



Centre Communautaire  
Bénévole Matawinie

# Connaître pour se reconnaître...

Chronique pour les Proches Aidants

## AVEC MON COEUR, J'AI ENVIE DE VOUS PARLER

J'ai envie de vous parler, chers aidants, avec simplicité et authenticité. Je ne suis pas une grande écrivaine et mes mots ne sortent pas de l'univers des grands poètes. Je veux simplement vous parler avec mon cœur sans flafra. Permettez-moi de vous parler à travers une lettre dédiée à ma mère :

« Maman, je veux te remercier de veiller au bien-être de grand-maman. Tu sais à quel point toi et grand-maman vous êtes importantes dans ma vie. Depuis un long moment, je te vois faire les maintes et une démarches pour qu'elle soit bien. Tu l'accompagne à ses rendez-vous, la visite tous les jours, fais son lavage, joue aux cartes, etc. Bref, tu en fais beaucoup! Je t'entends me dire que tout va bien, que tu n'es pas fatiguée, mais je t'avoue avoir un certain doute. Je suis inquiète de voir ta santé s'envoler. Tu donnes ton énergie à tous et à chacun, et je n'arrive pas à voir où tu laisses place à la belle personne que tu es. Du haut de mes 25 ans, il me reste beaucoup à apprendre de la vie, mais de par mon expérience auprès des proches aidants, je sais à quel point il est important de mettre sa propre santé en priorité. Mon expérience m'a permis de comprendre qu'il est important de reconnaître ses limites, de prendre soin de soi au quotidien, d'accepter l'aide extérieure et surtout de pouvoir s'exprimer auprès d'une personne de confiance. Tu as toujours veillé à mon bien-être. Maintenant, je tiens à mon tour à prendre soin de toi. Je veux m'assurer qu'à travers ton rôle d'aidante auprès de grand-maman, ton travail, ta vie amoureuse et ton rôle de maman dévoué, tu te laisse une PLACE. J'ai peur moi aussi pour la santé de grand-mère, mais j'ai aussi peur de voir ma mère s'épuiser. J'apprécie tout ce que tu fais, mais je t'aime tout d'abord pour qui tu es. Donner aux autres est une qualité, mais apprendre à recevoir en est une autre. Apprend à être généreuse envers toi-même comme tu l'es avec les autres »

D'une fille qui aime sa mère et sa grand-maman de tout son cœur.

Mettre votre santé en danger n'est pas une preuve de dévouement. Qui va prendre soin de la personne que vous aidez si vous tombez malade? Si vous prenez soin d'un proche âgé en perte d'autonomie et/ou atteint d'une maladie, prenez note que le Centre communautaire bénévole Matawinie offre des activités pour vous soutenir à travers votre rôle de proche aidant. Appelez-nous pour de plus amples informations!

Centre Communautaire Bénévole Matawinie

**450.882.1089 1.888.882.1086 (sans frais)**

Cette chronique est la 8<sup>e</sup> d'une série de douze.  
Elles paraîtront à toutes les 3<sup>es</sup> semaines du mois.  
On vous invite à découper et conserver ces chroniques.

Réalisé grâce à  
la collaboration  
financière de

L'APPU  
POUR  
LES PROCHES  
AIDANTS  
LANAUDIÈRE

