

Votre proche est malade, comment s'accorder des moments de détente dans ce contexte.

### Rester en bonne santé

- Prendre le temps de manger de façon équilibrée, ne pas sauter de repas.
- Si besoin, ne pas hésiter à passer le relais à une tierce personne pour aider le proche pendant les repas.
- Si nuits difficiles, s'accorder un temps de sieste en même temps que votre proche ou demander à l'entourage de prendre le relais.
- Ne négliger pas vos suivis médicaux.
- Organiser des moments pour vous : sortir à l'extérieur, voir un ami, aller au cinéma, s'accorder du temps pour la lecture...

### Gérer vos émotions

Il est normal de ressentir des sentiments contradictoires comme un amour intensifié ou de la tristesse, colère, peur, anxiété...

Les émotions peuvent s'alterner d'un moment à l'autre dans le temps.

- Soyez fier de ce que vous accomplissez auprès de votre proche.
- Exprimez si possible votre ressenti à un ami, à un proche, à un professionnel.
- En fonction de vos croyances, demandez l'aide de votre conseiller spirituel.
- Renseignez-vous auprès de vos soignants habituels s'il existe un groupe d'aide aux aidants.
- Evitez les situations qui provoquent chez vous un stress.
- Pleurez si cela vous aide et ne vous sentez pas coupable de rire.
- Noter vos expériences dans un journal si possible, cela vous aidera à libérer vos émotions.

### Accepter l'aide extérieure

Vous reposer pourrait vous aider « à recharger vos batteries » et à être mieux en mesure de faire face à la situation, que vous quittiez la maison physiquement ou non.

Expliquez à la personne chère que vous avez besoin d'aides supplémentaires pour continuer à le soigner à la maison.

- Demandez à votre entourage d'être présent pendant vos absences (courses, rendez vous...)
- Echangez avec le soignant pour connaître les ressources possibles d'aides à la maison (auxiliaires de vie, bénévoles...).
- Pouvoir envisager un séjour de répit si besoin.

**Soyez vigilant devant certains signes annonciateurs de votre épuisement comme :  
la perte de sommeil, d'appétit et/ou de poids, les problèmes de concentration,  
une humeur changeante, une irritabilité, une fatigue**

*Il existe des aides financières possibles pour la prise en charge des auxiliaires de vie à la maison et des gardes de nuit. Renseignez vous auprès de vos soignants, des CLIC, des réseaux de santé, de l'Hôpital A Domicile (HAD).*