

MISSION: Helping People Be Healthy.

VISION: Exceptional Care. Every person. Every day.

VALUES: We show empathy, compassion and respect. We strive for excellence. We are all leaders, yet work as a team. We act with integrity and are accountable.

Supporting a loved one through cancer: Care for the caregiver



Soutenir un proche atteint du cancer : Soins pour les aidants

MISSION : Aider les gens à être en santé.

VISION : Des soins exceptionnels pour tous, en tout temps.

VALEURS : Nous faisons preuve d'empathie, de compassion et de respect. Nous visons l'excellence. Nous sommes tous des leaders, mais nous travaillons comme une équipe. Nous agissons avec intégrité et nous sommes responsables.

Introduction

Many people and families provide care and support to a loved one living with cancer. This task is an important one that can result in a lot of new and unsuspected changes. These changes can feel overwhelming at times – both for you and for your loved one. The objective of this brochure is to help you to reflect on your experience as a caregiver and assist you in balancing associated responsibilities with your own self-care.

Who is a caregiver?

A caregiver may be a spouse, partner, family member, friend, or neighbour. If you are helping a loved one through cancer treatment, then you are considered a caregiver.

You may not think of yourself as a caregiver. You may feel you are doing something natural. You are just caring for someone you love. It is OK to identify with multiple roles. You can be a caregiver **and** a spouse, partner, family member, friend, or neighbour.

Recognizing and communicating about new roles and responsibilities in your relationship with your loved one can be helpful for both of you.

What does “giving care” mean?

Giving care can mean helping with daily needs. This might include:

- Going to doctor visits or treatment appointments,
- Making meals,
- Picking up medicines
- Helping your loved one to cope with feelings. Sometimes having someone to talk to is what your loved one needs most.

While giving care, it’s normal to put your own needs and feelings aside at times. But putting your needs aside for a long time is not good for your health. Taking good care of yourself helps to manage stress and allows you to be more present and engaged in both your own life and the life of your loved one.

Remember to show yourself the same kindness, compassion, care, and respect that you give to others.

A new role

Whether you’re younger or older, you may find yourself in a new role as a caregiver. You may have been part of someone’s life before cancer, and now, the way you support that person is changing. It’s normal to feel confused and stressed at this time.

Changing role

- Your spouse or partner may feel comfortable with only you are taking care of him or her.
- Your parent may have a hard time accepting help from you, their adult child, since parents are used to caring for their child.
- Your adult child with cancer may not want to rely on their parents for care.
- You may have health problems yourself, making it hard physically and emotionally to take care of someone else.

Caregiving may feel new to you; many caregivers say that they learn more as they go through their loved one’s cancer treatment. If you are comfortable doing so, you may share your feelings with friends, a counselor or a support group.

Dans ce document, le genre masculin est utilisé comme générique, dans le seul but de ne pas alourdir le texte.

Introduction

Il n'est pas rare qu'une personne atteinte du cancer bénéficie de soins et de soutien d'un proche ou d'un membre de sa famille. Ce travail est important et peut entraîner de nombreux changements inattendus, voire même bouleversants, tant pour la personne malade que pour l'aident. Ce document a pour objectif de vous aider à réfléchir à votre expérience dans ce rôle et à trouver un équilibre entre les responsabilités qui y sont liées et ce que vous faites pour prendre soin de vous.

Qu'est-ce qu'un aidant?

Un aidant peut être un conjoint, un partenaire, un membre de la famille, un ami ou un voisin. Si vous aidez un proche dans le cadre d'un traitement contre le cancer, on vous considère comme un aidant.

Toutefois, il est possible que vous ne vous considériez pas comme un aidant. Vous pouvez avoir l'impression de faire quelque chose de tout à fait normal, de vous occuper simplement d'une personne que vous aimez. Or, il n'y a pas de mal à se reconnaître dans de multiples rôles. Vous pouvez être à la fois un aidant **et** un conjoint, un partenaire, un membre de la famille, un ami ou un voisin. Il peut vous être utile, à vous et à votre proche, de reconnaître la nouvelle répartition des rôles dans votre relation et de communiquer ensemble à ce sujet.

Que signifie être aidant auprès d'une personne malade?

L'aidant peut s'occuper de certaines tâches quotidiennes, dont :

- Accompanyer la personne aux visites chez le médecin ou aux rendez-vous pour les traitements.

- Préparer des repas.

- Aller chercher des médicaments à la pharmacie.

- Aider la personne à composer avec ses émotions. Votre proche peut avoir besoin, par-dessus tout, de

quelqu'un à qui parler.

Pendant que vous vous occupez de votre proche, il est normal de mettre parfois de côté vos propres besoins et sentiments, mais le faire pendant longtemps nuira à votre santé. Prendre bien soin de vous vous aidera à gérer votre stress et vous permettra d'être plus présent et engagé dans votre propre vie et dans celle de votre proche. Il est important de faire preuve de la même gentillesse, de la même compassion, de la même attention et du même respect envers vous-même qu'envers les autres.

Un nouveau rôle

Que vous soyez jeune ou plus âgé, vous pouvez être appelé à jouer le rôle d'aidant. Si vous faisiez partie de la vie de la personne avant son diagnostic de cancer, la façon dont vous l'aidez peut être en train d'évoluer et il est normal pour vous de vous sentir confus et stressé.

Un rôle en évolution

- Si la personne atteinte du cancer est votre conjoint ou partenaire, l'idée que vous serez la seule personne à prendre soin d'elle peut la rassurer.

- Si la personne atteinte du cancer est votre mère ou votre père, elle peut avoir du mal à accepter votre aide, car les rôles (de la personne qui prend soin et de celle qui en bénéficie) sont renversés.

- Si la personne atteinte du cancer est votre enfant adulte, elle peut vouloir ne pas dépendre de ses parents pour ses soins.

- Si vous avez vous-même des problèmes de santé, la tâche de prendre soin d'une autre personne peut s'avérer difficile, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

Il se peut que le rôle d'aidant soit nouveau pour vous. Certains aidants disent qu'ils se familiarisent avec le rôle au fur et à mesure que leur proche suit un traitement contre le cancer.

Si vous sentez à l'aise de le faire, vous pouvez parler de vos sentiments avec des amis, un conseiller ou un

groupe de soutien.

- Allow yourself to feel angry: learn to recognize its presence, whether justified or not. Knowing when you are angry is the first step in gaining control over your anger.
- Give yourself options for taking a time out, for example stepping outside for some air.
- If your anger is directed at someone, try to focus on the problem rather than taking it on the person.
- After you have calmed down, ask yourself this question: What do I want out of this situation? You may want to consult someone else so you can try to find a solution together.

Remember: do not allow your anger to take control of you or your life.

How can I handle my anger?

Anger can be healthy if you handle it the right way. It can help motivate you to take action or to make positive changes in your life. If your anger persists and begins to have a negative impact on your day-to-day life and relationships, consider seeking help from a counselor or other mental health professional.

Many caregivers say they often feel angry with themselves, their family members, or the patient. Sometimes anger stems from feelings that are hard to show, such as fear, panic, or worry. It may also come from resentment towards what you and your loved one are going through. If you can, try to avoid lashing out at others because of these emotions.

Anger

You've probably experienced a range of feelings while caring for your loved one. These feelings can be quite strong and may come and go over time. Many caregivers describe it as being "like a rollercoaster." You may feel sad, afraid, angry, or worried. There is no right way for you to feel. Each person is different. **These feelings are all normal.** The first step towards understanding your feelings is being aware of them. Our feelings can give us valuable information about both ourselves and our situation. Remember – there is no right or wrong way to feel. Give yourself some time to think through them. Some feelings that may come and go include:

Your feelings

Many caregivers say that talking with a counselor helped them. They feel they were able to say things that they couldn't say to their loved ones.

If you can, try to share your feelings with other loved ones or join a support group. Or you may choose to seek help from a counselor or psychologist.

Whatever your roles are now, accepting change may be tough.

Be aware of and look after your own emotional needs, too.

- Respect their need to be alone sometimes.
- Talking with them, watching movies together, listening to music, playing cards or just being there can be comforting. Sometimes when you can't find words, a squeeze of the hand or a gentle hug can say just as much.
- Listen when they want to talk and respect their need for privacy when they don't feel like talking. Make sure they know you'll be there when they're ready.
- Listen and allow them to express fears and concerns about what is going to happen.
- Share your feelings with them and invite them to share their own.
- Help them to live as normally as possible. Help them to prioritize which activities they can do and enjoy most.
- Let them know that you're there to help but let them decide when they need help.
- Involve them as much as possible. Allow them to continue with day-to-day care and activities if they feel up to it.

Caregivers are usually the main source of comfort and emotional support for their loved one. Good communication with and understanding of your loved one is important. You can have a very positive effect on how your loved one copes with cancer if you:

As a caregiver you are also giving comfort and emotional support

En tant qu'aident, vous apportez également réconfort et soutien émotionnel

Les aidants représentent généralement la principale source de réconfort et de soutien émotionnel pour leur proche. Il est important de bien communiquer avec cette personne et de la comprendre. Vous pouvez avoir un effet très positif sur la façon dont votre proche fait face au cancer en suivant les conseils ci-dessous :

- Faites participer la personne le plus possible. Permettez-lui de continuer à vaquer à ses activités quotidiennes, y compris à ses soins, si elle s'en sent capable. Faites-lui savoir que vous êtes là pour l'aider, mais laissez-la décider des moments où votre aide lui est nécessaire.
- Aidez la personne à vivre le plus normalement possible en déterminant avec elle l'ordre de priorité des activités qu'elle peut faire et qu'elle aime particulièrement.
- Faites-lui part de vos sentiments et invitez-la à exprimer les siens.
- Écoutez-la et permettez-lui d'exprimer ses craintes et ses préoccupations sur les événements à venir.
- Écoutez-la lorsqu'elle veut parler et respectez son besoin d'intimité lorsqu'elle n'a pas envie d'échanger. Assurez-vous qu'elle sait que vous serez là lorsqu'elle se sentira prête à communiquer.
- Réconfortez-la en parlant avec elle, en regardant des films ou en écoutant de la musique ensemble, en jouant aux cartes avec elle ou simplement en étant là. Faute de mots, une simple pression de la main ou une douce étreinte peut parfois en dire tout autant.
- Respectez le besoin de la personne de se trouver seule de temps en temps.
- Soyez conscient de vos besoins émotionnels et occupez-vous-en.

Peu importe les divers rôles que vous jouez actuellement, il peut être difficile d'accepter le changement.

Il est très normal de se sentir confus et stressé en cette période.

Si vous le pouvez, essayez de vous confier à d'autres personnes qui vous sont chères ou joignez-vous à un groupe de soutien.

Vous pouvez aussi choisir de demander l'aide d'un conseiller ou d'un psychologue.

De nombreux aidants disent que de parler avec un conseiller les a aidés; ils estiment qu'ils ont pu partager des choses qu'ils ne pouvaient pas dire à leurs proches.

Vos émotions

En prenant soin de votre proche, vous faites sûrement l'expérience d'une gamme d'émotions, parfois assez fortes; elles peuvent apparaître et disparaître au fil du temps. De nombreux soignants comparent ce tourbillon d'émotions changeantes à de véritables « montagnes russes ». Vous pouvez vous sentir tour à tour triste, effrayé, en colère ou inquiet. Il n'y a aucune « bonne façon » de se sentir. Chaque personne est différente, et **ces sentiments sont tous normaux.**

Pour comprendre vos sentiments, la première étape consiste à en prendre conscience. Nos sentiments peuvent nous donner des informations précieuses sur nous-mêmes et sur notre situation. N'oubliez pas qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de se sentir. Accordez-vous le temps nécessaire pour y réfléchir. Les émotions suivantes peuvent se manifester et se dissiper de manière intermittente :

Colère

De nombreux aidants affirment qu'ils sont souvent en colère contre eux-mêmes, les membres de leur famille ou le patient. Parfois, la colère provient de sentiments comme la peur, la panique ou l'inquiétude qui sont difficiles à exprimer.

Elle peut également provenir de rancune à l'égard de ce que vous et votre proche vivez. Si possible, essayez d'éviter de vous en prendre aux autres à cause de ces émotions. La colère peut être saine si vous la gérez convenablement; elle peut vous motiver à agir ou à apporter des changements positifs dans votre vie.

Toutefois, si votre colère persiste et commence à avoir un effet négatif sur votre quotidien et vos relations, envisagez de demander l'aide d'un conseiller ou d'un autre professionnel de la santé mentale.

sont autant des sujets d'inquiétude pour de nombreux aidants.

Laanxiété peut être ressentie physiquement ou mentalement. Il est possible que vous sentiez tendu, essoufflé ou incapable de vous détendre. Il se peut aussi que vous vous inquiétiez de tout ou que vous ayez des difficultés à faire la vide la nuit. Les factures, les effets du cancer sur la famille et, naturellement, l'état de santé de l'être cher

Anxiété et dépression

Vous pleurez peut-être la disparition de ce que vous chérissez le plus : la santé de votre proche ou la vie que vous meniez ensemble avant que le cancer ne survienne. Il est important de vous donner la permission de reconnaître ces pertes et d'en faire votre deuil. Il faut du temps pour accepter tous les changements qui se produisent.

Chagrin

- Réfléchissez à vos attentes personnelles. Sont-elles irréalistes? Auriez-vous les mêmes attentes à l'égard d'une personne dans votre situation?
- Demandez-vous si les autres attendent trop de vous.
- Comment pouvez-vous améliorer la communication avec votre entourage?
- Est-ce que vous vous sentez coupable d'avoir dit ou fait quelque chose?
- N'oubliez pas que vous ne pouvez pas répondre à l'ensemble des besoins de tout le monde.

Vivre avec la culpabilité

sentiments peut empêcher les autres de comprendre vos besoins et donc d'être là pour vous soutenir.

Le sentiment de culpabilité est une réaction courante chez les aidants. Vous pouvez être inquiet de ne pas aider votre proche suffisamment, ou de passer trop de temps à travailler au lieu de l'aider. Il se peut même que vous sentiez coupable d'être en bonne santé ou fautif de ne pas vous montrer optimiste ou joyeux. Ne vous en faites pas, sachez que ce que vous vivez est difficile et que vous avez des raisons de vous sentir perturbé. Le fait de cacher vos

Culpabilité

- Parlez de vos sentiments, de vos pensées et de vos espoirs avec une personne en qui vous avez confiance, dans un endroit où vous vous sentez à l'aise.
- N'essayez pas de forcer vos émotions, mais soyez-y attentif. Reconnaissez-les pour ce qu'elles sont et essayez d'écouter ce qu'elles essaient de vous dire. Elles font partie du processus de changement et de guérison. Si vous essayez de les refouler, de les nier ou de les cacher, vous continuerez à en souffrir.
- Essayez de vous changer les idées en faisant une activité spéciale : regardez un film, invitez quelqu'un chez vous ou acceptez une invitation chez quelqu'un d'autre. Le soutien social est très important pour faire face à la tristesse.

Faire face à la tristesse :

tristesse, qui peut se manifester par des difficultés de concentration ou des sautes d'humeur.

La tristesse peut être une réaction à une perte ou au sentiment de désespoir; c'est un sentiment sain et tout à fait normal. Les réactions peuvent varier d'une personne à l'autre. Vous pouvez ressentir du chagrin ou encore de la

Tristesse

- Une fois que vous sentez plus calme, posez-vous cette question : Qu'est-ce que j'attends comme résultat de cette situation? Vous pouvez essayer de trouver une solution en consultant une autre personne.
- Si votre colère est dirigée contre quelqu'un, essayez de vous concentrer sur le problème plutôt que de vous en prendre à la personne.
- Donnez-vous la permission de prendre une pause, par exemple en sortant prendre l'air.
- Permettez-vous de ressentir la colère : apprenez à reconnaître sa présence, qu'elle soit bien fondée ou non. Cette reconnaissance est la première étape à franchir avant de pouvoir la maîtriser.
- Attention** : ne permettez pas à votre colère de prendre le dessus sur vous ou sur votre vie.

Comment gérer la colère

Sadness

Sadness can be a reaction to loss or hopelessness. This is a healthy, normal response. Reactions may vary from one person to the next. You may experience sorrow with waves of sadness or difficulty concentrating or mood swings.

How to cope with sadness:

Talk about your feelings, thoughts and hopes with someone you trust, in a place where you feel comfortable. Don't try to force your emotions. Simply pay attention to them. Recognize them for what they are and listen to them. They are part of the process of changing and healing. If you try to fight, deny or hide them, then you will continue to struggle with them.

Try doing something different: watch a movie, invite someone over or accept an invitation from someone else. Social support is very important in dealing with sadness.

Guilt

Feeling guilty is a common reaction for caregivers. You may worry you aren't helping enough, or that your work is getting in the way. You may even feel guilty that you're healthy. Or you may feel guilty for not acting upbeat or cheerful. But know that it's OK. You have reasons to feel upset and hiding these feelings may keep other people from understanding your needs.

Living with guilt

Examine your personal expectations. Are they unrealistic? If someone else were in your position, would you expect the same from that person?

Ask yourself whether other people expect too much from you.

How can you improve communication with the people around you?

Is there anything you need to acknowledge to yourself that you feel guilty about having said or done?

Remind yourself that you cannot be everything to all people.

Grief

You may be mourning the loss of what you hold most dear — your loved one’s health or the life you had with each other before cancer. It’s important to give yourself permission to acknowledge and grieve these losses. It takes time to work through and accept all the changes that are occurring.

Anxiety and depression

Anxiety can be felt physically or mentally. You may feel tense, short of breath, or unable to relax. You may find yourself worrying about everything or have difficulty “shutting your mind off” at night. Many people worry about how to pay bills, how the cancer will affect the family, and of course, how their loved one is doing.

Depression is a persistent sadness that lasts more than two weeks. If any of these symptoms start to affect your ability to function normally in your day-to-day life, talk with your health care provider or a mental health professional. There are ways your symptoms can be eased during this difficult time.

Hope or hopelessness

You may feel hope or hopelessness to varying degrees throughout your loved one’s cancer treatment. What you hope for may change over time. You may hope for a cure most of all; you may also hope for other things, such as comfort, peace, acceptance, and joy.

If you find yourself experiencing persistent feelings of hopelessness, talk to a trusted family member, friend, health provider, or spiritual or faith leader. As a caregiver, feelings of hope can get you through the next five minutes or the next five days.

Loneliness

You can feel alone in your role as a caregiver, even if you have a lot of people around you. It’s easy to feel like no one understands what you’re going through. You may feel lonely because you have less time to see people and do things that you used to. Whatever your situation, you aren’t alone. Other caregivers share your feelings.

- Use relaxation techniques, such as deep breathing.
- Do yoga, Tai chi or exercise.
- Pray or meditate.
- Talk to someone you trust about your feelings. This might be your spouse, a close friend, a family member, a counsellor or a clergy member.
- Consider joining a support group. There are many kinds of support programs, including one-on-one or group support. It sometimes helps to talk to others who have been through the same experience.
- Write down your feelings in a journal.
- Make time for things you enjoy.
- Ask people for help.
- Let yourself cry. It's a normal reaction and can help relieve tension. Don't be afraid to laugh, either.

It's normal to feel stressed, angry, afraid, helpless, sad or guilty – and it is also normal to feel you must ignore your own feelings to stay strong for your loved one. However, ignoring them will not make them go away. You may worry about your loved one and feel frustrated that you can't just make everything better. You may try to do everything and find it difficult to take the time to look after your own needs. As you learn to adjust and cope during this difficult time you can:

Dealing with emotions

We all have things that we do to help ourselves cope. What works for you? You may already have some coping mechanisms in place and, if so, that is wonderful. If you are interested in learning some additional strategies, here are a few suggestions:

How to take care of yourself

You may relate to **all** these feelings, or just a **few**. You may feel them at different times, with some days being better than others. **Remember, this is normal.** It may help to know that other caregivers have felt the same way that you do. One of the first steps in coping with feelings is to recognize that they exist and that having them is normal. Try to give yourself time to understand and work through your range of emotions. Please read on as we have suggestions on how you may take care of yourself.

- "Make everyone else happy. Their needs are more important than yours. Forget about yourself!"
- "Never waste time. Time is money. Get moving. Get everything done as quickly as possible!"
- "Work hard. Never let yourself off the hook. Never feel sorry for yourself. Don't give up. Perseverance pays off in the end!"
- "Be perfect if you want to be loved."
- "Do everything you can to change the other person instead of changing yourself – don't give up."

As a caregiver you may feel exhausted. Here are some examples of self-talk that can contribute to exhaustion: "Be strong. Do not accept help from others. Take it all on by yourself. You can do it!:"

Exhaustion

La dépression est une tristesse persistante qui dure plus de deux semaines. Si l'un de ces symptômes commence à vous empêcher de fonctionner normalement dans votre vie quotidienne, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou à un professionnel de la santé mentale. Il existe des moyens de soulager vos symptômes pendant cette période difficile.

Espoir ou désespoir

Vous pouvez éprouver de l'espoir ou du désespoir à divers degrés tout au long du traitement du cancer de votre proche. Vos espoirs peuvent changer au fil du temps. Votre plus grand espoir peut être la guérison de votre proche, mais vous pouvez aussi souhaiter d'autres choses comme le confort, la paix, l'acceptation et la joie.

Si vous avez un sentiment de désespoir persistant, parlez-en à un membre de votre famille, un ami, un professionnel de la santé ou un chef spirituel ou religieux en qui vous faites confiance. Comme aidant, le sentiment d'espoir peut vous aider à passer à travers les cinq prochaines minutes ou encore les cinq prochains jours.

Solitude

Vous vous sentez peut-être seul dans votre rôle d'aidant, même si vous êtes entouré de nombreuses personnes. Il est facile d'avoir l'impression que personne ne comprend ce que vous vivez. Votre sentiment de solitude est peut-être attribuable au fait que vous avez moins de temps pour voir des gens et faire les choses que vous aviez l'habitude de faire. Quelle que soit votre situation, vous n'êtes pas seul. D'autres aidants partagent vos sentiments.

Épuisement

En tant qu'aidant, il se peut que vous vous sentiez épuisé. Voici quelques schémas de pensée pouvant contribuer à un sentiment d'épuisement :

- « Sois fort. N'accepte pas l'aide des autres. Assume la responsabilité de tout par toi-même. Tu en es capable. »
- « Fais plaisir aux autres. Leurs besoins sont plus importants que les tiens. Ne pense plus à toi. »
- « Il ne faut jamais perdre de temps. Le temps, c'est de l'argent. Bouge. Fais tout le plus rapidement possible. »
- « Travaille toujours avec acharnement. Assume toutes tes responsabilités. Ne t'apitoie jamais sur ton sort. N'abandonne pas. La persévérance finit toujours par porter ses fruits. »
- « Si tu veux être aimé, sois parfait. ».
- « Fais tout ce qu'il faut pour changer l'autre personne au lieu de te changer toi-même – ne baisse pas les bras. »

Il est possible que vous vous identifiez à **certain**s de ces sentiments ou encore à **tous**. Vous pouvez les ressentir à des moments différents, certains jours étant meilleurs que d'autres.

N'oubliez pas que c'est tout à fait normal.

Il peut être rassurant aussi de savoir que vous n'êtes pas seul à avoir ces sentiments. Pour y faire face, l'une des premières étapes consiste à reconnaître leur existence et à accepter qu'il soit normal de les avoir. Essayez de vous donner le temps de comprendre et d'explorer toute la gamme de ces émotions. Veuillez maintenant continuer la lecture de ce document pour des conseils sur des façons de prendre soin de vous.

Prendre soin de vous

Chaque personne a ses propres trucs pour faire face à des situations particulières. Qu'est-ce qui fonctionne pour vous? Si vous avez déjà mis en place des mécanismes d'adaptation, c'est merveilleux! Si vous souhaitez en apprendre des nouveaux, voici quelques suggestions :

Make time for yourself

As a caregiver you may feel your needs aren't important right now. It's also common to feel like you've spent so much time caring for your loved one, that there's no time left for yourself. Taking time for yourself can help you to be a better caregiver. Caring for your own needs and desires is important to give you the strength to carry on. This is even more true if you experience your own health challenges.

You may want to:

- Find nice things you can do for yourself. Even just a few minutes can help. You could watch TV, call a friend, work on a hobby, or do anything that you enjoy.
- Be active. Even light exercise such as walking, stretching, or dancing can make you less tired. Yard work, playing with kids or pets, or gardening are helpful too.
- Find ways to connect with friends. Are there places you can meet others who are close to you? Or can you chat or get support by phone or email?
- Give yourself more time off. Ask friends or family members to pitch in. Take time to rest.

Do something for yourself each day. It doesn't matter how small it is. Whatever you do, try not to neglect yourself.

Take care of your own health

You may feel too busy or worried about your loved one to think about your own health. And yet it's common for caregivers to experience sleep problems, headaches, and anxiety, along with other changes. Taking care of yourself allows you to manage stress and better recognize your own health needs.

Did you have health problems before you became a caregiver? If so, now it's even more important to take care of yourself. Also, adding extra stressors to your life can cause new health problems. Be sure to tell your doctor if you notice any new changes in your body.

Keep up with your own health needs. Try to:

- Go to all your checkups or doctor's appointment
- Take your medicines
- Eat healthy meals
- Get enough rest
- Exercise
- Make time to relax

These ideas may sound easy. But they can be hard to do for most caregivers. Try to pay attention to how your body and your mind are feeling.

Allow yourself to laugh

Finding opportunities to laugh, particularly during the difficult times in life, can be helpful. In fact, it's healthy. Laughter releases tension and can help you to feel better. You can read humour columns, watch comedy shows, talk with upbeat friends, or just remember funny things that have happened to you in the past. Keeping your sense of humor in trying times is a good coping skill.

Gérer les émotions

Il est normal de ressentir du stress, de la colère, de la peur, de l'impuissance, de la tristesse ou de la culpabilité; il est tout aussi normal de sentir que vous devez ignorer vos propres sentiments afin de rester fort pour votre proche. Toutefois, ils ne disparaîtront pas pour autant. Il se peut que vous vous inquiétiez pour votre proche et que votre incapacité à tout arranger pour le mieux vous frustre. Vous pouvez essayer de tout faire et trouver difficile de prendre le temps de vous occuper de vos propres besoins. Voici quelques recommandations pour vous aider à faire face et à vous adapter à votre situation durant cette période difficile :

- Utilisez des techniques de relaxation, telles que la respiration profonde.

- Faites du yoga, du tai-chi ou de l'exercice.
- Prenez un méditez.

- Parlez de vos sentiments à une personne en qui vous avez confiance. Il peut s'agir de votre conjoint, d'un ami proche, d'un membre de votre famille, d'un conseiller ou d'un membre du clergé.

- Envisagez de vous joindre à un groupe de soutien. Il existe de nombreux types de programmes de soutien, y compris du soutien individuel ou en groupe. Il est parfois utile de parler à d'autres personnes qui ont vécu la même expérience.

- Vous pouvez écrire dans un journal.
- Prenez le temps de faire des activités qui vous plaisent.

- Demandez à d'autres personnes de vous donner un coup de main.
- Permettez-vous de pleurer. C'est une réaction normale qui peut aider à soulager la tension. Et n'ayez pas peur de rire!

Prendre du temps pour vous

Comme aidant, vous pouvez croire que vos besoins ne sont pas importants en ce moment. Comme beaucoup d'aidants, vous avez peut-être l'impression de ne pas avoir le temps de prendre soin de vous après avoir consacré tant de temps à votre proche.

Cependant, prendre du temps pour vous peut vous aider à être un meilleur aidant. Il est important de veiller à vos propres besoins et désirs pour vous donner la force de continuer, à plus forte raison si vous êtes confronté à vos propres problèmes de santé.

Voici quelques conseils pour prendre soin de vous :

- Trouvez des choses agréables que vous pouvez faire pour vous-même, ne serait-ce que pour quelques minutes. Vous pouvez regarder la télévision, appeler un ami, vous adonner à un passe-temps ou faire toute autre chose qui vous intéresse.

- Soyez actif. Même les exercices légers comme la marche, les étirements ou la danse peuvent vous aider à vous sentir moins fatigué. Travailler autour de la maison, jouer avec les enfants ou les animaux de compagnie, ou encore jardiner est également bénéfique.

- Trouvez des moyens pour communiquer avec vos amis. Vous pouvez aller prendre un café, ou téléphoner ou envoyer un courriel à des personnes aptes à vous offrir du soutien.

- Accordez-vous plus de temps libre. Demandez à vos amis ou aux membres de votre famille de vous aider. Prenez le temps de vous reposer.

Faites quelque chose pour vous-même chaque jour, ne serait-ce que pour quelques minutes. Quoi que vous fassiez, essayez de ne pas négliger.

Prendre soin de votre propre santé

Il est possible que vous vous sentiez trop occupé ou trop inquiet au sujet de votre proche pour penser à votre propre santé. Il n'est pas rare que les aidants connaissent des problèmes de sommeil, des maux de tête et de l'anxiété, ainsi que d'autres changements. Prendre soin de vous permet de gérer votre stress et de mieux reconnaître vos propres besoins en matière de santé.

External support

Additional supports may be available to you in your community through your church or spiritual group, social club, sports club, colleagues at work, friends you meet at a coffee shop, and more. It is healthy to allow yourself to take a break from your role as a caregiver.

You may be thinking **Yes, this is lovely but ...**

Here are some common myths that can get in the way of taking care of yourself:

Myth	Fact
Taking care of myself means that I have to be away from my loved one.	You can do things to take care of yourself with or without your loved one in the room with you. What's important is that you do not neglect yourself.
Taking care of myself takes a lot of time away from other things	Some self-care takes only a few minutes, such as reading an upbeat passage from a book. Other self-care can be done in moments between longer tasks.
I'd have to learn how to focus on myself, I don't know if I can start	Whenever things make you feel happier, lighter, more relaxed, or more energized, these count as taking care of yourself. Think of things that you already know for you.

Develop a plan for change and to take care of yourself
 You can try this exercise:

- ◆ List some changes you would like to make to feel better
- ◆ Choose three from your list
- ◆ Place them in order of priority (realistically)
- ◆ Choose one priority to put in action

Asking for help

Many people who were once caregivers say they did too much on their own. Some wished that they had asked for help sooner.

Asking and accepting help from others isn't always easy. When tough things happen, many people tend to pull away. They think, "We can handle this on our own."

But things can get harder as your loved one goes through treatment. As a result, many caregivers have said, "There's just too much on my plate."

Take a look at how busy you are now. Be honest with yourself about what you can do. Think about tasks you can give to others and let go of tasks that aren't as important right now.

Asking for help also helps your loved one.

Don't be afraid to ask for help.

Remember, if you get help for yourself:

- You may stay healthier and have more energy.
- Your loved one may feel less guilty about your help.
- Other helpers may offer time and skills that you don't have.

Avez-vous eu des problèmes de santé avant de devenir aidant? Si oui, il est encore plus important de prendre soin de vous maintenant. De plus, l'ajout d'autres facteurs de stress dans votre vie peut entraîner de nouveaux problèmes de santé. N'oubliez pas d'informer votre médecin si vous remarquez des changements dans votre corps.

Soyez conscient de vos propres besoins en matière de santé. Essayez de faire ce qui suit :

- Présentez-vous à tous vos examens ou rendez-vous chez le médecin.
- Prenez vos médicaments.
- Mangez sainement.
- Assurez-vous de vous reposer suffisamment.
- Faites de l'exercice.
- Prenez le temps de vous détendre.

Bien que ces idées puissent sembler faciles, pour la plupart des aidants elles peuvent être difficiles à réaliser. Essayez de prêter attention à la façon dont vous vous sentez tant sur le plan physique que psychologique.

Se donner la permission de rire

Il est sain d'essayer de trouver des occasions de rire pendant des moments difficiles. Le rire libère les tensions et peut améliorer le sentiment de bien-être. Par exemple, vous pouvez lire des chroniques humoristiques, regarder des émissions de comédie, parler avec des amis optimistes ou simplement vous remémorer des souvenirs drôles du passé. Garder son sens de l'humour dans les moments difficiles est une bonne façon d'y faire face.

Soutien externe

Peut-être pouvez-vous bénéficier d'un soutien supplémentaire au sein de la collectivité par l'entremise d'une église ou d'un groupe spirituel, d'un club social, d'un club de sport, des collègues de travail, des amis que vous rencontrez dans un café, etc. Il est sain de vous permettre de faire une pause dans votre rôle d'aidant. Vous vous dites peut-être : « **Oui, c'est bien beau tout ça, mais...** »

Voici quelques mythes courants qui peuvent vous empêcher de prendre soin de vous.

Mythe	Réalité
Prendre soin de moi signifie que je dois être loin de l'être aimé.	Il y a des choses que vous pouvez faire pour prendre soin de vous, avec ou sans votre proche dans la même pièce que vous. L'important est de ne pas vous négliger.
Prendre soin de moi nécessite que je consacre beaucoup moins de temps à d'autres choses.	Certaines façons de prendre soin de soi peuvent se faire en quelques minutes (comme la lecture d'un petit texte optimiste); d'autres peuvent se faire lors d'un petit moment de répit entre deux tâches.
Il faudrait que j'apprenne à faire attention à moi, mais je ne sais pas s'il m'est possible de m'y mettre.	Toute chose qui vous procure une sensation de bonheur, de légèreté, de détente ou d'énergie est considérée comme une attention que vous apportez à vous-même. Déterminez ce qui produit ces effets chez vous.

Élaborez un plan afin d'effectuer les changements nécessaires pour prendre soin de vous.

Essayez cet exercice :

- ◆ Énumérez quelques changements que vous aimeriez apporter en vue de vous sentir mieux.
- ◆ Choisissez trois de ces changements.
- ◆ Établissez leur ordre d'importance pour vous (en restant réaliste).
- ◆ Parmi les trois, choisissez une seule priorité à mettre en œuvre.

How can others help you?

People may want to help you but don't know what you need. Here are some things you can ask them to do:

Help with tasks such as:

- Cooking
- Cleaning
- Shopping
- Yard work
- Childcare
- Eldercare

Talk with you and share your feelings.

Help with driving errands such as:

- Doctor visits
- Picking up your child

Find information you need and Tell others how your loved one is doing.

Tips on how to ask for help

Roadblock	What others have done
His/her cancer is a private thing. I'd have to tell people about it to get any support.	You and your loved one can decide who to tell, what to tell them, and when and how. Some options are to: <ul style="list-style-type: none"> • Tell only a few people close to you for now • Limit specifics about what you share. You can say, <i>He's sick</i>, or <i>She isn't feeling well today</i>. • Ask another family member, friend, or member of your faith or spiritual community to share the news. • Get help from services or agencies in your area instead of from the people you know.
Everyone has a lot going on. I don't want to bother them or put them out.	If you're worried about being a burden to other, here are some things to think about: <ul style="list-style-type: none"> • Many people probably want to help • If you let more people help, it can ease your workload. • Would you want to help someone else who was in a similar situation? Would you mind if they asked you to lend a helping hand?
I can't explain it, but I just don't feel up to reaching out right now.	Many people don't want support when they need it most. You may often back away from your regular social life and from people in general. You may feel that it's just too much work to ask for help. Talk with someone you trust, such as a friend, member of your faith community, or counsellor. This person can help you sort out your thoughts and feelings. They can also help you find ways to get support.
It's my duty to take care of my family, not someone else's.	Having a support system is a way of taking care of our family. Giving some tasks to others lets you focus on those that you feel you should do yourself.

Dealing with help you don't need

Sometimes people offer help you don't need. Thank them for their concern. Tell them you'll let them know if you need anything.

Some people may offer unwanted advice. They may do this because they don't know what else to say. It's up to you to decide how to deal with this. You don't have to respond at all. Otherwise, thank them and let it go. Tell them you are taking steps to help your family.

Demander de l'aide

Bon nombre de personnes qui ont déjà joué le rôle d'aider disent qu'elles en faisaient trop toutes seules. Certaines regrettent de ne pas avoir demandé de l'aide plus tôt.

Il n'est pas toujours facile de demander et d'accepter l'aide des autres. Lorsque des situations difficiles surviennent, bien des gens ont tendance à s'éloigner des autres, souvent en se disant qu'ils vont pouvoir s'en sortir seuls. Toutefois, les choses peuvent se compliquer quand la condition de la personne malade se détériore. Pour cette raison, de nombreux aidants se déclarent dépassés par le fardeau de leurs responsabilités.

Prenez le temps de réfléchir à quel point vous êtes occupé actuellement. Soyez honnête avec vous-même à propos de ce que vous pouvez faire. Pensez aux tâches que vous pouvez déléguer à d'autres et laissez tomber celles qui sont de moindre importance pour l'instant.

Demander de l'aide contribue également au bien-être de votre proche.

N'hésitez pas à demander de l'aide.

Si vous obtenez de l'aide pour vous-même, retenez les points suivants :

- Vous pouvez rester en meilleure santé et être plus énergique.
- Votre proche peut se sentir moins coupable de bénéficier de votre aide.
- Les personnes qui vous aident peuvent vous faire bénéficier du temps et des compétences que vous n'avez pas.

Comment d'autres personnes peuvent-elles vous aider?

Les gens peuvent vouloir vous aider sans savoir exactement ce dont vous avez besoin. Voici quelques exemples de ce que vous pouvez leur demander :

- Préparation des repas
- Nettoyage
- Magasinage
- Travail dans la cour
- Garde d'enfants
- Soins aux aînés

Ces personnes peuvent parler avec vous et vous permettre d'exprimer ce que vous ressentez.

Elles peuvent faire des commissions pour vous en voiture, telles que :

- vous conduire ou conduire votre proche chez le médecin.
- aller chercher votre enfant à la garderie, à l'école, etc.

Elles peuvent vous procurer les renseignements dont vous avez besoin.

Elles peuvent informer les autres de l'état de votre proche.

- Ask a local family member or friend to update you regularly by email. With your loved one's permission consider creating a website or online group of close family and friends to share news about your loved one's condition and needs.
- Talk to electronic or computer experts to find out about other ways to connect with people. New advances using video and the internet are being made every day.
- Airlines or bus lines may have special deals for patients or family members. The hospital social worker may also know of other resources, such as private pilots or companies that help people with cancer and their families.
- If you are traveling to see your loved one, time your flight or drives so that you have time to rest when you return. Many long-distance caregivers say that they don't allow themselves enough time to rest after their visits.
- Consider getting a phone card from a discount store to cut down on long-distance bills. Or, review your long-distance and cell phone plans. See if you can make any changes that would reduce your bills. You can also consider using Skype or Zoom.

Other tips

Having a copy of the local phone book for your loved one's area or a list of websites can also give you quick access to resources. Share a list of home, work, and cell phone numbers with the health care team and others in case of an emergency.

Many long-distance caregivers say that it helps to explore both paid and volunteer ways to provide support. Try to create a support network of people who live near your loved one whom you could call day or night in a crisis or just to check in. You could also look into volunteer visitors, adult day care programs, or meal delivery services in the area.

Finding contacts

It can be really tough to be away from a loved one who has cancer. You may feel like you're a step behind in knowing what is happening with her care. Yet even if you live far away, it's possible for you to give support and be a problem-solver and care coordinator.

Caregivers who live more than an hour away from their loved ones most often rely on the telephone or email as their communication link. But using these to assess someone's needs can be limiting. Aside from true medical emergencies, long-distance caregivers are faced with judging whether situations can be dealt with over the phone or require an in-person visit.

Long distance caregiving

- Some people may be coping with their own problems, or a may not have the time.
- They are afraid of cancer or may have already had a bad experience with cancer. They don't want to get involved and feel pain all over again.
- Some people believe it's best to keep a distance when people are struggling.
- Sometimes people don't realize how hard things really are for you. Or they don't understand that you need help unless you ask them for it directly.
- Some people feel awkward because they don't know how to show they care.

Some common reasons are:

Sometimes people may not be able to help. This may hurt your feelings or make you angry. It may be especially hard coming from people that you expected help from. You might wonder why someone wouldn't offer to help you.

Know that some people may say “No.”

Conseils sur la manière de demander de l’aide

Obstacle	Ce que d’autres ont fait dans une situation semblable
Son cancer est une affaire privée. Pour obtenir de l’aide, il faudrait que j’en parle à d’autres personnes.	Vous et votre proche pouvez décider des personnes à qui vous voulez le dire, de ce que vous voulez leur dire, ainsi que du moment et de la manière de le faire. Voici quelques options : <ul style="list-style-type: none"> • Parlez-en seulement à certains de vos proches pour l’instant. • Si vous voulez, vous pouvez limiter les détails sur l’état de votre proche. Vous pouvez dire : « Il est malade », ou « Elle ne se sent pas bien aujourd’hui ». • Invitez un autre membre de votre famille, un ami ou un membre de votre communauté religieuse ou spirituelle à communiquer les nouvelles. • Vous pouvez aussi demander de l’aide auprès des services ou des agences de votre collectivité plutôt qu’auprès des personnes que vous connaissez.
Tout le monde est très occupé. Je ne veux pas déranger les gens ou les incommoder.	Si vous craignez d’être un fardeau pour les autres, voici quelques éléments de réflexion : <ul style="list-style-type: none"> • Il est fort probable que de nombreuses personnes voudraient offrir leur aide. • En permettant à un plus grand nombre de personnes de vous aider, vous pouvez alléger votre charge de travail. • Souhaiteriez-vous aider quelqu’un qui se trouvait dans une situation semblable? Seriez-vous indisposé si quelqu’un vous demandait de lui donner un coup de main?
Je ne peux pas l’expliquer, mais je ne me sens pas en mesure de demander de l’aide en ce moment.	Il arrive souvent que les gens ne veuillent pas d’aide au moment où ils en ont le plus besoin. Vous pouvez avoir tendance à vous isoler en ce moment et à tourner le dos à votre vie sociale habituelle et aux gens en général. Vous pouvez avoir l’impression que demander de l’aide est tout simplement trop difficile. Parlez avec quelqu’un en qui vous avez confiance (un ami, un membre de votre communauté religieuse ou un conseiller). Cette personne peut vous aider à mettre de l’ordre dans vos pensées et vos sentiments et vous aider à trouver des moyens d’obtenir du soutien.
Il est de mon devoir et non de celui de quelqu’un d’autre de prendre soin de ma famille.	Avoir un système de soutien est une façon de prendre soin de sa famille. Le fait de confier certaines tâches à d’autres vous permettra de vous concentrer sur celles que vous jugez nécessaire de faire par vous-même.

Que faire si l’aide proposée n’est pas utile?

Parfois, les gens offrent un type d’aide dont la personne n’a pas besoin. Dans un tel cas, remerciez-les de leur offre et dites-leur que vous les préviendrez si vous avez besoin de quelque chose.

Certaines personnes peuvent offrir des conseils non désirés, possiblement parce qu’ils ont du mal à trouver autre chose à dire. C’est à vous de décider de la manière de traiter cette situation. Vous n’êtes pas du tout obligé de répondre, mais si vous décidez de le faire, remerciez-les tout simplement. Dites-leur que vous prenez les mesures nécessaires pour aider votre famille.

Sachez que certaines personnes peuvent refuser votre demande d’aide

Il arrive que certaines personnes ne soient pas en mesure d’aider. Un tel refus peut vous blesser ou vous mettre en colère, tout particulièrement s’il vient de la part d’une personne dont vous attendiez un soutien. Il serait normal de vous demander pourquoi elle refuse de vous donner un coup de main.

Caregivers' Charter of Rights

I have the right to:

- **Take care of myself. It is not a selfish gesture. By taking care of myself I am better able to care for my loved one.**
- **Ask others for help, even if my loved one objects to it. I recognize my own limits.**
- **Continue exploring areas of my life that do not include the person I am caring for – just as I would if they were in perfect health. I am doing the best that I can and I have the right to do things for myself.**
- **Be angry, to feel sad and to occasionally express to others my feelings.**
- **Reject any manipulative attempt from my loved one, (conscious or unconscious) to make me feel guilty, angry or uncomfortable.**
- **Receive consideration, affection, forgiveness and meaning from my loved one for what I do for them and to reflect these qualities in return.**
- **Be proud of what I accomplish and to applaud the courage often required by what I do as a caregiver to meet the needs of my loved one.**
- **Protect my individuality and my right to a private life, which I will need to continue once my loved one requires less of my care.**
- **Expect that within the efforts to improve care and quality of life for our loved ones receiving care at home, as many efforts will be devoted to the support and survival of the caregivers.**

Bibliography

Most of the content of this booklet was taken or adapted from the National Cancer Institute, *Caring for the Caregiver*. Pamphlet from the US Department of Health and Human Services. National Institute of Health

Perceptions of family caregivers of cancer patients about the challenges of caregiving: a qualitative study. Nemati S, Rassouli M, Ilkhani M, Baghestani AR. Scand J Caring Sci. 2018 Mar; 32(1): 309-316

Voici quelques raisons pour lesquelles une demande d'aide peut être refusée :

- La personne peut être aux prises avec ses propres problèmes, ou n'a pas le temps de vous aider.
- La personne peut avoir peur du cancer ou a peut-être déjà traversé une période difficile liée au cancer. Il est possible qu'elle ne veuille pas revivre la douleur associée à cette expérience.
- Pour certaines personnes, il est préférable de se tenir à distance des gens en difficulté.
- Parfois, les gens ne se rendent pas compte des difficultés auxquelles se heurtent les autres ou ne comprennent pas les besoins d'aide de ces derniers à moins qu'on leur demande cette aide directement.
- Certaines personnes se sentent mal à l'aise parce qu'elles ne savent pas manifester leur empathie.

Être un aidant à distance

Il peut être très difficile de vivre loin d'un être cher atteint du cancer. Vous pouvez avoir l'impression d'apprendre des nouvelles sur son état de santé avec du retard. Pourtant, même si vous habitez loin de votre proche, vous pouvez lui apporter votre soutien et faire un travail de coordination de soins et de résolution des problèmes. Les aidants qui vivent à plus d'une heure de route de leur proche comptent généralement sur le téléphone ou le courrier électronique pour les besoins de communication à son sujet. Mais l'utilisation de ces moyens pour évaluer les besoins d'une personne peut être limitée. Outre les cas de véritables urgences médicales, les aidants vivant loin de l'être cher doivent déterminer si chaque situation peut être réglée par téléphone ou nécessite une visite en personne.

Rechercher des personnes-ressources

De nombreux aidants qui vivent loin de leur proche constatent qu'il est utile d'explorer les moyens de fournir de l'aide, qu'elle soit rémunérée ou bénévole. Essayez de créer un réseau de soutien composé de personnes qui vivent près de votre proche et que vous pourriez appeler à toute heure du jour ou de la nuit en cas de crise ou simplement pour prendre des nouvelles du malade.

Vous pourriez également vous renseigner sur les visiteurs bénévoles, des programmes de soins de jour pour adultes ou des services de repas dans la région. De plus, vous pouvez obtenir rapidement des ressources en consultant l'annuaire téléphonique ou une liste de sites Web de la région où demeure votre proche. Vous pouvez partager avec l'équipe de soins de santé et les autres intervenants concernés une liste de numéros de téléphone des personnes à contacter en cas d'urgence (maison, travail, téléphone cellulaire).

Autres conseils

- Demandez à un membre de votre famille ou à un ami qui demeure dans la localité de votre proche de vous donner régulièrement des nouvelles de ce dernier par courrier électronique. Envisagez de créer un site Web ou un groupe en ligne de parents et d'amis, avec la permission de votre proche, pour partager des informations sur son état et ses besoins.
- Renseignez-vous auprès d'experts en électronique ou en informatique pour trouver d'autres moyens de communiquer avec les gens. Chaque jour, on découvre de nouvelles façons de communiquer grâce aux vidéos et à Internet.
- Il est possible que les compagnies aériennes ou d'autobus proposent des offres spéciales pour les patients ou les membres de leur famille. La travailleur social de l'hôpital peut également connaître d'autres ressources (p. ex. pilotes privés ou entreprises) qui aident les personnes atteintes de cancer et leur famille.
- Si vous ne restez pas à proximité de votre proche, prévoyez vos vols ou vos déplacements en voiture de manière à vous accorder le temps nécessaire pour vous reposer à votre retour. Bon nombre d'aidants qui se déplacent sur de longues distances disent qu'ils ne s'accordent pas suffisamment de temps pour se reposer après leurs visites.
- Pour réduire les frais liés aux factures d'appels interurbains, envisagez de vous procurer une carte téléphonique dans un magasin de rabais. Vous pouvez aussi revoir vos plans d'appels interurbains et cellulaires. Vous pouvez aussi considérer utiliser Skype ou Zoom.

Charte des droits des aidants

J'ai le droit de :

- Prendre soin de moi. Ce n'est pas un geste égoïste. En prenant soin de moi, j'ai une meilleure capacité à prendre soin de mon proche.
- Demandez de l'aide aux autres, même si mon proche s'y oppose. Je reconnais mes propres limites.
- Continuer à explorer les champs d'intérêt qui n'incluent pas la personne dont je m'occupe, tout comme si elle était en parfaite santé. Je fais du mieux que je peux et j'ai le droit de faire des choses pour moi.
- Être en colère, être triste et exprimer parfois mes sentiments aux autres.
- Rejeter toute tentative de manipulation de la part de mon proche (consciente ou inconsciente) pour me culpabiliser, me fâcher ou me mettre mal à l'aise.
- Recevoir de la reconnaissance, de l'affection, du pardon et de l'estime de la part de mon proche pour ce que je fais et refléter toutes ces qualités en retour.
- Être fier de mes accomplissements et applaudir le courage dont je fais souvent preuve pour répondre aux besoins de mon proche.
- Protéger mon individualité et mon droit à une vie privée, ce que je devrai poursuivre une fois que mon proche aura moins besoin de mes soins.
- Dans le cadre des efforts visant à améliorer les soins et la qualité de vie des proches bénéficiant de soins à domicile, m'attendre à ce qu'autant d'efforts soient consacrés au soutien et à la survie des aidants.

Bibliographie

Le contenu de ce document a été pris ou inspiré par les renseignements présentés dans :

le dépliant du National Cancer Institute, *Caring for the Caregiver*, publié par les US Department of Health and Human Services. National Institute of Health.

Perceptions of family caregivers of cancer patients about the challenges of caregiving: a qualitative study. Nemati S, Rassouli M, Ilkhani M, Baghestani AR. Scand J Caring Sci. 2018 Mar; 32(1): 309-316.

Books and documents:

Book:

Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook (available on Amazon) guides you in the eight-weeks program of this therapy based on mindfulness. The book includes a downloadable guided meditation.

Documents:

http://www.shared-care.ca/files/Relaxation_handout.pdf

http://www.traumacenter.org/resources/pdf_files/relaxation_exercises.pdf

<https://www.dmu.edu/wp-content/uploads/Relaxation-Techniques-for-Stress-Relief.pdf>

Apps:

Respirelax + (mindful breathing; free)

Calm (meditation; some free content)

Headspace (meditation; some free content)

General information

Websites:

<https://www.cancer.gov/publications/patient-education>

www.cancer.ca

www.capo.ca

Relaxation and meditation websites

<https://www.uclahealth.org/marc/mindful-meditations>

<https://www.youtube.com/watch?v=y8LlbeKQ60U>

<https://www.innerhealthstudio.com/>

<http://www.dartmouth.edu/~healthed/relax/downloads.html>

<https://myhealth.alberta.ca/alberta/Pages/Progressive-Muscle-Relaxation-Audio-Track.aspx>

http://www.hws.edu/studentlife/counseling_relax.aspx

These are suggestions of websites, apps on your telephone, books and documents that can give you information and guidance to practice some relaxation, meditation, mindfulness.

Pour des informations et des conseils sur la relaxation, la méditation et la pleine conscience, nous vous invitons à consulter des sites Web, des applications téléphoniques, des livres et des sur le sujet.

Sites Web :

Renseignements généraux

<https://www.cancer.gov/publications/patient-education> (en anglais seulement)

<https://www.cancer.ca/fr-ca/?region=nb>

www.capo.ca (en anglais seulement)

Sites Web sur la relaxation et la méditation (en anglais seulement) :

<https://www.uclahealth.org/marc/mindful-meditations>

<https://www.youtube.com/watch?v=y8LlibekQ60U>

<https://www.innerhealthstudio.com/>

<http://www.dartmouth.edu/~healthed/relax/downloads.html>

<https://myhealth.alberta.ca/alberta/Pages/Progressive-Muscle-Relaxation-Audio-Track.aspx>

http://www.hws.edu/studentlife/counseling_relax.aspx

Applications :

Respirelax + (respiration consciente; application gratuite)

Calm (méditation; contenu en partie gratuit) (en anglais seulement)

Headspace (méditation; contenu en partie gratuit) (en anglais seulement)

Livres et documents (en anglais seulement)

Livre :

Le cahier d'exercices intitulé *Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook* (disponible sur Amazon) propose un programme de 8 semaines de thérapie basée sur la pleine conscience. Le livre comprend une séance de méditation guidée téléchargeable.

Documents :

http://www.shared-care.ca/files/Relaxation_handout.pdf

http://www.traumacenter.org/resources/pdf_files/relaxation_exercises.pdf

<https://www.dmu.edu/wp-content/uploads/Relaxation-Techniques-for-Stress-Relief.pdf>