'importe quoi, selon ce qui vous plaît.

## PAUSES PLANIFIÉES :



Tout au long de la journée, accordez-vous des micropauses pour vous permettre de prendre quelques respirations profondes, de manger, de vous hydrater et de vous détendre pendant un moment. Si vous avez tendance à oublier de prendre des pauses, programmez des alarmes de rappel dans votre téléphone. Elles sont très importantes pour votre bien-être. Si vous avez l'impression d'en avoir trop sur les épaules, mais que vous n'avez pas de pause planifiée, prenez quand même un moment et pratiquez des stratégies d'adaptation pour vous permettre de revenir sur terre. Quand vous vous sentirez mieux, vous pourrez retourner à vos tâches d'aidant.

# LA VIE APRÈS AVOIR ÉTÉ PROCHE AIDANT

Un jour viendra peut-être où vous n'aurez plus à assumer le rôle de proche aidant. Que cela découle du rétablissement et du retour des capacités de votre être cher, ou de son décès, délaisser le rôle de proche aidant peut être aussi difficile que de le devenir. La prestation de soins apporte un sens et un but à la vie de certaines personnes aidantes, et ce, pendant une longue période. Elles ne savent donc plus comment vivre leur vie sans être proche aidant. Il peut être extrêmement difficile pour d'autres de faire leur deuil de l'être cher, en plus de perdre ces tâches de soins à accomplir. Même si le rôle de proche aidant n'a pas été une expérience agréable pour vous, vous pouvez quand même ressentir un certain équilibre, car vous devez remplacer le temps destiné aux soins par d'autres activités. Les proches aidants qui ne font pas attention à leur bien-être et qui ne participent pas à des activités qui les rendent heureux peuvent se sentir perdus comme s'ils naviguaient dans une nouvelle partie de leur vie. Apprendre à vivre après avoir été proche aidant est une toute nouvelle expérience. Cette période prendra un certain temps d'adaptation avant de retrouver le pied ferme – il se peut même que certains aspects viennent à vous manquer pour toujours. Voici quelques conseils pour vous aider à naviguer dans cette nouvelle étape :

- **Prenez le temps qu'il faut pour vivre toutes vos émotions et votre deuil. C'est un bon moment pour repenser à ce qui s'est passé pendant que vous étiez proche aidant. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire son deuil et de vivre ses émotions – ce ne sera pas nécessairement uniforme, cela variera de jour en jour.**
- **Suivez une thérapie pour articuler vos pensées, parler de vos émotions et de votre expérience avec un professionnel agréé.**
- **Pratiquez des passe-temps et des activités que vous aimez et que vous aviez mis de côté pour être proche aidant.**
- **Sortez et profitez d'activités que vous ne pouviez pas faire ou d'amis que vous ne pouviez pas voir pendant que vous étiez proche aidant.**
- **Découvrez de nouveaux loisirs et essayez de nouvelles choses.**

Chaque personne vit une expérience différente en assumant le rôle de proche aidant, selon le stade du cancer et d'autres facteurs. Il est important d'explorer ce rôle tout en ayant de la compassion, de l'amour, et la tolérance envers vous-même. Vous commettrez des erreurs; c'est tout à fait humain. Reconnaissez-les et allez de l'avant tout en vous entourant de compassion, d'amour et de bienveillance.

**Si vous éprouvez des difficultés ou si vous souhaitez discuter avec quelqu'un, vous pouvez communiquer avec un spécialiste du soutien aux patients de Cancer colorectal Canada. Notre équipe est là pour vous offrir du soutien affectif, des ressources et du matériel éducatif, quel que soit le sujet sur lequel vous vous interrogez. Communiquez avec le soutien à l'adresse [support@colorectalcancercanada.com](mailto:support@colorectalcancercanada.com)**

**SI VOUS AVEZ BESOIN DE L'UNE DES RESSOURCES SUIVANTES OU D'AUTRES RESSOURCES, VEUILLEZ NOUS CONTACTER À L'ADRESSE SUIVANTE :  
[SUPPORT@COLORECTALCANCERCANADA.COM](mailto:SUPPORT@COLORECTALCANCERCANADA.COM)**

## RESSOURCES:

- Questionnaire d'auto-évaluation de la dépression
- Associations de proches aidants pour chaque province
- Trousse d'outils de retour au travail pour les proches aidants
- Trousse d'outils en matière d'intimité
- Soins à domicile ou soins de relève pour chaque province
- Exercices de relaxation pour les proches aidants (en anglais seulement)
- Bien dormir
- Faire de l'exercice
- Modèle de plan pour prendre soin de soi

## RÉFÉRENCES:

- Nijboer, Chris, et al. "Cancer and Caregiving: The Impact on the Caregiver's Health." *Psycho-Oncology*, vol. 7, no. 1, 1998, pp. 3-13, [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1611\(199801/02\)7:1<3::AID-PON320>3.0.CO;2-5](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1611(199801/02)7:1<3::AID-PON320>3.0.CO;2-5). (anglais seulement)
- Family Caregiver Alliance. *The emotional side of caregiving*. 2022. <https://www.caregiver.org/caregiver-resources/caring-for-another/> (anglais seulement)
- Canadian Medical Association. *Compassion fatigue*. 2020. <https://www.cma.ca/physician-wellness-hub/content/compassion-fatigue> (anglais seulement)