



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

Lancement du guide «PRENDRE SOIN DE MOI... TOUT EN PRENANT SOIN DE L'AUTRE»

Shawinigan, le mardi 7 novembre 2006 – Dans le cadre de la **Semaine des proches aidants**, le Regroupement des Associations de Personnes Aidantes Naturelles de la Mauricie (RAPANM) est heureux de lancer un guide de prévention de l'épuisement, destiné aux proches aidantes et aux proches aidants de la Mauricie **«Prendre soin de Moi ... tout en prenant soin de l'autre»**.

Un projet régional

Ce guide répond à une des recommandations du 1^e Colloque régional «La parole aux aidants, un cri du cœur», auquel près de 200 personnes (proches aidants, organismes communautaires, intervenants des CLSC) ont participé en 2003. Ces derniers ont exprimé la nécessité de se doter d'un outil afin de prévenir l'épuisement et l'accumulation de stress liés au rôle de proche aidant.

Afin de mener à terme ce projet d'envergure régionale, le RAPANM a travaillé en collaboration avec le Centre de santé et de services sociaux de l'Énergie et le Centre de santé et de services sociaux de Trois-Rivières pour la conception, la rédaction, la recherche de financement et la réalisation de ce guide.

Parce que prendre soin d'un proche implique des choix, **« Prendre soin de Moi... tout en prenant soin de l'autre »** accompagne la personne aidante et lui propose des réflexions qui l'aideront à mieux cerner sa réalité et à lui donner des moyens de se sentir mieux.

Contenu du guide

- Des pistes de réflexion et de solution provenant de plusieurs outils d'intervention afin que chaque personne aidante puisse l'adapter à ses besoins personnels.
- Des stratégies de changement permettant de poursuivre son rôle de proche aidant, tout en faisant appel à son entourage et aux ressources du milieu.
- Les ressources, les services et les programmes financiers des Centres de santé et de services sociaux (CSSS) et du milieu communautaire en mesure de soutenir la personne aidante dans son quotidien.
- Un répertoire téléphonique des ressources locales du CSSS et des organismes communautaires du territoire concerné est annexé au guide.

Toutes les personnes qui ont travaillé à la rédaction de ce guide ainsi que toutes les collaboratrices et collaborateurs, souhaitent de tout cœur que cet outil d'information, de réflexion et de prévention améliore la qualité de vie des proches aidants, en leur permettant, sans culpabilité, de prendre soin d'elles tout en prenant soin de leur proche.

- 30 -

Source : Nathalie Lefebvre
Organisatrice communautaire
Centre de santé et de services sociaux de l'Énergie (CSSSÉ)
Tél. : 819 539-8371, poste 8288