

## À propos de l'auteure...



**Marie-France Nadeau**, travailleuse sociale, diplômée de l'Université Laval, œuvre depuis plusieurs années en milieu de vie.

Elle a terminé une maîtrise en Administration des services de santé à l'Université de Montréal, portant principalement sur la qualité des services et l'expérience des usagers dans les services de santé.

Elle a débuté sa carrière dans la région de Québec, à titre de travailleuse sociale en centre d'hébergement, et a joint l'équipe de Vigi Santé en 2012, à titre de conseillère en milieu de vie au CHSLD Vigi Mont-Royal.

Cette publication a été réalisée en partenariat avec les membres du comité de résidents du CHSLD Vigi Shermont qui, grâce à leur expérience d'aidant, ont su enrichir ce texte.



## LES AIDANTS NATURELS EN CHSLD

### LE RÔLE DU PROCHE AIDANT AUPRÈS DU RÉSIDENT EN CENTRE D'HÉBERGEMENT

L'arrivée d'un proche en centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD) est un événement important et exigeant, transformant la vie de la personne hébergée ainsi que celle de son entourage. Il est normal de se questionner et de vivre certains sentiments paradoxaux tels que la culpabilité, le soulagement, l'impuissance, la tristesse, la colère, l'anxiété, le stress, le dépassement et/ou une fatigue importante. Que l'aidant soit un enfant, un conjoint, une sœur, un frère ou encore un ami, la relation qu'il entretient avec la personne hébergée se voit transformée. Son quotidien n'est plus le même et il est parfois difficile de se recentrer et de retrouver sa place comme aidant. Un point est certain : à tout moment lors de l'hébergement, le soutien et la présence de l'aidant sont encouragés auprès du résident et tous souhaitent qu'ils le demeurent et perdurent, pour le bien-être de tous. Rien ne peut remplacer l'amour, la présence et l'affection d'un proche aimé.



### PRENDRE SOIN DE SOI !

Les circonstances qui amènent à considérer l'hébergement de votre proche sont souvent difficiles; il s'agit d'une décision souvent déchirante. La culpabilité est un sentiment habituellement présent et il peut parfois perdurer dans le temps. La fatigue, le stress, l'anxiété, l'hostilité, la peur, le désespoir et le découragement sont des sentiments pouvant

être vécus par les aidants. Vous devez donc prendre soin de vous afin d'éviter l'épuisement et un stress quotidien pouvant conduire jusqu'à la dépression. L'équilibre est primordial durant cette période; une bonne condition physique et psychologique vous permettra de mieux accompagner votre proche plus longtemps et efficacement.

La culpabilité vécue freine parfois les aidants à s'autoriser des moments agréables. Ils peuvent se sentir obligés d'être avec leur proche à tous les jours, oubliant ainsi leurs besoins et leurs intérêts. Bien que l'hébergement soit inévitable, ils peuvent avoir l'impression d'abandonner leur proche. Celui-ci peut solliciter votre présence constante, car il se sent plus en sécurité lorsque vous êtes avec lui. Cette situation peut parfois exacerber votre sentiment de culpabilité. Rappelez-vous qu'une équipe de soins prend le relais face aux besoins de votre proche. Vous pouvez donc prendre du temps pour vous et respecter vos occupations.

Comme proche aidant, il peut vous arriver de vous sentir seul. N'hésitez pas à demander de l'aide. Certaines tâches peuvent être assumées par des membres de votre famille ou encore par du personnel en place; il suffit de leur en parler. Les gens ne savent pas toujours quelle aide vous offrir dans ces situations. Allez au-devant et demandez précisément ce dont vous avez besoin. L'important est de sentir que tout ne repose pas sur vos épaules. Vous pouvez aussi faire appel aux professionnels présents dans le centre, tels que l'infirmière, le psychologue, le travailleur social, la chef d'unité ou encore le directeur des soins et coordonnateur des services à la clientèle, ils seront en mesure de vous référer aux bonnes personnes qui sauront vous soutenir face aux changements que vous vivez.

Les aidants naturels se sont souvent investis plusieurs années à donner des soins alors que le résident était à domicile. Suite à l'hébergement, le sentiment d'isolement peut se faire ressentir. Il est important de s'entourer de gens avec qui vous pouvez échanger sur ce que vous vivez.

Les proches des résidents sont habituellement dans la même situation que vous. Il est certainement profitable d'échanger aussi avec les gens que vous voyez régulièrement au centre. Vous en serez gagnant !

## FACILITER LE SÉJOUR DU RÉSIDENT

Le résident perd souvent ses repères dans la transition et l'adaptation que requiert son arrivée en centre d'hébergement. Il quitte du jour au lendemain un environnement qu'il pouvait appeler « *la maison* ». Parfois, il vit une succession de transferts d'établissements avant son arrivée au centre. Puis, il se retrouve en CHSLD, dans une chambre avec du mobilier différent, au cœur d'une équipe de soins qu'il ne connaît pas encore, avec de nouveaux visages comme voisins. L'apport de l'aidant est alors crucial. Comme vous connaissez les goûts et les intérêts de votre proche, nous vous demandons de personnaliser sa chambre,



de lui apporter des objets personnels et précieux à ses yeux (exemple : cadres ou peintures, téléviseur, lampes, couvrelit...), des vêtements auxquels il tient, de la musique qu'il affectionne particulièrement, des photos de famille, etc. De temps à autre, si sa condition le permet et après avoir consulté le personnel du centre pour ne pas nuire à sa diète, vous pouvez lui apporter des repas qu'il apprécie particulièrement. Tous ces efforts aideront le résident à mieux s'adapter à son nouvel environnement et faciliteront son quotidien. Tout au long du séjour, s'il est en mesure de le faire, il vous parlera de ce qu'il ressent, de façon verbale ou non, il vous exprimera ses besoins, ses attentes. L'oreille que vous lui offrez et votre présence rassurante sont alors d'un grand soutien pour lui.

Vous êtes sa voix qui aidera l'équipe de soins de façon significative en communiquant les différents besoins du résident, s'il n'est pas en mesure de le faire lui-même ou s'il ne peut le faire avec exactitude. En transmettant les éléments importants de son histoire de vie et les particularités de son quotidien avant l'hébergement, vous aiderez les professionnels

à adapter leur approche, à personnaliser davantage les soins et à mieux comprendre les spécificités de la personne dont ils prennent soin. En ce sens, l'équipe pourra ajuster son plan d'intervention en conséquence. Dans certains cas, le résident peut s'exprimer dans une langue qui n'est pas maîtrisée par le personnel. Si tel est le cas, le proche aidant peut aider l'équipe à communiquer avec le résident et lui traduire les propos de l'équipe.

En affirmant que le résident est ici chez lui, l'équipe reconnaît le rôle important du résident, et par conséquent, de ses proches. Le résident est donc considéré comme un membre à part entière de l'équipe de soins, qui a son mot à dire et une opinion dont les membres de l'équipe tiendront compte. Vous êtes donc, comme proche aidant, invité à faire partie de cette équipe. Nous vous encourageons donc à poursuivre votre implication auprès de votre proche. L'équipe de soins saura vous appuyer et complètera vos actions pour le bien-être du résident.

### ACCOMPAGNER VOTRE PROCHE TOUT AU LONG DE SON SÉJOUR



La relation privilégiée que vous avez avec le résident sera toujours précieuse pour lui à son arrivée comme tout au long du séjour au centre.

Le processus d'adaptation lui fera vivre une gamme d'émotions, des difficultés et des coups durs, pour lui et pour vous. Il sera nécessairement confronté à des deuils, que ce soit de sa condition physique, ou encore celui d'un ami, d'un proche décédé, ou encore d'une connaissance qui a quitté le centre d'hébergement. Votre présence amicale et rassurante lui sera d'un grand secours à ces moments-là.

Certains résidents présentent des troubles cognitifs; la compréhension ainsi que la mémoire peuvent être affectées à divers degrés. Tout au long du séjour, votre écoute attentive pour entendre sans le juger, peut contribuer significativement à son bien-être.



Ayant connu qui était cette personne avant l'hébergement et la maladie, vous avez la possibilité de raviver certains souvenirs ou bons moments. N'hésitez surtout pas à apporter des photos ou des vidéos de famille qui peuvent susciter des souvenirs et sentiments heureux ou encore de la fierté. L'aidant peut aussi être d'un grand soutien au niveau de la dignité du résident et de son estime de soi; les encouragements que vous lui transmettez et les bons mots que vous continuez à lui témoigner sont inestimables. Lorsqu'il présente des périodes d'anxiété, de peur, d'agressivité ou de profonde tristesse, soyez rassurant et à l'écoute. Parfois, votre proche peut avoir des difficultés à communiquer clairement ce qu'il ressent. Tentez de décoder son vécu émotif et reformulez ce que vous pensez qu'il veut vous dire derrière ses mots ou ses comportements, plutôt que d'essayer de le raisonner. Votre proche est dans sa réalité et ses capacités de raisonnement peuvent être amoindries. En voulant le ramener à la réalité, vous pourriez peut-être contribuer à effriter le lien entre vous et lui, car votre proche pourrait se sentir incompris par vous. La diversion, en dirigeant la conversation sur des sujets positifs qui l'intéressent, est aussi un moyen pour sortir de l'impasse. Si vous êtes en mesure d'identifier la situation qui a pu déclencher cet état perturbé, ce sera aidant d'intervenir sur cet événement afin qu'il ne se reproduise plus, si possible. Pour de plus amples renseignements sur comment intervenir auprès de personnes atteintes de démence, vous pouvez faire appel à des organismes spécialisés, tels que la Société d'Alzheimer.



Les résidents apprécient et nécessitent la présence et l'accompagnement de leur proche lors de rencontres de consultation avec des professionnels ou des spécialistes médicaux. Vous saurez bien comprendre la situation et vous assurer de sa compréhension des informations reçues.

## DÉFENDRE LES DROITS ET LES INTÉRÊTS DE VOTRE PROCHE

Dans certains cas, le proche aidant pourrait être le mandataire ou le curateur privé, si le résident est inapte à prendre des décisions pour lui-même.



Il fera valoir alors les intérêts de son proche auprès de différentes instances et il exprimera à l'équipe ou à la direction, les besoins et ajustements attendus dans les soins ou dans les services que le résident reçoit.

## IL Y A DIFFÉRENTES FAÇONS DE S'IMPLIQUER DANS LE MILIEU DE VIE ET D'AVOIR UN IMPACT POUR L'ENSEMBLE DES RÉSIDENTS

Le Comité de résidents a comme mission la promotion et la défense des droits des résidents. Quant à l'Association des bénévoles, par le biais d'activités, elle vise l'amélioration de la qualité de vie des résidents.

La mission du CHSLD est d'assurer dans le contexte des ressources disponibles, le bien-être du résident dans ce milieu de vie qu'est le Centre d'hébergement. Nous avons besoin de votre collaboration pour contribuer à assurer son bien-être. Il a besoin de vous...

## RÉFÉRENCES

- ROUSSEAU, Thierry. *Communiquer avec un proche Alzheimer*, Paris, Eyrolles, 2013, 185 p.
- THOMAS, Joëlle. *Je parle alzheimer, le langage du cœur*, Québec, Éditions Thomaturge, 2013, 126 p.
- BROUSSEAU, Yvanne, et Nicole OUELLET *Description de la fatigue chez les proches-aidants d'un parent atteint de troubles cognitifs* [en ligne]. Adresse URL : [http://revue-infirmiereclinicienne.uqar.ca/documents/Article\\_Brousseau\\_Ouellet\\_InfClin\\_Vol7no1\\_24-32.pdf](http://revue-infirmiereclinicienne.uqar.ca/documents/Article_Brousseau_Ouellet_InfClin_Vol7no1_24-32.pdf).
- DUCHARME, Francine. *Aider un proche au quotidien - Trucs et astuces pour les aidants*, [en ligne]. Adresse URL : [http://aines.gouv.qc.ca/documents/F-5220 proches-aidants.pdf](http://aines.gouv.qc.ca/documents/F-5220%20proches-aidants.pdf). [http://www.rpab.ca/documents/guide-d27 accompagnement.pdf](http://www.rpab.ca/documents/guide-d27%20accompagnement.pdf).



La série des fascicules « *Entre Vous et Moi* » est réalisée par un groupe de comités de résidents de centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) de Vigi Santé. Les fascicules réalisés à ce jour sont disponibles au [www.vigisante.com](http://www.vigisante.com).

Information : Claudia Simonetta, Chef d'équipe CMV



Vigi Santé Ltée  
197, Thornhill, Dollard-des-Ormeaux (Québec) H9B 3H8  
téléphone : 514 684-0930 • télécopieur : 514 684-0179 • courriel : [csimonetta2@vigisante.com](mailto:csimonetta2@vigisante.com)



Ce fascicule est publié par le **Comité de résidents du CHSLD Vigi Shermont** (Établissement privé conventionné, une division de Vigi Santé). Une version anglaise est également disponible.

© Tous droits réservés

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2015

ISSN 1481-2924 (version imprimée) • ISSN 1918-6851 (version PDF en ligne)

*Le générique masculin est utilisé dans ce fascicule sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.*