

Écoute-moi, s'il te plaît,
j'ai besoin de parler
Accorde-moi seulement
quelques instants, accepte
ce que je vis, ce que je sens,
sans réticence, sans jugement.

Ne me bombarde pas
de conseils et d'idées
Ne te crois pas obligé
de régler mes difficultés
n'essaie pas de me distraire
ou de m'amuser

Surtout, ne me juge pas,
ne me blâme pas

Ne te crois pas non plus
obligé d'approuver si
j'ai besoin de me raconter
C'est simplement pour être libéré,

respecte les silences
qui me font cheminer

Garde-toi bien de les briser,
c'est par eux bien souvent
que je suis éclairé

Alors maintenant
que tu m'as bien écouté,
je t'en prie, tu peux parler
Avec tendresse et disponibilité
à mon tour, je t'écouterai.

Texte : Jacques Salomé

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AINÉS



**Pour information
ou inscription**

**Centre de soutien
aux proches-aidants**

«Les Coeurs Vaillants»

Centre communautaire pour
aînés «Relais Santé» Matane
Téléphone 418-566-2649

**Invitation
aux
Proches aidants**

**De Baie-des-Sables
St-Léandre et St-Ulric...**



Café-rencontre

**POINT DE SERVICE
CENTRE COMMUNAUTAIRE
BAIE-DES-SABLES**



Se reconnaître comme proche-aidant

- Vous prenez soin d'une personne de votre entourage de 50+
- Conjoint (e), enfant, père, mère, membre de famille, voisin, ami (e)
- Vous venez en aide à cette personne sans salaire
- De façon continue ou occasionnelle

Vous offrez de l'aide à cette personne pour...

- Faire le ménage
- Faire les repas
- Faire l'épicerie
- Gérer ses finances
- Gérer sa médication
- Faire les commissions
- L'accompagner dans ses rendez-vous
- Le transport
- Les soins corporels

Vous offrez du soutien moral, de l'écoute, des conseils.

Cette aide lui permet de demeurer à domicile le plus longtemps possible.

Si vous vous reconnaissez dans l'une ou plusieurs de ces tâches, vous êtes aussi un (e) proche aidant (e).



Savez-vous ...

Qu'il existe des services pour vous soutenir dans ce rôle?

N'attendez pas d'être épuisé
Vous n'êtes plus seul.

Le Centre de soutien aux proches-aidants vous offre...

- Des café-rencontres
- Des formations
- Des dîners causerie
- De l'information
- Rencontre individuelle.

Il y a possibilité d'accéder à un service de répit offert exclusivement aux proches-aidants.

