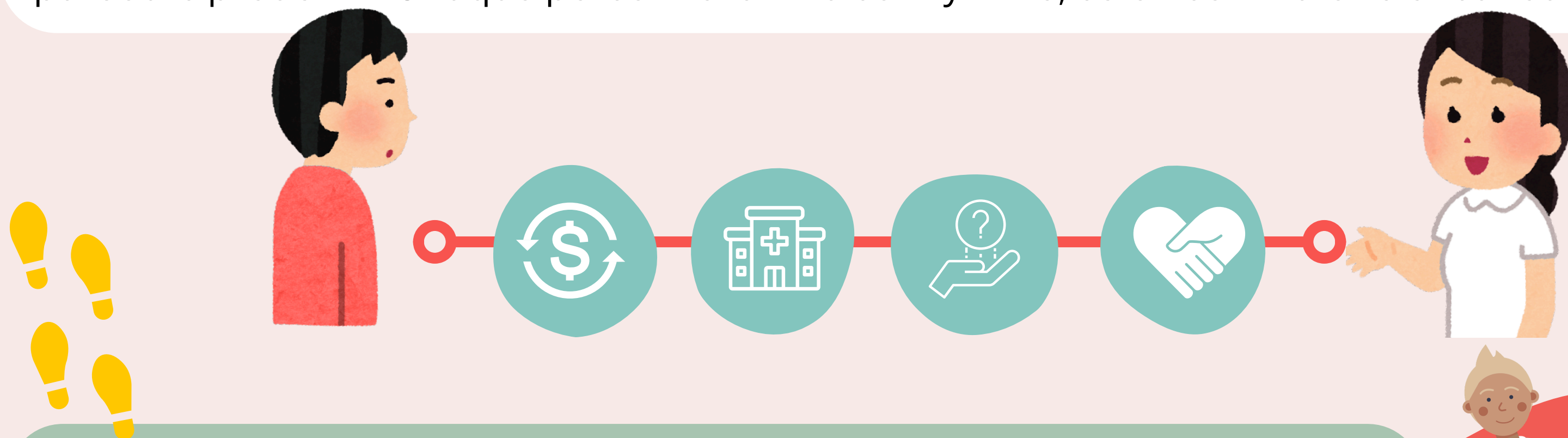


Lumière sur la post-aidance

Il s'agit d'une période de transition et de redécouverte sociale qui peut s'accompagner de plusieurs deuils. La personne proche aidante peut cesser graduellement ses activités de proche aidance. Cette période peut débuter de différentes façons, sans durée précise ni parcours prédéfini. Chaque personne la vit à son rythme, selon son histoire et sa réalité.



Situations pouvant mener à la post-aidance

- Un déclin de l'état de santé de la personne aidée menant vers une fin de vie;
- Un retour à la santé et la fin de la convalescence de la personne aidée;
- Une décision personnelle de cesser d'être proche aidant.



La post-aidance peut être vécue à travers une panoplie d'émotions et de sentiments, dont :

la
tristesse

le
vide

le
sentiment
de
réussite

la
libération

la
fierté

la
culpabilité

la perte de
repères
identitaires



La post-aidance n'est pas

- Une baisse d'intensité de l'accompagnement;
- Uniquement le deuil de la personne aidée;
- Une fin où tout redevient automatiquement comme avant;
- Une fin instantanée des impacts liés à l'accompagnement;
- Un arrêt soudain de tous les besoins liés au rôle de proche aidant;
- Un retour immédiat à l'équilibre ou à la vie d'avant;
- Une étape vécue de la même façon par toutes les personnes proches aidantes.

Prendre soin de la post-aidance

La post-aidance peut représenter une période de transition importante. Elle peut inviter à prendre un temps de recul pour mieux comprendre les changements qui s'amorcent, les émotions qui se présentent et les besoins qui émergent.

La reconnaître comme une étape de vie à part entière peut permettre d'avancer avec plus de douceur, à son rythme, en portant attention à ce qui peut soutenir la personne proche aidante dans cette nouvelle réalité.

Lumière sur la post-aidance

Besoins pouvant émerger



Identitaire

- Redéfinir son rôle et son identité;
- Retrouver un sentiment d'autonomie et reprendre des projets personnels mis de côté durant la période d'aidance;
- Donner un sens à son parcours et à l'expérience vécue.

Psychologiques

- Développer des stratégies d'adaptation favorisant le bien-être émotionnel;
- Prendre le temps de se reposer et de récupérer après une période de fatigue intense ou d'épuisement;
- Être orienté vers des ressources communautaires ou professionnelles, s'il y a lieu.

Sociaux

- Recréer ou renforcer son réseau social et briser l'isolement vécu pendant la période d'aidance;
- Retrouver une participation active dans la communauté;
- Recevoir du soutien lors d'un retour aux études ou à l'emploi.

Un espace de réflexion

La fin ou la transformation d'un parcours de proche aidance est souvent un moment propice à l'introspection. C'est l'occasion de reconnaître votre engagement, d'honorer ce que vous avez accompli et de donner un nouveau sens à cette expérience.



« L'identité n'est pas donnée une fois pour toutes, elle se construit et se transforme tout au long de l'existence. »

- Amin Maalouf, écrivain

C'est l'heure de la rétroaction de votre parcours !

Quelle situation vous rend particulièrement fier(ère) ?

Comment décririez-vous votre expérience de proche aidance ?

Ce que cette expérience m'a apporté :

Ce que je souhaite pour la suite de mon parcours :

Y a-t-il des choses que vous feriez différemment ?

Qu'envisagez-vous pour la suite ?



LIGNE D'ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE 7 jours / 7

579-888-0211 p.0  www.lantraidant.com  ligne.daccueil@lantraidant.com