**Qu’est-ce qu’un proche-aidant?**

Un proche (conjoint, amie, voisin, petite-fille…) atteint de perte d'autonomie, autisme, déficience, parkinson, Alzheimer, cancer, problèmes de vision… Ça vous parle?

Vous êtes un proche-aidant!

Que ce soit par de l’aide fréquente, des commissions de temps en temps ou par le fait que vous côtoyez quelqu’un qui supporte une autre personne, n’en reste pas moins que vous pouvez vivre de la solitude, une baisse d’énergie ou de motivation, du stress, etc.

**La trajectoire des proches aidants**

À travers son rôle, la personne proche aidante traversera différentes phases que l'on nomme la

trajectoire de l'aidant:

**Phase 1** Entrée dans le rôle de proche aidant

**Phase 2** Prendre conscience de la réalité changeante de la personne aidée et de ses besoins

**Phase 3** Être confronté à des décisions importantes en lien avec son rôle et devoir prendre les

choses en main.

**Phase 4** Engagement actif et devient expert (veteron coregiver)

**Phase 5** Approche la fin de la cohabitation, épuisement, effritement du réseau de soutien

**Phase 6** Nouveau rôle pour le proche aidant à la suite de l'hébergement

**Phase 7** Fin de vie de la personne aidée, deuil

**Phase 8** La post-aidance : l'aidant doit se redéfinir comme personne

Également, il arrive souvent que le **deuil blanc** se fasse sentir. Il s’agit du deuil de la personne qui a été ou du futur qui ne sera plus pareil. La personne est toujours en vie, mais différente de ce que nous avons connu.

Saviez-vous que le **Regroupement Proches-aidants Abitibi-Ouest (RPAAO)** supporte et réconforte les personnes s'occupant d'un proche atteint de tout type d’incapacité par le biais de séances d'information, cafés-rencontres, groupes d'entraide, de même que groupes de soutien, conférences, soutien psychosociale individuel et activités sociales.

Dans le cadre de la **Semaine de Proche-aidance, du 7 au 13 novembre 2023**, vous êtes invités à une conférence ouverte à tous sur le thème de la culpabilité. Pour s'inscrire à la conférence:

Sujet: La culpabilité

La culpabilité c’est le sentiment d’avoir commis une faute, d’être responsable d’une mauvaise situation.

Quand: le mercredi 9 nov. 18h30 à 20h

Où: À la salle de la Troupe à cœur ouvert au 74 AV. DU CHEMIN-DE-FER , La Sarre, QC J9Z 1N1

Qui: Élaine Clavet -Travailleuse sociale, psychothérapeute, superviseure et formatrice

**Inscription par téléphone au 819 333-5777 option 2 ou au** **intervenante@prochesaidants.ca**

Vous pouvez également passer au 364 A rue Principale, La Sarre pour plus d’informations ou pour voir l’étendue de notre programmation d’activités automnales qui touche autant les prestations gouvernementales disponibles, le lâcher-prise, la communication, que de prendre soin de soi, par exemple.

