Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Vivre avec une incapacité

Une incapacité changera toujours votre vie, que ce soit vous ou un membre de votre famille qui souffrez d'une incapacité, et que ce soit une incapacité mentale ou physique. Comme pour tout changement important dans la vie, vous ferez face à de nombreux défis. Suivez les conseils ci-dessous pour commencer à vous réconcilier avec votre nouvelle normalité et vivre votre vie avec équilibre, force et optimisme.



Ne laissez pas votre incapacité définir qui vous êtes, définissez-vous! Il est facile de sombrer dans le découragement, voire le désespoir. Bien qu'il soit sain de pleurer votre perte, ne laissez pas votre chagrin vous accabler ou définir qui vous êtes de façon permanente. Malgré les hauts et les bas inhérents au processus de deuil, il sera important en fin de compte d'accepter votre nouveau moi.

Adaptez votre maison à vos besoins. Il est possible d'apporter des modifications à votre domicile et de trouver des technologies pour rendre votre vie plus facile, notamment des rampes d'accès pour fauteuil roulant, des barres d'appui, des lecteurs d'écran pour votre d'ordinateur et des commandes vocales. Vos proches peuvent aussi vous aider à rendre votre maison plus accessible. Lorsque cela est possible, tirez parti des dispositifs d'aide et optimisez vos espaces de vie. En plus d'apporter des modifications à votre domicile, examinez vos options de soins à domicile. Commencez par vous informer auprès de la Croix-Rouge canadienne qui offre un soutien personnel et des services d'entretien pour aider les aînés et les personnes qui se remettent d'une maladie ou d'une blessure à vivre de façon autonome.

Acceptez l'aide que l'on vous offre, mais efforcez-vous de devenir autosuffisant. Dans un premier temps, vous aurez probablement besoin de l'aide des autres. Acceptez l'aide avec grâce, mais essayez de ne pas devenir dépendant des autres. Quelles compétences avez-vous besoin d'acquérir? Quels sont les aspects de votre vie que vous désirez ravoir? Soyez créatif et prêt à vous adapter. Par exemple, si vous êtes en fauteuil roulant et que vous aimeriez pouvoir faire votre propre épicerie comme avant, essayez d'utiliser le service d'autobus local et le panier motorisé du supermarché, ou faites livrer à la maison les provisions que vous aurez commandées en ligne.

Trouvez-vous un emploi enrichissant. Que vous soyez déjà de retour au travail ou sur le point d'y retourner, trouver un sens à ce que vous faites, que ce soit au travail ou en tant que bénévole, peut être extrêmement satisfaisant. Cela vous donnera également un but bien précis et vous aidera à acquérir plus d'indépendance. Cherchez des moyens de rendre votre travail plus enrichissant pour vous. Qu'il s'agisse d'aider les autres, d'éprouver un sentiment d'accomplissement pour un travail bien fait ou d'un sentiment d'appartenance à une plus grande communauté, prenez le temps d'apprécier la valeur intangible que le travail et le bénévolat apportent à votre vie.

Prenez soin de votre santé physique et mentale. Selon le Centre de toxicomanie et de santé mentale, bien que les maladies mentales constituent plus de 15 % du fardeau de la maladie au Canada, seulement 5,5 % du budget des soins de santé leur sont destinés. Faites de la santé mentale et physique votre priorité en :

- prêtant attention à la façon dont vous vous sentez;
- consultant un médecin régulièrement et en ayant recours à des services de dépistage précoce;
- faisant de l'exercice;

- évitant le tabac et les substances illicites;
- modérant votre consommation d’alcool;
- faisant part de vos préoccupations à votre médecin;
- vous inspirant des autres.

« Être en colère à propos de mon handicap est une perte de temps. Il faut s’efforcer de continuer à vivre normalement et je m'en sors quand même bien. Les gens n'ont pas de temps à vous accorder si vous êtes toujours en colère ou en train de vous plaindre. » [traduction] – Stephen Hawking

« Oui, vous avez raison, j'ai une incapacité, mais tout ce que cela signifie vraiment, c'est que je doive peut-être emprunter un chemin un peu différent du vôtre. » [traduction] – Robert. M. Hensel

Vivre avec une incapacité n’est peut-être pas le chemin que vous auriez choisi pour vous ou un être cher, c’est pourtant sur ce chemin que vous vous trouvez. C'est à vous de décider de l’attitude à adopter, et celle-ci déterminera où ce chemin vous mènera.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.