



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

Mieux vivre comme proche aidant



CONSEILS, OUTILS ET RESSOURCES POUR LES PROCHES AIDANTS ET LES FAMILLES

Remerciements

Le présent guide s'adresse aux proches aidants et aux familles de personnes atteintes d'une maladie du cœur. Il contient des conseils, des outils et des ressources pour vous permettre de bien jouer votre rôle, et des stratégies pour prendre soin de votre santé mentale, physique et émotionnelle.

Ce guide a été soigneusement conçu par des membres de notre personnel soignant en collaboration avec des patients, patientes, proches aidants et proches aidantes ayant une expérience vécue. Merci à toutes les personnes qui nous ont fait bénéficier de leurs idées et suggestions pour rendre cet outil aussi pertinent et utile que possible.

© Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, 2024

Le présent guide à l'intention des patients et des familles ainsi que son contenu appartiennent à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO). Il est interdit de modifier, copier, reproduire ou publier l'un ou l'autre des éléments du guide sans obtenir au préalable l'autorisation explicite de l'ICUO. Ce guide contient uniquement des renseignements généraux et ne vise en aucun cas à fournir des conseils précis de nature médicale ou professionnelle. Les auteurs n'assument aucune responsabilité à l'égard de quelconques pertes ou préjudices liés aux renseignements contenus dans ce guide.

Le logo et la spirale de l'Institut de cardiologie sont des marques de commerce de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Toutes les autres marques de commerce et tous les documents protégés par un droit d'auteur appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Pour savoir comment personnaliser ce guide afin de répondre aux besoins spécifiques de votre établissement, communiquez avec le Service des communications à communications@ottawaheart.ca.

Cette publication est aussi disponible en anglais sous le titre | *This document is also available in English under the title: Living Well as a Caregiver*

Table des matières

Votre guide pour mieux vivre comme proche aidant	4
10 conseils pour les proches aidants	7
Prenez soin de vous	9
Organisez-vous et renseignez-vous	11
Demandez et acceptez l'aide des autres	13
Allez vers les autres	15
Maintenez une bonne communication	17
Ouvrez-vous au changement	19
Parlez de l'avenir et faites-vous un plan	22
Redonnez le contrôle	24
Reconnaissez vos forces	26
Acceptez les montagnes russes de la proche aidance	28
10 conseils pour l'activité physique	30
10 conseils pour une saine alimentation	31
10 conseils pour gérer le stress	33
10 conseils pour votre santé émotionnelle	34
10 conseils pour bien dormir	35
Lignes de crise et de détresse par région	37
Ressources en santé mentale	38
Programmes de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa	40
Associations nationales et provinciales offrant des ressources aux proches aidants	43
Autres ressources en ligne pour les proches aidants	44



Votre guide pour mieux vivre comme proche aidant



Près de 30 % des Canadiens et Canadiennes s'occupent d'un être cher (membre de la famille ou autre) vivant avec une maladie chronique, un handicap ou des problèmes liés au vieillissement.

Les maladies cardiovasculaires sont courantes au Canada et sont souvent à l'origine du besoin de proche aidance. Ce besoin peut surgir du jour au lendemain (p. ex. crise cardiaque) ou émerger au fil du temps.

La proche aidance peut prendre plusieurs formes : aide à l'épicerie ou au ménage, gestion des médicaments et des rendez-vous médicaux, aide aux déplacements, transport, courses, activités de tous les jours (p. ex. soins d'hygiène et alimentation) ou soutien affectif.

Ces tâches peuvent changer à mesure que l'état de santé de l'être cher évolue. Les périodes de transition, comme le retour à la maison ou au travail, peuvent présenter des défis supplémentaires pour les proches aidants. Enfin, la relation qui vous unit à la personne (parent ou partenaire de vie) et le fait de vivre ou non avec elle peuvent aussi influencer votre expérience.

Une chose est sûre : votre aide, quelle qu'elle soit, est d'une importance vitale pour votre proche.

Ce guide a été conçu pour aider les personnes qui s'occupent d'un être cher atteint d'une maladie cardiovasculaire. Il contient des conseils pour bien prendre soin de votre être cher, et des outils pour bien prendre soin de vous. Vous y trouverez, de même que dans notre site Web, de nombreuses ressources pour répondre à vos besoins particuliers (y compris de l'information sur l'activité physique, le stress et le sommeil). Vous y trouverez également des ressources conçues spécifiquement pour les proches aidants par l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa et d'autres organismes.



Pour **d'autres conseils et stratégies** visant à augmenter vos compétences, vos connaissances et votre assurance comme proche aidant, les cours suivants sont offerts gratuitement.

- **Programmes gériatriques régionaux de l'Ontario : Stratégies pour les aidants naturels**

Cours en ligne abordant différents sujets, dont les soins aux aidants naturels, la douleur, l'activité physique, la nutrition, la santé de la vessie, les médicaments, les changements dans la cognition et les comportements, et la vie sociale. De nouvelles ressources conçues par des aidants et des spécialistes de la santé sont disponibles. Le programme est offert en anglais, mais le manuel est disponible en français.

Voir : rgps.on.ca/caregiving-strategies

- **Programme de soins palliatifs Champlain : Formation pratique pour les proches aidants (en anglais)**

Série d'ateliers de cinq semaines visant la réduction du stress et l'adoption de pratiques sécuritaires. Le programme a pour but d'améliorer vos compétences et vos connaissances, et de renforcer votre réseau de soutien.

Voir : champlainpalliative.ca/practical-caregiver-training

- **Vivre en santé Champlain : Soutien pour les proches aidants**

Le cours « Outils puissants à l'intention des soignants » est réparti sur six semaines et a pour but de développer vos outils d'autosoins. Les ateliers « Vivre une vie saine », quant à eux, encouragent l'auto-prise en charge chez les personnes atteintes d'une maladie chronique. Les programmes sont offerts gratuitement en anglais et en français.

Voir : livinghealthyhamplain.ca/fr/Soutienpourlessoignants

- **Institut universitaire de gériatrie de Montréal — MeSSAGES**

Formation de sept semaines en français portant sur le rôle de proche aidant et la gestion du stress.

Voir : ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/personne-proche-aidante/formation-proches-aidants-gestion-du-stress

Il existe aussi des lignes d'assistance s'adressant spécifiquement aux proches aidants :

- **Organisme de soutien aux aidants naturels** (disponible en tout temps)
1-833-416-2273 (CARE)

Clavardage en ligne : ontariocaregiver.ca/fr/ligne-dassistance

- **Info-aidant – Québec**
1-855-852-7784

- **Proche aide Québec**

Regroupement d'organismes communautaires offrant du soutien aux proches aidants.

514-524-1959

procheaide.quebec



10 conseils pour les proches aidants

- 1 Prenez soin de vous :** L'exercice, le sommeil et une saine alimentation sont bons pour le moral et vous donneront l'énergie nécessaire pour aider votre être cher. Portez attention à votre santé mentale. Continuez d'aller à vos rendez-vous médicaux et de prendre vos médicaments. Si vous sentez que vous avez besoin de repos ou que votre santé décline, dites-le. Réservez-vous du temps, ne serait-ce qu'un peu, pour explorer une passion ou faire des activités qui vous font plaisir. Ceci vous permettra de vous changer les idées et de vous ressourcer.
- 2 Organisez-vous et renseignez-vous :** Notez vos questions et vos préoccupations avant les rendez-vous de santé. Prenez des notes pendant les rendez-vous. Renseignez-vous sur la maladie de votre proche. Organisez ses informations médicales et conservez-les ensemble dans un lieu sûr et facile d'accès.
- 3 Demandez et acceptez l'aide des autres.** Vous n'avez pas à tout faire vous-même. Il existe des ressources communautaires pour les proches aidants. Si vous n'êtes pas à l'aise d'y faire appel vous-même, demandez à un fournisseur de soins de santé de le faire pour vous. Donnez-vous la permission de demander et d'accepter l'aide de vos amis et de votre famille.
- 4 Allez vers les autres :** Les liens sociaux et affectifs aident à réduire le stress. Les autres peuvent être une source de conseils, d'encouragements et de réponses. Songez à parler de ce que vous vivez avec un autre proche aidant. Assurez-vous également de passer du temps avec votre être cher qui ne se limite pas à votre rôle de proche aidant.

- 5 **Maintenez une bonne communication** : Les patients et les proches aidants qui se parlent et qui sont là l'un pour l'autre s'adaptent mieux aux bouleversements et aux incertitudes associés aux maladies cardiovasculaires. Exprimez clairement vos besoins et vos sentiments.
- 6 **Ouvrez-vous au changement** : Travailler ensemble à modifier vos habitudes de vie pourrait être bénéfique à la fois pour votre santé et pour votre relation. Si votre dynamique familiale a changé, parlez-en ensemble. Entendez-vous sur une nouvelle répartition des tâches et des responsabilités.
- 7 **Redonnez le contrôle** : Il est important de laisser votre être cher reprendre certaines activités de la vie quotidienne. Cette étape clé de son rétablissement lui donnera le sentiment de reprendre les commandes de sa vie et pourrait du même coup alléger vos propres tâches.
- 8 **Parlez de l'avenir et faites-vous un plan** : Dans la prise en charge d'une maladie cardiovasculaire, il est utile de savoir à quoi s'attendre dans le but de se préparer et de réduire le stress plus tard. Il est aussi important de réfléchir à l'avenir sans vous limiter aux problèmes de santé de votre proche ou à votre rôle de proche aidant. Fixez-vous des objectifs personnels. Établissez des priorités familiales. Planifiez des activités intéressantes.
- 9 **Reconnaissez vos forces** : La proche aidance peut être une expérience gratifiante et positive. Reconnaissez vos limites, mais aussi vos forces et vos capacités. Traitez-vous avec douceur. Reconnaissez que vous faites de votre mieux, et que c'est tout à votre honneur.
- 10 **Acceptez les montagnes russes de la proche aidance**. La proche aidance, avec ses hauts et ses bas, est un peu comme un tour de montagnes russes. En avoir conscience vous aidera à anticiper les problèmes et à vous y préparer, à profiter des bons moments et à reconnaître les moments difficiles.





1 Prenez soin de vous

Le rôle de proche aidant n'est pas facile. Ses défis quotidiens peuvent drainer vos forces physiques et mentales. Les personnes qui se consacrent totalement aux soins d'un être cher ont souvent moins de temps pour faire de l'exercice ou dormir. Elles peuvent négliger leur alimentation et leur santé émotionnelle. Le stress, surtout lorsqu'il se prolonge, est mauvais pour la santé. Il n'est pas bon non plus d'ignorer vos besoins. Votre capacité de prendre soin de votre être cher pourrait même en souffrir.

Est-ce que vos responsabilités de proche aidant limitent votre capacité de :

- Atteindre vos objectifs en matière d'exercice et d'activité physique?
- Faire de bons choix alimentaires, surtout en période de stress?
- Aller à vos propres rendez-vous et prendre vos médicaments?
- Vous sentir bien sur le plan émotionnel et en contact avec les autres?
- Prendre des pauses?
- Faire des activités qui vous plaisent?



Si, comme bien des proches aidants, vous avez répondu « oui » à une ou à la totalité de ces questions, songez à prendre un peu plus de temps pour vous. **N'oubliez pas que *prendre soin de vous, c'est bon pour tout le monde***. Il est important de comprendre qu'en *prenant le temps de satisfaire vos propres besoins*, vous aurez plus d'amour et de patience à consacrer à votre rôle.

Voici quelques stratégies qui vous seront utiles. Vous trouverez aussi aux pages 30 à 36 une série de **10 conseils** sur l'activité physique, l'alimentation, la gestion du stress, la santé émotionnelle et le sommeil, et un lien vers d'autres ressources.



Faites de l'exercice.

Faites de l'exercice régulièrement, ne serait-ce que 10 minutes à la fois. Si possible, faites de l'exercice en même temps que votre proche. Il n'est pas nécessaire de choisir des activités épuisantes. La marche, le jardinage, le ménage ou même une séance d'étirements sont de bonnes options.



Faites de bons choix alimentaires.

Vos choix alimentaires ont un effet sur votre humeur et votre énergie. N'oubliez pas que de saines habitudes alimentaires ne se limitent pas au contenu de votre assiette. Prenez le temps de manger. Demandez aux autres de participer à la planification et à la préparation des repas. Savourez ce que vous mangez.



Réduisez votre stress.

La proche aidance est souvent une source de stress. Le stress à court terme rend plus alerte et nous prépare à faire face aux événements. Le stress à long terme, cependant, est mauvais pour la santé. Bien que le stress soit difficile à éliminer complètement, il est possible d'apprendre à mieux le gérer. La première étape est de reconnaître ce qu'on peut et ne peut pas changer, et de se concentrer sur ce qu'on peut changer. Si vous avez l'impression que la situation vous dépasse ou si votre stress ne diminue pas, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.



Donnez la priorité à votre santé émotionnelle

Il est normal de ressentir toutes sortes d'émotions et de ne pas toujours être d'humeur égale. La réduction des émotions négatives comme l'anxiété et le cafard contribue au maintien d'une bonne santé émotionnelle. Il est aussi important de trouver des façons d'amplifier vos émotions positives, comme l'optimisme et le sentiment d'être utile. Les variations de l'humeur sont normales, mais si elles vous empêchent de fonctionner, consultez votre médecin ou un professionnel de la santé mentale (psychologue, psychiatre, psychothérapeute, etc.).



Accordez-vous du répit et adoptez de bonnes habitudes de sommeil

Les moments de répit sont essentiels et vous permettront de jouer votre rôle de proche aidant avec plus de compassion et d'attention. Si vous commencez à manifester des signes de fatigue ou de frustration, il est temps de prendre un moment de répit. Donnez-vous la permission de demander de l'aide. Votre temps de répit devrait inclure des heures de sommeil réparateur. Certaines personnes ont de la difficulté à dormir, soit par manque de temps, soit à cause du stress causé par leurs responsabilités d'aidantes. Heureusement, il existe des moyens efficaces de régler les problèmes de sommeil.



2 Organisez-vous et renseignez-vous

Il n'est pas toujours facile pour un proche aidant de gérer tout ce qu'il y a à faire : accompagner l'être cher à ses rendez-vous, l'aider à gérer sa médication ou s'occuper des tâches ménagères, par exemple. Parfois, on ne sait plus où donner de la tête. C'est pourquoi il est utile d'avoir un système. Conservez toutes les informations médicales de votre proche ensemble au même endroit, en lieu sûr. Notez ses rendez-vous sur un calendrier à part. Programmez-vous des rappels. Si vous avez un téléphone cellulaire ou un ordinateur avec accès à Internet, vous pourriez télécharger une application ou un programme pour organiser vos tâches. Notez le nom et les coordonnées de tous les fournisseurs de soins de santé de votre proche au même endroit. Gardez cette liste à portée de main.

Avant un rendez-vous médical

Beaucoup de proches aidants choisissent ou ont besoin d'accompagner leur être cher à ses rendez-vous médicaux. *Il est toutefois important de lui demander la permission de le faire.* Avant le rendez-vous, vous pourriez discuter ensemble des points à aborder. Il pourrait être utile de vous renseigner sur la maladie de votre proche. Notez les questions à poser au fournisseur de soins de santé. Apportez votre liste de questions au rendez-vous. Apportez aussi la liste des médicaments de votre proche, sans oublier la posologie pour chacun.

Vous trouverez ci-dessous la liste des guides de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa à l'intention des patients et des familles. Chaque guide porte sur une affection ou un traitement particulier. Vous les trouverez à l'adresse ottawaheart.ca/fr.

- Fibrillation auriculaire
- Maladie coronarienne
- Médicaments contre le diabète (vidéos)
- Insuffisance cardiaque
- Ablation complexe
- Cathétérisme cardiaque et angioplastie
- Défibrillateur automatique implantable
- Endartériectomie pulmonaire
- En attente d'une intervention chirurgicale cardiaque
- Examens électrophysiologiques et ablation standard
- Implantation d'un stimulateur
- Implantation transcathéter de valvule aortique (ITVA)
- MitraClip
- Rétablissement à la suite d'une intervention chirurgicale cardiaque
- Transplantation cardiaque
- Guide sur la santé cardiaque des femmes
- Réadaptation cardiaque :
Activité physique
- Mode de vie sain pour le cœur
- Votre guide de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

Il n'est pas toujours évident de se stationner pour les rendez-vous à l'hôpital ou à la clinique. Si possible, prenez un taxi ou le transport en commun, ou demandez à quelqu'un de vous déposer. Tout dépendant des capacités de votre être cher et de ses besoins en matière de transport, vous pourriez être admissible aux services de Para Transpo, un service de transport collectif porte-à-porte qu'il faut réserver. Appelez le Lifemark Health Group au 613-218-8417 pour recevoir un formulaire de demande par la poste.

Pendant le rendez-vous

Il peut être utile de prendre des notes pendant le rendez-vous. Si votre proche oublie de poser une de ses questions, vous pourriez l'inviter à le faire en disant : « [nom de la personne], voulais-tu encore savoir si...? » Il est important de lui laisser la chance de répondre en premier aux questions du fournisseur de soins de santé. Dans la mesure du possible, évitez d'avoir une conversation à deux entre vous et le fournisseur de soins de santé. Il se pourrait aussi qu'on vous demande de quitter la pièce pour des raisons de confidentialité. Si le rendez-vous est virtuel, demandez au fournisseur de soins de santé s'il est permis d'utiliser le haut-parleur du téléphone ou un écran partagé.

Après le rendez-vous

Passez vos notes en revue ensemble et inscrivez la date. Notez toute autre question que vous pourriez avoir. Pour chaque question, écrivez si vous avez besoin d'une réponse tout de suite ou si elle peut attendre au prochain rendez-vous. Notez aussi les prochains suivis, les changements de médicaments et les prochains rendez-vous. Ajoutez l'information à vos calendriers et autres outils de planification.



3 Demandez et acceptez l'aide des autres

Beaucoup de proches aidants ont l'impression de devoir s'occuper de tout sans aide. Cette mentalité, bien que courante, peut causer beaucoup de stress et mener à l'épuisement.

Il n'est pas facile de demander de l'aide quand on se sent responsable de la santé et du bonheur d'un être cher. La première étape est de reconnaître que vous n'êtes pas seul(e). Il y a fort à parier que certaines personnes n'attendent que la chance de vous aider. Vous et votre proche avez aussi accès à de nombreuses ressources communautaires. Donnez-vous la permission de demander et d'accepter l'aide des autres. Ceci vous permettra de :

- Développer vos liens avec votre famille, vos amis et vos concitoyens.
- Apprendre de nouvelles façons de prendre soin de votre proche.
- Prendre un peu de répit et faire le plein d'énergie.
- Faire des choses pour prendre soin de vous.

Souvent, les autres veulent aider, mais ne savent pas comment. Demandez-leur des choses précises. Exprimez votre reconnaissance aux personnes qui vous aident.

Parfois, l'aide de la famille et des amis n'est pas une option. Dans ce cas, vous pouvez vous tourner vers des services et organismes externes. Vous trouverez une liste détaillée à l'adresse ottawaheart.ca/ressources-proches-aidants, organisée par sujet :

- Les soins de convalescence et les soins de relève
- La conduite automobile/les transports
- Le déneigement
- L'assurance-emploi — les prestations de maladie et les prestations de soignant
- Trouver un médecin de famille
- Les soins et le soutien à domicile
- L'alimentation
- Les médicaments
- L'oxygénothérapie à domicile
- Les services d'alerte médicale/Medicalert®
- La physiothérapie
- La procuration
- La prise de décision au nom d'autrui
- Le transport à des fins médicales
- Le testament
- Les ressources générales

Si vous avez besoin d'aide pour vous y retrouver dans ces ressources, votre proche et vous pouvez demander à voir un travailleur social de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.



4 Allez vers les autres

Les proches aidants qui ont un bon réseau de soutien peuvent mieux prendre soin d'eux-mêmes et de leur être cher. Il est important de maintenir des liens sociaux pour briser l'isolement et éviter l'épuisement. Il peut s'agir d'échanges informels par téléphone ou vidéoconférence avec un membre de la famille, une amie ou un voisin. Vous pouvez aussi vous joindre à des réseaux structurés, en ligne ou en personne. Votre milieu de travail, les organismes communautaires, les lieux de culte et les établissements de santé offrent aussi de belles occasions d'élargir votre réseau social.

Exemples d'occasions de nouer des liens :

- Cours de conditionnement physique ou sports de groupe
- Groupes de marche
- Clubs ou événements
- Groupes religieux, confessionnels ou spirituels
- Groupes d'intérêt particulier sur les médias sociaux (p. ex. groupe Facebook)

Les groupes de soutien social permettent de faire des rencontres, d'apprendre des choses et de recevoir et donner du soutien émotionnel. Il est important, toutefois, de *réserver les questions importantes sur les problèmes de santé de votre être cher (ou les vôtres) à vos rendez-vous médicaux.*

L'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa anime de nombreux groupes de soutien pour les patients qui sont ouverts aux proches aidants. Vous pourrez y discuter de ce que vous vivez, de vos défis et de stratégies de rétablissement, et y nouer des liens personnels.

Groupes de soutien pour les patients et les proches aidants

Les patients de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa et leurs proches ont accès à plusieurs groupes de soutien portant sur différents problèmes et thématiques de santé, dont les maladies de l'aorte, l'insuffisance cardiaque, les défibrillateurs automatiques implantables et la santé cardiaque des femmes. Consultez le calendrier de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ottawaheart.ca/fr/calendrier) pour tous les détails.



D'autres organismes offrent aussi des **groupes de soutien** pour les proches aidants. Par exemple :

- **Communauté d'aidants naturels** : Groupe Facebook modéré par Cœur + AVC et offrant du soutien social et émotionnel aux proches aidants au Canada.
Voir : coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/retablissement-et-soutien/la-magie-de-la-communaute
- **Fondation HeartLife** : Communauté virtuelle canadienne où les patients et les proches aidants peuvent discuter librement d'insuffisance cardiaque et de ce qu'ils vivent.
Voir : heartlife.ca/fr/caregivers-francais
- **Well Spouse Association** : Organisme sans but lucratif offrant du soutien par les pairs et de l'information à propos des défis et difficultés uniques rencontrées par les conjointes et conjoints proches aidants.
Voir : wellspouse.org



5 Maintenez une bonne communication

Pour bien jouer votre rôle de proche aidant, il est essentiel de bien savoir communiquer. Une mauvaise communication peut créer des malentendus et des problèmes. Pour bien communiquer, il faut entre autres pratiquer l'**écoute active** et **s'exprimer clairement**.

Pratiquez l'écoute active

L'écoute active, c'est écouter l'autre pour bien comprendre ce qu'il dit et l'intention derrière ses paroles. Elle est basée sur plusieurs techniques. Adoptez un langage corporel attentif (p. ex. regardez la personne dans les yeux). Posez des questions ouvertes (p. ex. « *Comment te sens-tu?* » plutôt que « *Tu te sens triste?* »). Portez attention aux signes non verbaux (p. ex. regard fuyant ou agitation). Évitez tout jugement. Ne donnez pas de conseil. Répétez pour confirmer ce que vous avez compris.

Exemples d'écoute active

Patiente : *Je suis vraiment désolée, mais je pense que je n'ai plus envie de faire ce voyage.*

Proche aidant : *Ah bon? Qu'est-ce qui te trotte dans la tête?* (Poser des questions ouvertes)

Patiente : *Ça me fait peur de me retrouver si loin d'un hôpital. Qu'est-ce qu'on va faire s'il m'arrive quelque chose?*

Proche aidant : *Je peux très bien comprendre que tu te sentes plus à l'aise de rester à la maison.* (Éviter tout jugement)

Patiente : *Je me sentirais mal pour toi si on restait ici. Je sais que tu as envie de faire ce voyage. Je ne veux pas arrêter de vivre non plus. J'aimerais juste ne pas avoir si peur.*

Proche aidant : *Je vois que ça brasse beaucoup d'émotions en toi, dont la culpabilité et la peur.* (Répéter ce que vous avez compris) *Est-ce que je peux faire quelque chose pour que tu te sentes mieux?* (Question ouverte)

Beaucoup de choses font obstacle à l'écoute. Si vous ressentez de la fatigue, de l'inquiétude ou de la frustration, vous aurez peut-être plus de mal à écouter votre proche. Certaines idées préconçues peuvent aussi vous empêcher de garder l'esprit ouvert. Il peut être utile de vous demander pourquoi vous avez du mal à écouter votre proche. Réfléchissez à vos besoins, à vos émotions, à vos opinions et aux obstacles dans votre environnement. Essayez de trouver des façons de composer avec ces facteurs. Par exemple, évitez les discussions difficiles quand vous ressentez de la fatigue ou de la détresse. Attendez, par exemple, d'être à l'abri des distractions ou d'avoir eu un peu de répit ou une bonne nuit de sommeil.

Exprimez-vous clairement

Quand on s'exprime de façon claire, assurée et constructive, il est plus facile d'obtenir les réponses attendues. Voici quelques techniques à utiliser dans vos discussions avec votre proche, votre famille, vos amis et même vos fournisseurs de soins de santé.

- Lancez la conversation par une de vos idées ou réflexions.
- Parlez au « je » plutôt qu'au « tu » (p. ex. « je suis en colère » plutôt que « tu me mets en colère »).
- En cas de doute, demandez à la personne de clarifier ce qu'elle veut dire.
- Exprimez-vous de façon précise et directe.
- Évitez les phrases qui peuvent mettre fin à la conversation (p. ex. arrête de t'en faire avec ça).
- Ne vous écartez pas du sujet de la discussion.
- Gardez votre calme et essayez d'avoir une attitude positive (p. ex. mettez l'accent sur ce que vous pouvez faire plutôt que sur ce que vous ne pouvez pas faire).
- Vérifiez que vos propos ont bien été compris.
- Si vous ne réussissez pas du premier coup, ressayez.



Pour **d'autres conseils** sur la communication, consultez ces ressources pour les proches aidants :

- **American Heart Association : Conseils pour bien communiquer comme proche aidant (anglais)**
heart.org/en/health-topics/caregiver-support/communication-tips-for-caregivers
- **Family Caregiver Alliance : Communiquer de façon constructive (anglais)**
caregiver.org/resource/taking-care-you-self-care-family-caregivers/#tool-4



6 Ouvrez-vous au changement

Une maladie du cœur peut bouleverser la vie de votre proche et la vôtre. Les patients doivent changer d'habitudes de vie (alimentation, abandon du tabac, etc.), parfois d'emploi. Parfois, c'est la répartition des rôles et des responsabilités au sein de la famille qui change. Ces changements touchent aussi les proches aidants, qui peuvent avoir de la difficulté à s'y adapter.

Vous trouverez ci-dessous quelques stratégies pour faciliter cette adaptation. N'oubliez pas que le changement n'est pas forcément mauvais. Certains proches aidants affirment que l'incident cardiaque ou le diagnostic de leur proche a entraîné plusieurs bons changements dans leur vie.

Nouvelles habitudes de vie

Il est important d'encourager votre être cher à adopter de saines habitudes de vie. Vous pourriez même vous y attaquer ensemble. Ce projet commun pourrait améliorer votre relation et votre santé tout à la fois.

La première étape est de reconnaître que vous êtes capable de changer. Commencez par de petits changements, un à la fois. Assoyez-vous ensemble pour planifier. Notez les défis qui pourraient survenir et les solutions possibles.

Attendez-vous à des reculs. Essayez de ne pas vous décourager si vous vivez un recul ou si vous ratez un objectif. Concentrez-vous sur vos succès. Quand vous atteignez un objectif, récompensez-vous (et l'un l'autre).

Nouvelle dynamique familiale

Si votre dynamique familiale a changé, parlez-en ensemble. Entendez-vous sur une nouvelle répartition des tâches et des responsabilités. Ces rôles pourraient changer à mesure que l'état de santé de votre être cher évolue.

Maintenez une bonne communication entre vous, notamment dans les périodes de transition (p. ex. sortie de l'hôpital, retour au travail). Vérifiez que vous êtes toujours d'accord sur la répartition des rôles et responsabilités.

Beaucoup de proches aidants essaient d'en faire trop. Il est important de reconnaître que votre être cher *peut* faire certaines choses. Contribuer aux tâches ménagères et aux besoins de la famille lui donnera de la satisfaction et le sentiment d'être utile.

Nouvelle dynamique de couple

Des relations de couple et de famille harmonieuses sont très importantes pour votre santé et votre bien-être. Ce n'est pas tout le monde qui réagit de la même façon au stress.

Certains proches aidants se replient sur eux-mêmes devant la maladie d'un proche et essaient d'éviter la situation. D'autres ont plutôt l'instinct de se rapprocher de la personne et peuvent sembler surprotecteurs. Reconnaître la présence de tensions dans votre relation fait partie du processus d'adaptation à la maladie chronique. Parlez ouvertement des changements que vous vivez. Essayez de trouver des solutions ensemble.

Dans tout cela, il est important de maintenir le lien entre vous en vous réservant des moments ensemble. Les relations sexuelles sont un sujet d'inquiétude pour bien des couples après un événement cardiaque. Votre partenaire ou vous-même craignez peut-être de provoquer d'autres problèmes de cœur. Si c'est le cas, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Pour d'autres informations et ressources sur les relations de couple et la santé sexuelle, voir ottawaheart.ca/fr/mieux-vivre-comme-proche-aidant.

Changements de nature professionnelle ou financière

Les proches aidants doivent parfois prendre congé pour aider leur être cher à s'adapter à sa nouvelle situation cardiaque. Beaucoup retournent au même emploi par la suite. D'autres réduisent leurs heures de travail ou ressentent le besoin de changer d'emploi pour s'occuper de leur être cher.

Si des professionnels de la santé vous ont fait des suggestions par rapport à vos responsabilités de proche aidant, parlez-en avec votre employeur. Les changements d'emploi peuvent créer des difficultés financières, surtout si votre être cher n'est pas en mesure de reprendre le travail au même niveau qu'avant. Comme pour tout autre changement, il est important d'avoir des discussions franches et ouvertes entre vous, et d'exprimer vos préoccupations. Il est important de prendre vos décisions ensemble.



Pour en savoir plus sur **les possibilités de soutien financier**, vous pouvez demander une rencontre avec un travailleur social. Au besoin, votre être cher peut aussi accéder aux services de réadaptation professionnelle du programme de réadaptation cardiaque pour préparer son retour au travail.

Vous trouverez une liste de programmes d'aide financière sur le site de Cœur + AVC. Voir couretavc.ca/services-et-ressources/soutien-financier pour en savoir plus.

De nombreux employeurs offrent un programme d'aide aux employés qui comprend des services de counseling confidentiels. Généralement offerts à court terme, ces services permettent d'aborder des problèmes liés au travail, aux finances, à la santé et au bien-être psychologique.

Remarque : Les fonctionnaires fédéraux, les membres des Forces armées canadiennes et les personnes admissibles au Service d'aide d'Anciens combattants Canada ont accès à de nombreux services. Dans certains cas, la couverture s'étend aux membres de la famille immédiate et aux personnes à charge.

Composez le 1-800-268-7708 ou le 1-800-567-5803, ou rendez-vous au canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-environnement-milieu-travail/sante-securite-travail/service-aide-employes/programme-aide-employes.html pour en savoir plus.

Services de santé non assurés pour les Premières Nations et les Inuits

Couverture pour différents services de santé, y compris des services de counseling.
1-800-567-9604

sac-isc.gc.ca/fra/1572537161086/1572537234517



7 Parlez de l'avenir et faites-vous un plan

Un incident ou un diagnostic cardiaque est un choc pour toute la famille. Vous essayez peut-être de comprendre ce qui s'est passé et vous vous demandez quoi faire. Il est normal de ressentir de la confusion et de l'incertitude. Dans les prochaines semaines et les prochains mois, votre être cher et vous-même devrez prendre les choses pas à pas.

Il est important de vous concentrer sur le présent. Il est aussi utile de parler de la suite des choses ainsi que de vos objectifs et désirs communs, à court et à long terme. Ce genre de discussion et de planification peut vous donner, à vous et à votre être cher, un sentiment d'optimisme par rapport à ce qui s'en vient : un voyage, la retraite, etc. La maladie n'a pas à définir votre vie, et cela vous aidera à en prendre conscience.

Ces discussions n'ont pas seulement pour but de régler un problème pour passer à autre chose. Elles donnent à votre être cher un espace pour s'exprimer et se confier. Cela vous donnera à tous les deux une meilleure idée de ce qui compte le plus. Commencez doucement, avancez lentement et parlez-vous souvent. Il suffit rarement d'une seule conversation.

Les discussions sur l'avenir, et en particulier sur la **planification des soins**, peuvent sembler intimidantes, inconfortables et dérangementes. À tel point qu'on les repousse parfois jusqu'à ce qu'on se retrouve sous pression. Profitez de la période de rétablissement de votre être cher pour parler ensemble de planification des soins. Ce sera peut-être difficile au début, mais la planification comporte beaucoup d'avantages.

- Elle peut vous donner à tous les deux une certaine tranquillité d'esprit pour l'avenir.
- Vous pouvez prendre des dispositions à l'avance.
- Si votre être cher exprime ses désirs, il y a plus de chances qu'ils soient respectés.

- Vous pouvez apprendre ce qui est important pour votre être cher et éviter les conflits familiaux et le stress.

Vous pouvez commencer dès maintenant certaines démarches pour vous rassurer que les désirs de votre être cher seront compris. Ces démarches comprennent plusieurs tâches : organiser vos documents importants, rédiger un testament et discuter de maisons de soins et de planification préalable des soins (p. ex. utilisation d'appareils pour alimenter la personne ou l'aider à respirer, désir d'être réanimé ou non), des préférences funéraires (p. ex. crémation, cimetière, cérémonie) et des souhaits concernant le don d'organes, de tissus ou du corps.



Voici quelques **ressources** pour faciliter ces discussions importantes.

- **Ministère du Procureur général : Donner une procuration**
ontario.ca/fr/page/ministere-du-procureur-general
1-800-891-0504
- **Gouvernement du Québec : Procuration**
quebec.ca/finances-impots-et-taxes/procuration-protection-legale/procuration
1-877-644-4545
- **Faculté de médecine de Harvard : Conseils de survie pour les proches aidants actuels et futurs (anglais)**
health.harvard.edu/healthbeat/survival-tips-for-current-and-future-caregivers
- **The Conversation Project : Guides de conversation gratuits sur les soins en fin de vie**
theconversationproject.org/get-started

Pour discuter de façon informelle de planification préalable des soins, votre proche et vous pouvez demander à rencontrer un travailleur social.



8 Redonnez le contrôle

La relation entre proche aidant et être cher comporte souvent un rapport de forces. Certains proches aidants contrôlent de nombreux aspects de la vie de l'être cher, ce qui entraîne un déséquilibre dans le rapport de forces. Ils peuvent aussi prendre des décisions sans consulter l'autre, jugeant qu'ils agissent dans son intérêt. Pour éviter ces déséquilibres, discutez régulièrement avec votre être cher. Il peut être utile de vous réserver du temps chaque semaine pour parler ensemble des changements dans les plans de soins ou les besoins. Songez à aller chercher de l'aide (infirmière, travailleur social, thérapeute) pour composer avec la dynamique familiale et faciliter les décisions.

Il n'est pas évident de se remettre d'un événement cardiaque. Vous pourriez tous les deux être amenés à jouer des rôles et à faire des tâches auxquels vous n'êtes pas habitués, ce qui peut être frustrant et déstabilisant. Les proches aidants ont naturellement tendance à vouloir tout faire pour leur être cher. Or, il est important de laisser l'autre reprendre certaines responsabilités de la vie quotidienne. Ceci lui donnera le sentiment de reprendre les commandes de sa vie et pourrait du même coup alléger vos propres tâches.

Il n'est pas toujours facile de déterminer quelles tâches votre être cher peut reprendre, et quand. Vous craignez peut-être qu'il soit encore trop tôt pour conduire, porter des sacs d'épicerie, etc. Le besoin de surprotéger est courant chez les proches aidants. Ce besoin part d'une bonne intention. Vous vous faites du souci pour votre être cher et voulez assurer sa protection. Toutefois, la surprotection peut entraîner de l'anxiété et du ressentiment chez les patients, et créer des tensions dans votre relation. N'oubliez pas d'inclure votre être cher dans toutes les décisions et de consulter un fournisseur de soins de santé si vous avez des questions ou besoin de vous faire rassurer.

Il peut être utile de réunir la famille pour décider de la répartition des responsabilités de proche aidance et redonner un certain contrôle à votre être cher. Ces rencontres sont une occasion pour tout le monde de discuter de ses préoccupations, de cerner les problèmes, de trouver des solutions et de négocier le partage des tâches. Elles peuvent aussi réduire le risque de malentendu et clarifier les attentes de chaque personne.



Pour savoir comment organiser une réunion de famille ou prendre des décisions à plusieurs, veuillez consulter les **ressources** suivantes.

- **Family Caregiving Alliance : Tenir une réunion de famille (anglais)**
caregiver.org/resource/holding-family-meeting
- **Daily Caring : Une réunion de famille réussie en 5 étapes (anglais)**
dailycaring.com/5-keys-to-successful-caregiver-family-meetings
- **L'Hôpital d'Ottawa : Guide personnel d'aide à la décision**
decisionaid.ohri.ca/francais/gpdo.html



9 Reconnaissez vos forces

Les proches aidants ont une grande force physique et mentale, mais ne la ressentent pas toujours. Concentrez-vous sur vos forces plutôt que sur vos faiblesses perçues. Il sera ainsi plus facile d'adopter une attitude positive, ce qui peut améliorer votre humeur, augmenter votre confiance et réduire votre stress. Une fois que vous aurez cerné vos forces, vous pourrez déterminer comment les utiliser pour résoudre les problèmes et les difficultés. Vous trouverez ci-dessous une liste d'exercices pour vous aider.

Premier exercice

Réfléchissez à un moment, dans la dernière semaine, où vous avez manifesté les choses suivantes :

- Patience
- Sens de l'organisation
- Acceptation
- Flexibilité
- Créativité
- Humour



Cochez les comportements et sentiments que vous avez eus dans la dernière semaine. Pour chacun, notez les circonstances précises. Relisez votre liste, surtout dans les périodes de stress et de manque de confiance.

Réfléchissez à un moment, dans la dernière semaine, où vous avez ressenti les choses suivantes :

- Optimisme
- Gratitude
- Courage
- Résilience
- Autocompassion
- Sentiment d'être utile

Deuxième exercice

Prenez quelques minutes de réflexion. Posez-vous les questions ci-dessous. Si vous en ressentez le besoin, notez vos réponses et relisez-les en période de stress ou de découragement. Vous pouvez aussi demander à votre être cher ce qu'il répondrait pour vous.

- Qu'est-ce qui me donne de l'énergie?
- Qu'est-ce que je fais de bien?
- Quels sont mes talents?
- Quels sont mes meilleurs traits de caractère?
- Quelles sont les choses que j'aime faire?
- Devant les difficultés, quelles sont mes forces?
- Quelles sont les situations que je gère bien?

N'oubliez pas qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Notez ce qui vous vient à l'esprit, sans filtre ni jugement. Le fait de cerner vos forces et d'en avoir conscience sera bénéfique à la fois pour vous et pour votre être cher.



Voici deux **ressources** pour vous aider à cerner vos forces et à vous concentrer sur le positif.

- **The Berkeley Well-Being Institute : Questions et exercices pour reconnaître vos forces (anglais)**
berkeleywellbeing.com/strength-finding.html
- ***Mind Over Mood: Change How you Feel by Changing the Way You Think***, livre en anglais de D. Greenberger et C. Padesky



10 Acceptez les montagnes russes de la proche aide

Les types de soins que vous donnez à votre être cher évolueront au fil du temps. Vous trouverez ci-dessous une liste de responsabilités courantes à chaque étape du parcours de la proche aide.

Étapes initiales

- Informer les autres de l'événement ou du diagnostic.
- Se renseigner sur la maladie, le pronostic et le traitement.
- Participer à la coordination des soins avec les fournisseurs de soins de santé.
- Préparer la sortie de l'hôpital et le retour à la maison.
- Donner du soutien émotionnel.

Étapes intermédiaires

- Donner de l'aide pour les activités du quotidien.
- Donner de l'aide pour la réadaptation.
- Apprendre à prendre soin de soi ou à prévenir les problèmes de santé par de saines habitudes.
- Aider à gérer les médicaments.
- Aider à gérer les rendez-vous et les suivis avec le médecin.
- Se préparer aux opérations à venir.
- Donner du soutien émotionnel.

Étapes à long terme

- Aider à gérer les rendez-vous de suivi.
- Assurer la gestion continue des médicaments.
- Encourager le maintien d'habitudes préventives.
- Composer avec les transitions (p. ex. changements d'emploi ou de situation financière).
- Donner du soutien émotionnel.

Fin de vie

- Prendre des décisions sur les options de traitement.
- Aider à la planification préalable des soins.
- Prendre des décisions par procuration.
- Prendre les arrangements funéraires (p. ex. funérailles, cérémonie commémorative).

Après le décès

- Deuil
- Transition vers « l'après » proche aidance.

Il est important de garder à l'esprit que d'une étape à l'autre, vous vivrez aussi des rebondissements, des détours, des hauts et des bas, et que vous ne pourrez pas toujours les anticiper.

Le parcours des patients et des proches aidants est parfois semé d'embûches. Les transitions peuvent être difficiles pour les proches aidants, comme les hospitalisations, le diagnostic, la sortie de l'hôpital, la reprise du travail et des loisirs, ou encore les réhospitalisations et les rendez-vous de suivi. Les émotions ressenties à chaque étape peuvent aussi varier et être en dents de scie. Les proches aidants peuvent ressentir de la peur, de l'incertitude, de la colère, de la culpabilité, du désespoir, du chagrin et de la solitude, mais aussi du soulagement, de l'optimisme, de la détermination et de la gratitude.

Il peut être utile d'envisager la proche aidance comme un tour de montagnes russes. Chaque tournant, descente ou boucle représente de nouvelles responsabilités, priorités et émotions. Cette façon de voir les choses peut vous aider à anticiper les embûches et à vous préparer à y faire face. Elle permet aussi de profiter des bons moments quand ils surviennent et de se rappeler que les difficultés sont temporaires. N'oubliez pas que dans les montagnes russes de la proche aidance, il est tout à fait naturel d'avoir envie de prendre de grandes respirations, de fermer les yeux, et même de hurler! Donner la priorité à votre propre santé, prendre du répit et exprimer vos émotions sont de saines façons de réagir.



10 conseils pour l'activité physique

1. **Rappelez-vous** l'importance de donner la priorité à votre santé pour pouvoir prendre soin de votre être cher.
2. **Commencez doucement** et augmentez graduellement l'intensité en fonction de vos capacités et de vos besoins. Écoutez votre corps.
3. **Choisissez une activité qui vous plaît** et qui s'intègre bien à votre mode de vie.
4. **Trouvez-vous quelqu'un** pour faire de l'exercice avec vous.
5. **Tenez un registre d'activité physique.** Vous pourrez ainsi voir vos progrès et noter comment vous vous sentez.
6. **Fixez-vous des objectifs SMART*** et parlez-en avec vos proches.
7. **Récompensez-vous** lorsque vous atteignez vos objectifs.
8. **Suivez vos progrès.** Mettez l'accent sur l'effort plutôt que sur le résultat.
9. **Ne vous en faites pas** si vous vous rendez compte que vous avez délaissé votre routine d'exercices. Repartez simplement du point où vous aviez arrêté.
10. **Planifiez des activités pour les mois d'hiver** (marcher au centre commercial, par exemple).

*Pour la définition d'un objectif SMART, voir : ottawaheart.ca/document/guide-mode-de-vie-sain.



Pour d'autres renseignements et ressources sur l'activité physique, voir ottawaheart.ca/fr/mieux-vivre-comme-proche-aidant.



10 conseils pour une saine alimentation

1. **Cuisinez plus souvent à la maison.** En cuisinant à la maison, il est plus facile d'éviter les aliments transformés. Un repas à la maison peut être aussi simple que des œufs brouillés, une rôtie de grains entiers et quelques tranches de tomate et de concombre.
2. **Votre façon de manger est aussi importante que ce que vous mangez.** Savourez le moment des repas et les aliments que vous mangez. Évitez les distractions (téléphone intelligent, télévision, etc.), pendant les repas. Asseyez-vous à table pour manger. Si vous vivez avec d'autres personnes, mangez ensemble.
3. **Écoutez votre corps.** Mangez quand vous avez faim et arrêtez quand votre faim est rassasiée.
4. **Mangez à des heures régulières.** Déjeunez dans les deux heures suivant votre réveil. N'espacez pas trop vos repas. Il est plus difficile de faire des choix sains si on a très faim.
5. **Prévoyez des collations saines :** Essayez des craquelins de blé entier garnis de beurre d'arachide ou de houmous; un fruit et quelques noix non salées; des fruits surgelés et du yogourt nature, etc.
6. **Mangez une variété de fruits et de légumes à chaque repas.** Choisissez des légumes et des fruits non transformés aux couleurs vives. Frais ou surgelés, essayez-les de différentes façons : crus, grillés ou sautés.
7. **Mangez des grains entiers plus souvent.** Adoptez le riz brun, les pâtes de blé entier, le pain de seigle noir ou l'avoine. Essayez d'intégrer un nouvel aliment, comme du quinoa, du boulgour ou de l'orge, à votre soupe, votre salade ou vos plats mijotés.
8. **Mangez du poisson au moins deux fois par semaine.** La truite, le saumon, le thon et les sardines sont des choix savoureux. Essayez-les frais, surgelés ou en boîte.

9. **Intégrez plus souvent à vos repas des légumineuses (p. ex. haricots, pois chiches, lentilles) des noix et des graines.** Ajoutez-en à vos salades, à vos soupes et à vos plats de riz, de quinoa ou de couscous. Les légumineuses peuvent remplacer la viande dans vos repas. Essayez le chili végétarien.
10. **N'ayez pas peur du gras.** Le gras est essentiel à la santé et ajoute de la saveur aux plats. Utilisez des gras d'origine végétale, comme l'huile d'olive ou de canola.



Pour d'autres renseignements et ressources sur l'alimentation, voir ottawaheart.ca/fr/mieux-vivre-comme-proche-aidant.



10 conseils pour gérer le stress

1. **Faites de l'exercice régulièrement.** Faire de l'exercice au moins de trois à cinq fois par semaine vous aidera à vous détendre et à prendre soin de votre corps et de votre esprit.
2. **Prenez de grandes respirations.** Respirez profondément. Remarquez comme vous vous sentez mieux.
3. **Méfiez-vous des solutions faciles.** Essayez d'éviter la tendance à consommer plus d'alcool ou de médicaments en vente libre dans les moments stressants.
4. **Ayez conscience de vos pensées.** Réfléchissez à la façon dont vous percevez les choses. Une personne de confiance ou un thérapeute peut vous aider à voir les choses d'un autre œil.
5. **Détendez vos muscles. Le corps peut devenir tendu sous le coup du stress.** Essayez de détendre les parties de votre corps qui sont les plus tendues.
6. **Réfléchissez** à ce que vous pouvez contrôler et lâchez prise sur ce que vous ne pouvez pas changer.
7. **Faites une pause.** Donnez-vous la permission de faire une sieste, d'écouter de la musique, de lire, de méditer ou de passer du temps en silence.
8. **Prévoyez du temps pour des activités que vous aimez.** Réservez du temps pour vos passe-temps ou pour apprendre quelque chose de nouveau.
9. **Évitez le stress.** Dans la mesure du possible, évitez les sources de stress inutile, comme les émissions de télévision angoissantes.
10. **Réévaluez vos engagements.** Réfléchissez à la façon dont vous passez votre temps et songez à vous libérer de certaines activités.



Pour d'autres renseignements et ressources sur la gestion du stress, voir ottawaheart.ca/fr/mieux-vivre-comme-proche-aidant.



10 conseils pour votre santé émotionnelle

1. **Respirez profondément.** Respirer profondément permet de relaxer votre corps et d'abaisser votre tension artérielle et votre rythme cardiaque.
2. **Nommez vos émotions.** Nommer vos émotions vous permet de mieux les comprendre et de décider comment réagir. Les nommer, c'est les apprivoiser!
3. **Ne jugez pas vos émotions.** Porter un jugement sur les émotions que l'on ressent ne fait qu'empirer la situation.
4. **Ayez conscience de vos éléments déclencheurs.** En déterminant ce qui vous met en colère, vous rend triste ou vous cause de l'anxiété, vous serez mieux à même de réagir aux émotions lorsqu'elles surgissent.
5. **Pratiquez la pleine conscience.** Portez attention à votre environnement et prenez conscience de vos pensées et de vos émotions.
6. **Bougez.** L'activité physique fait baisser le niveau d'anxiété en plus d'avoir un effet positif sur l'humeur et l'estime de soi.
7. **Parlez à un proche.** L'être humain est une bête sociale! Prenez le temps de parler et d'établir des liens avec d'autres personnes.
8. **Dormez bien.** Le sommeil est crucial pour votre corps et votre esprit.
9. **Ne vous mettez pas trop de pression.** Cessez de vous répéter que vous devriez ou ne devriez pas faire ceci ou cela.
10. **Faites des choses que vous aimez.** Déterminez ce que vous aimez faire et réservez-vous du temps pour ces activités.



Pour d'autres renseignements et ressources sur la santé émotionnelle, y compris sur le deuil et les émotions difficiles, voir ottawaheart.ca/fr/mieux-vivre-comme-proche-aidant.



10 conseils pour bien dormir

1. **Levez-vous à la même heure tous les jours... et levez-vous tôt.** Le fait de vous lever tôt tous les jours et à la même heure (même la fin de semaine) règle votre horloge biologique. Il s'agit du changement le plus important que vous puissiez faire pour améliorer votre sommeil!
2. **Faites de l'exercice... mais pas immédiatement avant d'aller au lit.** L'exercice physique est très stimulant, ce qui peut compliquer le sommeil. Évitez de faire de l'exercice deux à trois heures avant d'aller au lit.
3. **Évitez les siestes tardives.** Faire une sieste trop tard dans la journée peut nuire à votre sommeil la nuit. Faites-la avant 14 h!
4. **Allez au lit seulement quand vous vous endormez.** Aller au lit avant de se sentir fatigué est une erreur courante. Allez au lit seulement quand vous ressentez une fatigue suffisante pour vous endormir en moins de 15 minutes.
5. **Établissez une routine du coucher.** Établissez une routine qui vous permet de tout terminer une heure avant d'aller au lit, puis détendez-vous graduellement.
6. **Détendez-vous avant d'aller au lit.** Votre corps a besoin d'être détendu avant de s'endormir. Une heure avant le coucher, ne faites que des activités de détente, comme de la méditation, du coloriage ou de la lecture.
7. **Vos pensées défilent? Sortez de la chambre...** Plutôt que de rester au lit, sortez de la chambre et assoyez-vous à un endroit confortable où vous pouvez vous détendre.
8. **... Et chassez vos pensées.** Écrivez vos inquiétudes pour chasser vos pensées : quelle est votre inquiétude, comment allez-vous l'aborder et quand le ferez-vous?

9. **Si vous ronflez, parlez-en à votre médecin.** Dans certains cas, le ronflement est un signe d'apnée obstructive du sommeil.
10. **Utilisez votre appareil de VPPC.** Si vous souffrez d'apnée obstructive du sommeil, utilisez votre appareil de ventilation en pression positive continue (VPPC ou « CPAP » en anglais). Non traitée, l'apnée obstructive du sommeil peut causer des dommages au cœur et au cerveau.



Pour d'autres renseignements et ressources sur le sommeil, voir ottawaheart.ca/fr/mieux-vivre-comme-proche-aidant.

Lignes de crise et de détresse par région

Ontario

- **Ligne de détresse d'Ottawa** (pas pour les urgences de santé mentale)
Ottawa : 613-238-3311
Outaouais : 1-866-676-1080
- **Ligne de crise d'Ottawa** (urgences mettant la vie en danger : composez le 911)
Ottawa : 613-722-6914
Région de Champlain : 1-866-996-0991

Québec

- **Info-Social** (aide en santé mentale)
811
- **Centre de prévention du suicide**
1-866-APPELLE (277-3553)

Nunavut

- **Service d'aide Kamatsiaqtut**
Iqaluit : 867-979-3333
Ailleurs au Nunavut (sans frais) : 1-800-265-3333

Partout au Canada

- **Ligne de crise et d'aide en santé mentale** : 1-888-893-8333
- **Parlons suicide Canada** : 1-833-456-4566 ou par texto au 45645

Ressources en santé mentale

Vous trouverez ci-dessous quelques **exemples de ressources recommandées**. Il en existe beaucoup d'autres qui ne sont pas listées ici. Veuillez utiliser cette liste comme point de départ pour trouver les bons services pour vous. Nous vous suggérons aussi d'en parler avec votre fournisseur de soins de santé.

Suicide.ca

Aide professionnelle et confidentielle pour les personnes ayant des pensées suicidaires, craignant le suicide d'un proche ou en deuil à la suite d'un suicide.

suicide.ca

Info-Social

Ce service permet d'obtenir des conseils et des réponses. Il peut aussi vous aiguiller vers des ressources d'aide pour des questions d'ordre psychosocial. *Il faut être au Québec pour utiliser ce service.*

811

quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811

AccèsSMT

Aide pour des problèmes de santé mentale, de toxicomanie et de dépendances dans l'est de l'Ontario.

accessmt.ca

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

Pour tous les Autochtones du Canada. Services offerts en cri, en ojibwé, en inuktitut, en anglais et en français.

espoirpourlemieuxetre.ca

Encadrement en santé

Programme de soutien téléphonique gratuit pour vous aider à gérer vos maladies chroniques et à prendre votre santé en main.

livinghealthyhamplain.ca/fr/healthcoach

Kelty's Keys

Modules d'aide en ligne pour différents besoins de santé mentale (anglais).

keltyskey.com/self-help

Togetherall

Groupe de soutien et d'aide au rétablissement en ligne pour les personnes habitant en Ontario et aux prises avec du stress, de l'anxiété ou des difficultés d'adaptation. Guidé par des professionnels disponibles en ligne jour et nuit (anglais).

togetherall.com

Counseling on connecte

Accès rapide à une rencontre gratuite de counseling par téléphone ou vidéoconférence.
counselingconnect.org/fr-ca

La clinique de counseling sans rendez-vous

Services de counseling immédiats pour les individus, les couples et les familles.
walkincounseling.com/fr

Psychologues

Vous pouvez utiliser le répertoire de l'Ordre des psychologues de l'Ontario pour vous trouver un psychologue.

cpo.on.ca/fr

Services de counseling à prix modique

Les services sont gratuits ou offerts à un coût qui varie selon le revenu. Ils sont offerts par des travailleurs sociaux ou des étudiants à la maîtrise ou au doctorat supervisés par des psychologues autorisés.

Centre de recherche et des services psychologiques

Université d'Ottawa

613-562-5289

uottawa.ca/faculte-sciences-sociales/centre-recherche-services-psychologiques

Wabano Centre for Aboriginal Health

299, chemin Montreal, Ottawa

613-748-0657

wabano.com

Centre de counselling et de psychothérapie

Université Saint-Paul (Ottawa)

613-782-3022 ou 613-782-3023

ustpaul.ca/fr/centre-de-counselling-accueil_360_120.htm

Clinique de services psychologiques de l'UQO

Université du Québec en Outaouais (Gatineau)

819-773-1679

uqo.ca/cspuqo

Services à la famille Ottawa

312, avenue Parkdale, Ottawa

613-725-3601

familyservicesottawa.org/fr

Service familial et counseling Ottawa

310, rue Olmstead, Ottawa

613-233-8478

cfsottawa.ca

Jewish Family Services of Ottawa

2255, avenue Carling, Ottawa

613-722-2225

jfsottawa.com

Programmes de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

Certains programmes de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa sont ouverts aux **proches aidants**. Pour la liste complète des webinaires, rendez-vous au ottawaheart.ca/cours-pour-les-patients-et-aidants. Vous pouvez aussi consulter directement le calendrier des événements au ottawaheart.ca/fr/calendrier. Les programmes énumérés ci-dessous **acceptent** ou **impliquent directement les proches aidants**. Pour en savoir plus, composez le 613-696-7000, faites le 0 et demandez qu'on vous connecte au programme qui vous intéresse.

Coordonnatrice des soins infirmiers (jour et nuit)

L'Institut de cardiologie a une coordonnatrice des soins infirmiers qui peut répondre à vos questions ou vous guider vers des ressources utiles. **Pour joindre la coordonnatrice des soins infirmiers, composez le [613-696-7000](tel:613-696-7000) et faites le 0.**

CardioPrévention

Programme personnalisé visant à réduire le risque de maladie cardiovasculaire chez les personnes présentant des facteurs de risque. Ouvert aux personnes présentant un risque modéré ou élevé de maladie cardiovasculaire. Les participants reçoivent des conseils et un programme sur mesure de la part d'un conseiller en santé. La recommandation d'un médecin ou d'une infirmière praticienne est requise.

Voir ottawaheart.ca/programme-cardioprevention pour en savoir plus.

FrancoForme

Programme de trois mois réservé à la population franco-ontarienne et basé sur les objectifs personnels des participants en matière de santé. Il comprend un programme d'exercices personnalisé à faire à la maison ainsi que des suivis réguliers par téléphone avec un mentor. Cette option flexible convient aux personnes qui ne peuvent pas participer au programme en milieu hospitalier. La recommandation d'un médecin ou d'une infirmière praticienne est requise.

Voir francoforme.ca pour en savoir plus.

Exercices Corps à cœur

Le nom « Corps à cœur » désigne des centres, des programmes et des cours de partenaires communautaires convenant aux personnes souhaitant prévenir ou limiter les effets d'une maladie chronique par l'exercice. Plusieurs programmes sont offerts (p. ex. marche, conditionnement physique) dans différents types de centres. Certains sont gratuits. Chacun comprend des ateliers de formation et se déroule à proximité d'un défibrillateur.

Voir heartwise.ottawaheart.ca/fr/regions pour en savoir plus.

Webinaires éducatifs sans inscription

- Fibrillation auriculaire
- Ablation par cathéter
- Maladie coronarienne et rétablissement après une crise cardiaque
- Rétablissement à la suite d'une intervention chirurgicale cardiaque
- Dépendance à la nicotine
- En attente d'une intervention chirurgicale cardiaque
- Insuffisance cardiaque : préparation au congé
- Groupe d'éducation sur l'hypertension
- En attendant de commencer votre programme de réadaptation cardiovasculaire

Voir ottawaheart.ca/fr/calendrier pour en savoir plus sur nos webinaires éducatifs sans inscription.

Nutrition 101 et 201

- **101** : Atelier d'une heure sur les principes de base d'une alimentation saine pour le cœur. Vous apprendrez à lire les étiquettes et ce qu'il faut savoir sur le gras, le cholestérol, les fibres et le sel.
- **201** : Atelier sur les tendances en matière d'alimentation (p. ex. super aliments, suppléments, régime méditerranéen).

Voir ottawaheart.ca/bien-manger pour en savoir plus.

Webinaire : Le bien-être des proches aidants pendant et après la pandémie de COVID-19

Webinaire Corps à cœur d'une heure comprenant un témoignage d'une proche aidante ainsi qu'un survol de la recherche sur la proche aide et des ressources disponibles dans la région d'Ottawa.

Voir ottawaheart.ca/webinaire-le-bien-etre-des-proches-aidants pour en savoir plus.

Ergothérapie

Une ergothérapeute du programme de réadaptation cardiaque offre des ressources et de la formation pour les patients et les proches aidants. Elle les aide à accroître la sécurité générale du domicile, de la salle de bain ou des transports en voiture, et leur enseigne des techniques pour économiser leurs forces. Une liste de fournisseurs d'équipements spécialisés (aides à la marche, accessoires pour salles de bain et autres équipements pour faciliter l'autonomie du patient) est aussi disponible.

Voir ottawaheart.ca/readaptation-patients-hospitalises pour en savoir plus.

Soins spirituels à l'Institut de cardiologie

Des aumôniers sont disponibles pour offrir aux patients et aux familles un encadrement spirituel, un soutien émotionnel et des ressources pour répondre à leurs préoccupations éthiques et religieuses.

Voir ottawaheart.ca/commodites-et-services pour en savoir plus.

Cours de réanimation cardiorespiratoire

Coeur + AVC publie une liste de cours en réanimation cardiorespiratoire. Les cours *Cardio-secours^{MD} RCR et DEA* et *Premiers soins* sont recommandés pour les membres du public.

Voir cpr.heartandstroke.ca/s/courses?language=fr pour en savoir plus.

Associations nationales et provinciales offrant des ressources aux proches aidants

Ontario Caregiver Coalition

Organisme sans but lucratif travaillant à faire reconnaître les besoins des proches aidants. Le site Web comprend une liste d'organismes, de groupes et de sites Web ontariens pouvant offrir du soutien et des ressources aux aidants familiaux.

1-833-416-2273

ontariocaregivercoalition.ca

Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario

Guichet unique de ressources pour aider les proches aidants à mieux vivre et à trouver des services et de l'aide à l'échelle locale.

1-833-416-2273

ontariocaregiver.ca/fr

Caregiving Matters

Organisme de bienfaisance canadien en ligne offrant des renseignements et du soutien aux proches aidants au moyen d'infolettres mensuelles, d'activités éducatives et de ressources sur différents supports (webinaires, vidéos, DVD, balados, etc.).

905-939-2931

caregivingmatters.ca

Carers Canada

Coalition nationale de proches aidants offrant une liste d'organismes non gouvernementaux du Canada et d'autres pays qui procurent du soutien aux proches aidants. L'organisme offre aussi une publication gratuite intitulée *Work & Care: A Balancing Act*.

carerscanada.ca

Cœur + AVC

Site Web comprenant une liste de ressources nationales et provinciales pour les proches aidants ainsi qu'une série d'articles rédigés par et pour les proches aidants.

1-888-473-4636

coeuretavc.ca/services-et-ressources/aidants-naturels

Société canadienne de psychologie : Le stress de l'aidant

Fiche d'information fournissant des données récentes sur le stress des aidants au Canada, des stratégies pour le réduire ainsi que des ressources.

cpa.ca/fr/lapsychologiepeutvousaider

American Heart Association

Ressources pour les proches aidants, y compris des conseils pour bien communiquer, pour gérer ses émotions et pour prendre soin de quelqu'un avant une opération cardiaque et après une crise cardiaque, un AVC ou un diagnostic d'insuffisance cardiaque.

1-800-242-8721

heart.org/en/health-topics/caregiver-support/resources-for-caregivers

Autres ressources en ligne pour les proches aidants

Caregiver Exchange

Bonne source de conseils pratiques pour les proches aidants en manque de temps.

519-660-5910 poste 5929

caregiverexchange.ca

Reportages de *Global News* sur la proche aidance

Reportages et vidéos d'actualité sur la proche aidance (anglais).

globalnews.ca/tag/caregivers/

Caregiver Solutions

Magazine national en anglais fournissant renseignements, ressources et soutien aux proches aidants.

caregiversolutions.ca

Healthing: Caregivers

Articles et webinaires en anglais portant sur les dernières nouvelles à propos des proches aidants au Canada.

healthing.ca/category/caregivers

