



# Proche aidant: comment s'entourer pour mieux aider

## 5 conseils à retenir

### → Le cancer de la prostate a fait irruption dans votre vie? Regardez les choses en face!

Comme pour tous les cancers, l'accès aux soins et à l'information est essentiel. Mais de fait, l'information est le premier remède! Si vous êtes en couple, plus vous êtes informé(e) sur le cancer de la prostate, les options de traitement et les effets secondaires, plus il sera facile pour vous de comprendre le choix de traitement de votre partenaire, son impact sur vous et le trajet qui pourrait s'avérer cahoteux pour les deux durant cette aventure.

### → Parlez avec votre partenaire

Un problème majeur avec plusieurs des effets secondaires du traitement de ce cancer est qu'ils peuvent être embarrassants ou difficiles à parler pour les hommes qui en souffrent, comme les troubles urinaires et sexuels. Et souvent, ces effets ont un impact indirect sur leur désir d'intimité. Pour ces raisons, il est important de maintenir un espace de communication chaleureux et sûr et de lui faire savoir qu'il peut se confier à vous sans jugement.

### → Faites-vous aider, ne restez pas seul(e)

Demander de l'aide, ça s'apprend. En tant que personne proche aidante, vous vous donnez sans compter et vous aidez votre proche afin d'améliorer sa qualité de vie. Accepter l'aide, c'est faire preuve d'empathie envers soi-même, c'est préserver son équilibre. Cela exige de reprendre contact avec soi et de s'écouter. Cela signifie également de reconnaître et d'accepter ses limites. N'attendez surtout pas pour demander de l'aide.

### → Essayez de ne pas culpabiliser

Il est normal de ressentir par moment un sentiment de culpabilité. Ce sentiment se manifeste généralement lorsqu'il y a un déséquilibre entre vos valeurs et vos comportements. Il peut apparaître suite à un agissement, une parole ou encore l'omission d'une action. Pour parvenir à transformer votre sentiment de culpabilité, vous pourriez, par exemple, dire non, prendre une pause, exprimer vos émotions, déléguer certaines tâches ou consulter un intervenant en soutien.

### → Reposez-vous et prenez du plaisir au quotidien

Penser à soi signifie se réserver chaque jour du temps pour recharger vos batteries en faisant ce qui vous plaît, ce que vous aimez. Par exemple, une sieste de 20 minutes, du jardinage, de la lecture, une promenade de 10 minutes ou une pause musicale. Le principal est que les activités choisies correspondent à vos envies, qu'elles vous détendent et vous procurent à nouveau toute l'énergie dont vous avez besoin.

Source : L'APPUI, « Prendre soin de moi... tout en prenant soin de l'autre – Guide de prévention de l'épuisement destiné aux proches aidants »

Partenaire



PROCURE est reconnu par

