

Vous êtes légitimes...

- ✓ **Dans votre rôle d'accompagnateur, de soutien et d'aidant**
- ✓ **De demander du soutien pour vous même ou pour votre proche**
- ✓ **D'avoir besoin de temps pour vous**
- ✓ **De poser vos limites et qu'elles soient respectées**
- ✓ **D'être considéré comme un partenaire**

Vous avez droit au repos, à des moments pour vous-même, à demander de l'aide. Confier temporairement votre proche à un service de répit ne signifie pas l'abandonner. C'est une façon concrète de préserver votre santé et de pouvoir continuer à accompagner sur la durée.

Lignes d'appel

En cas de crise ou de besoin urgent, composez le 9-1-1 ou rendez-vous à l'urgence la plus proche.

Pour parler à quelqu'un sans urgence vitale, les lignes ci-contre sont gratuites, anonymes et confidentielles. Demander de l'aide n'est ni un signe de faiblesse ni un aveu d'échec.



Info-Social **811**

Option 1 pour des conseils de santé
Option 2 pour des conseils psychosociaux



Info-Aidant (Caregiver Info Line)

1-855-852-7784



Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés

1-888-489-2287

Être un homme qui prend soin

Ressources et conseils

Vous accompagnez un parent, un.e conjoint.e, un enfant, un ami ou un voisin qui vit avec une incapacité ? Que vous le nommiez ainsi ou non, vous êtes proche aidant.

Votre rôle est important et légitime, tout autant que votre santé !





Votre santé

Prendre soin d'un proche est un geste fort. Avec le temps, cette responsabilité peut peser lourd sur le corps et sur la tête. Prendre soin de votre santé sous tous ses plans est essentiel.

- La santé émotionnelle
- La santé physique
- Le bien-être social
- La santé mentale

Quelques conseils

Reconnaitre sa légitimité

Beaucoup d'hommes apprennent tôt à être « forts » et à se débrouiller seuls pour correspondre à des normes. Se reconnaître comme proche aidant, ou être reconnu comme tel, peut être difficile. Vous n'êtes pas « moins fort » parce que vous aidez, vous l'êtes justement parce que vous le faites.

Reconnaitre ses besoins

Il est fréquent de s'engager auprès d'un proche sans mesurer pleinement l'impact sur sa vie quotidienne. Avec le temps, des signes de fatigue peuvent s'installer : troubles du sommeil, irritabilité, isolement, douleurs physiques. Reconnaître ces signaux ne veut pas dire que vous échouez. Au contraire, c'est souvent un signal que votre corps vous envoie pour vous dire de ralentir et de demander du soutien.

Accepter ses émotions

Ressentir des émotions, même difficiles, est fréquent chez les hommes proches aidants. Cela ne remet pas en cause votre engagement ni votre capacité à prendre soin d'un proche. Ces émotions font partie de ce rôle et du fait que vous êtes humain.

Chercher du soutien

Demander de l'aide n'est ni un signe de faiblesse ni un aveu d'échec. Parlez à un proche de confiance, à un professionnel ou à une ligne d'écoute. Vous pouvez aussi rejoindre un groupe de soutien pour hommes ou pour proches aidants.

Faire des activités

Marche, sport, prière, sorties culturelles, loisirs en nature. Ces activités diminuent le stress, renforcent l'estime de soi et permettent de retrouver du plaisir au quotidien. Il ne faut pas attendre d'être à bout pour y penser.

Faire preuve de patience

L'accompagnement d'un proche est une longue trajectoire, parfois semée d'obstacles. Accepter la situation ne signifie pas se résigner. Cela permet d'ajuster ses attentes et de protéger votre santé mentale. La patience revient souvent dans les témoignages d'hommes proches aidants.

Planifier

Renseignez-vous sur les services disponibles, les crédits d'impôt, les prestations fédérales et les droits liés à la conciliation travail et proche aidance. Une bonne planification réduit l'imprévu et permet de maintenir un sentiment de contrôle.

Avant un rendez-vous, notez vos questions et les symptômes observés. Précisez aux professionnels que vous êtes le proche aidant. Demandez des explications claires, un interprète au besoin et un résumé écrit des prochaines étapes.

Les types de ressources



Gouvernement du Québec

Programmes officiels, crédits d'impôt (provincial et fédéral), prestations d'assurance-emploi et de compassion. La Loi sur les normes du travail protège aussi les proches aidants au Québec.



Établissements de santé

CLSC, CISSS, CIUSSS et hôpitaux. Le site web de votre établissement local donne accès aux services, aux cliniques spécialisées et aux programmes de soutien.



Lignes d'écoute

Info-Social (811), Info-Aidant (1 855 852-7784), Centre Multi-Écoute (multilingue). Ces lignes sont anonymes, confidentielles et gratuites. Un espace pour parler sans peur du jugement.



Organismes pour hommes

Espaces dédiés où les hommes peuvent échanger entre pairs, briser l'isolement et trouver une écoute adaptée à leur réalité.



Organismes en proche aidance

L'Appui (répertoire de ressources locales, baromètre de la fatigue), l'Antr'Aidant, groupes de soutien et services de répit pour proches aidants.



Organismes ethnoculturels

Associations communautaires qui offrent accompagnement et soutien dans votre langue, en tenant compte de votre culture et de votre parcours migratoire.