



## Juin : La proche aidance au masculin

Cette infolettre s'adresse d'abord aux hommes afin de les informer et de les accompagner dans leur démarche mais aussi aux femmes afin qu'elles puissent mieux comprendre la dynamique des hommes qui les entourent : conjoint, père, frère, fils. D'abord, il faut tenir compte de l'importance de la perspective générationnelle, les hommes plus âgés affichent une conception plus traditionnelle de leur rôle alors que les hommes plus jeunes expriment davantage leurs émotions et sont plus ouverts à un décloisonnement des tâches selon le genre. L'évolution de la paternité est éloquente à cet égard.



Nous savons que l'aidance se vit différemment selon les sexes. Bien que les hommes aient des besoins semblables aux femmes, leur façon de les exprimer et d'y répondre est profondément différente. Par contre tout comme les femmes les hommes sont des êtres indépendants qui ont besoin de se sentir en contrôle, ils sont dans l'action mais ils parlent peu de leur vie privée. Ils peuvent utiliser un langage différent des femmes, ils sont fonceurs, ils aiment l'action immédiate plutôt que l'expression des émotions, comme les femmes ils apprécient une approche participative dans les décisions, ils désirent mettre à contribution leur expertise et leur expérience dans les soins à offrir.

Proches aidants masculins, vous reconnaissez-vous?

Au CAB de Valleyfield, nous vous offrons de l'information sur votre nouvelle réalité, nous échangeons avec vous sur les exigences de votre rôle de proche aidant et sur les pratiques recommandées, y compris sur la nécessité de prendre soin de vous.

**Notre objectif** : vous accompagner dans le développement de stratégies d'adaptation afin de vous permettre de retrouver une meilleure qualité de vie. Nous vous informerons sur les ressources disponibles. Nous considérons vos préoccupations et vos défis spécifiques ainsi, nous intervenons afin d'arriver rapidement à la résolution des problèmes rencontrés dans votre rôle de proche aidant.

La trajectoire de l'offre est simple : venez nous rencontrer!



Références : *Intervenir auprès des clientèles masculines*, Germain Dulac, Montréal 2020  
*La proche aidance a-t-elle un genre*, Revue Intervention, Montréal 2020  
*L'aide au masculin*, Jacques Couture, St-Hubert 2010  
*Les hommes aidants*, Yvan Provencher, St-Hubert, 2019

## Témoignage d'un homme de cœur

Voici l'histoire de Luc, 63 ans, qui est proche aidant depuis près de 30 ans. Luc et sa conjointe habitent Salaberry-de-Valleyfield. Ils sont ensemble depuis 1985, mais c'est en 1990 que les problèmes de santé de sa conjointe sont apparus. L'évolution fut lente, mais l'a tout de même amenée à une perte totale d'autonomie. C'est ainsi que Luc est devenu un homme proche aidant. Dans un premier temps, il est allé chercher les services du réseau de la santé pour sa conjointe puis il a entendu parler des services offerts pour lui par le CAB de Valleyfield. Il nous a donc contactés et s'est inscrit à l'atelier *Aider sans s'oublier*.

Lorsque j'ai demandé à Luc ce qu'il en avait retiré, voici ce que fut sa réponse : d'abord, il a vécu une prise de conscience qui l'a fait sortir de sa zone de confort et qui lui a permis de savoir où il se situait comme proche aidant. Les ateliers l'ont aussi aidé à identifier la direction qu'il souhaitait prendre en tant qu'époux et proche aidant en toute connaissance de cause, ce qui lui a permis de passer à l'action. Il a senti le désir d'avancer, de prioriser son implication et de faire des choix conséquents.

Luc m'a aussi confié que parfois il avait des bas. Il prend alors du recul, passe du temps avec son chien. Lors de bonnes journées, il ressent de la gratitude, il ne perd pas de vue que d'autres ont besoin aussi et donne à des causes qui lui tiennent à cœur. Luc est un homme résilient.

Luc me dit qu'en tant qu'homme proche aidant, il utilise souvent le « système D ». Il a toujours en poche un plan B et C ce qui ne le laisse pas au dépourvu lorsque les choses se compliquent ou lorsque les ressources espérées ne sont pas au rendez-vous. Il compose avec l'imprévu aisément, bien qu'il souhaiterait parfois avoir plus de patience!

En terminant, Luc a apprécié la réflexion qu'il a portée sur son expérience de proche aidant lors des ateliers. Ça lui a permis de mettre le cap sur une destination qui rejoint ses valeurs et qui maintient sa vie en équilibre.

Suggestions de Luc: - Ne pas être gêné de demander de l'aide et de persévérer dans vos démarches.

- Ne pensez pas que vous allez déranger les intervenants, ils sont là pour vous, ils vont vous aider
- N'attendez pas d'être au bout du rouleau, dans le trouble ou dans une situation d'urgence, agissez tôt.
- Vous n'êtes pas seul!



## Voici les services offerts aux proches aidants

### Ateliers Aider sans s'oublier

Formation gratuite qui vous permettra de vous adapter à votre nouveau rôle, de vous outiller pour faire face à votre nouvelle réalité tout en vous protégeant afin d'éviter l'épuisement.

7 rencontres de 3 h abordant les thèmes suivants :

1. Se reconnaître comme proche aidant. Information sur les lois qui régissent la proche aidance.
2. Comment prévenir l'épuisement. Des solutions sont proposées.
3. Prendre conscience de ses attentes et de ses motivations. Comprendre et dépasser le sentiment de culpabilité.
4. Identifier ses besoins et respecter ses limites.
5. Développer une communication authentique avec l'autre.
6. La protection de sa santé. Prendre contact avec notre pouvoir personnel, faire des choix, initier le changement.
7. Connaître les ressources de notre milieu.

Dates : du lundi 27 juin au lundi 22 août 2022 de 13 h à 16 h  
ainsi que du lundi 12 septembre au 31 octobre 2022 de 13 h à 16 h  
et du jeudi 27 octobre au 8 décembre 2022 de 13 h à 16 h.

### Ateliers Accompagnement d'un proche en fin de vie

Formation gratuite qui vous permettra en tant que proche aidant d'accompagner l'aidé qui se dirige dans un avenir prochain vers sa fin de vie.

5 rencontres de 3 h abordant les thèmes suivants :

1. Favoriser l'amorce d'une réflexion personnelle sur la mort. Présentation des stratégies thérapeutiques et des soins palliatifs.
2. Découvrir les droits des personnes en fin de vie ainsi que découvrir les aspects physiques du mourir.
3. Accompagner dans le respect de l'autre en côtoyant la souffrance.
4. Connaître les différents aspects émotionnels de l'accompagnement de fin de vie.
5. Connaître les particularités du deuil des proches aidants et information sur les ressources existantes.

Dates : du jeudi 7 juillet au 18 août 2022 de 13 h à 16 h  
ainsi que du jeudi 15 septembre au 13 octobre 2022 de 13 h à 16 h.

## Nouveau : Ateliers d'écriture spontanée

### Objectifs :

S'approprier un nouvel outil d'expression et de connaissance de soi en tant que proche aidant. Dans une atmosphère de respect, d'accueil et de confidentialité, l'écriture favorise la libération des émotions et la créativité.

Une série de 7 rencontres offertes gratuitement.

1er groupe : du vendredi 9 septembre au vendredi 21 octobre 2022  
inclusivement de 13 h 30 à 15 h 30.

2e groupe : du vendredi 4 novembre au vendredi 16 décembre 2022  
inclusivement de 13 h 30 à 15 h 30.

Prérequis : Avoir suivi les ateliers « Aider sans s'oublier ».

● Inscription requise, faites vite!

● **Centre de référence** : Vous êtes proche aidant et vous ne savez pas par où commencer? Vous ne savez plus quoi faire, à qui vous adresser? Vous avez besoin d'aide dans vos démarches? Nous avons une intervenante qui répondra à vos questions et vous réfèrera à la bonne personne, au bon endroit, au bon service.

● **Centre de documentation** : Vous trouverez des livres qui vous permettront d'aller plus loin dans vos réflexions afin d'éviter l'épuisement ou qui vous permettront d'approfondir vos connaissances sur des sujets spécifiques.

De plus, nous offrons de l'écoute, du soutien psychosocial sous forme de rencontre en présentiel ou téléphonique. Disponibilités en soirée ou en fin de semaine si nécessaire.

Nous sommes ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30  
Fermé de 12 h à 13 h.

Tous nos services sont gratuits

Veillez prendre note que le CAB de Valleyfield  
sera fermé pour une période de vacances  
du 23 juillet au 7 août 2022.  
De retour le lundi 8 août 2022.

**Bonnes vacances!**



**Jacinthe Lavoie**

Intervenante auprès des personnes proches aidantes

450 373-2111

[jlavoie@cabvalleyfield.com](mailto:jlavoie@cabvalleyfield.com)

[www.cabvalleyfield.com](http://www.cabvalleyfield.com)

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

Vous êtes là *pour eux*,  
nous sommes là *pour vous*.

**Appui**  
proches aidants