



Centre Communautaire  
Bénévole Matawinie

# Connaître pour se reconnaître...

Chronique pour les Proches Aidants

## UN CONTRAT FAMILIAL, POURQUOI PAS!

Prendre soin d'une personne malade ou en perte d'autonomie peut impliquer de nombreuses tâches qui, pour une seule personne, peuvent être lourdes à porter. Voilà pourquoi un contrat familial peut être un outil bénéfique au proche aidant. Au premier abord, l'idée de faire un contrat familial peut sembler farfelue. Au contraire, il est la preuve qu'on prend à cœur la qualité de vie de l'aidé et aussi la NÔTRE. Ce type de contrat permet d'identifier qui assumera les tâches reliées à l'aidé. Voici des exemples de tâches :

**Santé** : Prise de médicaments, visites médicales, etc.

**Support à l'autonomie** : Habillement, alimentation, déplacement, etc.

**Soins d'hygiène** : Bain, coiffure, rasage, prothèses, etc.

**Entretien** : Ménage, lavage, menus travaux, etc.

**Activités et sorties** : Emplettes, loisirs, visites, etc.

**Répît** : Moment de répit pour l'aidant

**Administration** : Budget, impôt, etc.

L'objectif est d'identifier qui s'occupera de ces tâches. Est-ce que ça sera vous, un membre de la famille, une ressource extérieure, l'aidé lui-même? L'expression de nos besoins à notre entourage et la mise en place d'un contrat clair mettra toutes les chances de votre côté de diminuer les risques d'épuisement et de frustration. Faut-il en premier lieu accepter l'aide extérieure, un aspect non négligeable, car un aidant qui refuse l'aide verra sa santé physique et/ou psychologique affectées.

Rédiger un contrat familial va vous permettre de dresser un portrait réaliste de la situation, prendre conscience de l'ampleur de votre tâche, sensibiliser la personne aidée et vos proches, amorcer des discussions et finalement partager les tâches. Il est IMPORTANT de partager les tâches selon les goûts, la disponibilité, les forces et les intérêts de chacun.

Dans le meilleur des cas, il est suggéré de faire ce contrat dès le début, c'est-à-dire dès l'annonce d'un diagnostic ou de votre implication auprès d'un proche en perte d'autonomie.

**LA CLÉ est de ne pas attendre d'être au « bout du rouleau » avant de demander l'aide et le support de votre entourage.**

Si vous aimeriez avoir un exemple de contrat ou plus d'informations sur la conception de celui-ci, communiquez avec le Centre Communautaire bénévole Matawinie soit par téléphone ou par courriel au [aidants@ccbm.qc.ca](mailto:aidants@ccbm.qc.ca)

Centre Communautaire Bénévole Matawinie

**450.882.1089 1.888.882.1086 (sans frais)**

Cette chronique est la 9<sup>e</sup> d'une série de douze.  
La prochaine chronique paraîtra le 19 mars 2014.  
On vous invite à découper et conserver ces chroniques.

Réalisé grâce à  
la collaboration  
financière de

L'APPU  
POUR  
LES PROCHES  
AIDANTS  
LANAUDIÈRE

