



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.

Soutenir un être cher souffrant d'une maladie chronique

Les études confirment que la présence d'un réseau de soutien aide les personnes atteintes d'une maladie chronique à s'adapter. Voilà pourquoi il est si important pour la famille et les amis de se concentrer sur leurs propres besoins et non seulement sur ceux de la personne qui leur est chère. Ces quelques suggestions devraient vous aider à le faire.

Réfléchir et s'adapter. Prenez le temps de réfléchir et d'évaluer ouvertement vos réactions. Êtes-vous naturellement porté à aider, à vous retirer ou à éprouver de la colère? Découvrez vos réactions et reconnaissez-les, même si elles ne semblent pas rationnelles. Plus vous serez honnête envers vous, plus il vous sera facile d'offrir de l'aide et du soutien de manière adéquate.

Prendre les devants et communiquer. Vous ne savez pas quoi dire à la personne que vous aimez ou comment agir avec elle? Dites-le-lui. En agissant comme si tout était normal, vous bloquez les lignes de communication et vous pourriez, bien malgré vous, déprécier ce que vit la personne que vous aimez. Dites-lui que vous êtes inquiet ou que vous ne savez pas comment l'aider. Elle appréciera votre honnêteté.

Se mettre à la place de l'être cher. Aider et soutenir un ami ou un parent souffrant de maladie chronique peut parfois s'avérer difficile. Le stress, les malaises ou la douleur causés par la maladie risquent de rendre le malade irritable ou passif. Si tel est le cas, demeurez calme et patient et pensez à toutes les difficultés (physiques et émotionnelles) que l'être cher doit supporter.

Reconnaître les réussites et les difficultés. Acceptez qu'il y ait de bons comme de mauvais jours, que ce soit parce que le malade se remet d'une série de traitements, qu'il doit aller en réadaptation ou que vous deviez partager sa peine à la suite d'obstacles qui se présentent.

Demander du soutien. N'essayez pas de faire cavalier seul. Faites part de vos craintes, de votre stress et de vos triomphes à des personnes qui se trouvent dans des situations semblables. Joignez-vous à un organisme qui offre du soutien et de l'information aux aidants naturels ou aux familles des personnes touchées par une maladie chronique. Certains groupes se consacrent de façon générale aux maladies chroniques, tandis que d'autres pourront vous aider à gérer les préoccupations et les difficultés liées à une maladie en particulier.

Votre présence et votre soutien sont les plus beaux cadeaux que vous puissiez offrir à un être cher atteint d'une maladie chronique. N'oubliez pas cependant de vous occuper de vous aussi. Vous devez être en forme pour vous occuper d'une personne malade.

© 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.