

# Votre proche habite avec vous



## Feuillet d'information pour les proches aidants



Si vous prenez soin d'un proche à la maison, le fait de devoir rester au domicile peut créer le sentiment de se sentir coincé et isolé.

### Voici quelques stratégies pour faciliter votre situation à la maison :



- Établissez une routine stable ou maintenez les routines déjà établies : heure du lever, des repas, des activités, etc.
- Engagez votre proche dans des activités et des tâches de la vie quotidienne : mettre la table, plier les serviettes, passer le balai, vous coiffer, etc.
- Si votre proche a tendance à être plus inactif que d'habitude, encouragez-le à bouger : changer de pièce durant la journée, sortir dans le jardin si possible, etc.
- Faites des activités de loisir ensemble : jouer aux cartes, faire une visite virtuelle d'un musée, faire des mots croisés, jardiner, regarder des photos anciennes et se rappeler des souvenirs, faire de l'activité physique ou du yoga en écoutant une vidéo, etc.
- Créez une ambiance détendue et joyeuse à la maison : ne laissez pas la télévision ou la radio jouer en continu sur les chaînes d'information, faire plutôt jouer de la musique que la personne apprécie, danser ensemble, faire des massages ou de la manucure, etc.
- Si votre proche devient plus irritable lorsque vous faites des propositions d'activités, n'insistez pas et laissez-le se reposer. Vous pourrez tenter votre chance plus tard dans la journée ou lorsque votre proche sera plus ouvert et de meilleure humeur.
- Si possible, gardez-vous un espace à vous pour vous retirer au calme lorsque vous en avez besoin.
- Demandez l'aide de la famille ou d'amis : pour rester à la maison avec la personne pendant que vous sortez faire une course ou prendre une marche, pour faire certaines courses essentielles, en tenant compte des mesures gouvernementales, etc.



- N'oubliez pas que vous pouvez déléguer certaines tâches : livraison à domicile d'épicerie ou de médicaments, etc.
- Informez le CLSC et/ou le médecin de famille de votre proche si vous constatez des changements dans son état de santé physique et mental.



- Contactez votre CLSC pour connaître les services de soutien à domicile disponibles dans votre secteur. Vous pouvez aussi avoir recours au **211** pour connaître les organismes communautaires qui peuvent vous aider.

## Si votre proche vous pose des questions sur la situation actuelle :

- Répondez à ses questions calmement et adaptez vos réponses selon sa capacité de compréhension.
- Rassurez votre proche en lui disant que toutes les mesures nécessaires sont prises pour assurer sa sécurité, et que vous-mêmes, vous suivez les recommandations des autorités pour éviter d'être affecté par la maladie.
- Demandez-lui ce qu'il/elle pense de la situation actuelle et validez ses émotions :
  - « je comprends que tu t'inquiètes »,
  - « je sens que ça te fâche de ne plus pouvoir sortir à l'extérieur », etc.
- Appuyez-vous sur les forces de votre proche : son sens de l'humour, sa résilience, sa capacité d'adaptation, etc. Si possible, amenez-le à se remémorer des stratégies qu'il a utilisées dans le passé lors des périodes difficiles de sa vie.



## RESSOURCES UTILES

**Si vous êtes dans une détresse psychologique importante ou que vous constatez une dégradation de votre état de santé, contactez votre médecin de famille ou votre CLSC. Si vous avez besoin de conseils ou d'écoute, ces ressources peuvent vous aider :**

- **Société Alzheimer de Montréal : 514 369-0800**  
ou [info@alzheimermontreal.ca](mailto:info@alzheimermontreal.ca)
- **Tel-Ainés : 514 353-2463**
- **Info-Aidant : 1 855 852-7784**  
ou [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org)



### Auteures :

Document rédigé par Lucile Agarrat et Laurence Villeneuve, psychologues à l'Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal au CCSMTL.