



**Pour plus
d'informations ou vous
inscrire :**

Téléphone: 450 373-2111

info@cabvalleyfield.com

95, rue Salaberry

Salaberry-de-Valleyfield

J6T 2H5

www.cabvalleyfield.com

Projet réalisé grâce au soutien financier de :



Qui est l'homme proche aidant?



**42 % des proches
aidants sont des
hommes, mais
seulement 12 %
demandent de
l'aide.**

**Ces activités s'adressent aux
hommes proches aidants qui
résident sur le territoire de :**

- **Beauharnois**
- **Salaberry-de-Valleyfield**
- **St-Étienne-de-Beauharnois**
- **St-Louis-de-Gonzague**
- **St-Stanislas-de-Kostka**

**Référence possible pour avoir
accès à de la surveillance
sécuritaire en vue de participer
aux activités.**

À qui s'adressent nos services?

Aux hommes proches aidants qui aident un proche âgé de 50 ans ou plus.

La problématique des hommes est-elle différente de celle des femmes? Non

Ils sont eux aussi susceptibles de vivre :

- ♦ de l'isolement
- ♦ du stress
- ♦ de l'impatience
- ♦ une diminution des activités
- ♦ de l'insomnie
- ♦ une perte de liberté
- ♦ de l'épuisement
- ♦ de l'impuissance
- ♦ une perte de contrôle

**Si vous aidez quelqu'un,
nous pouvons vous aider.
Agissons maintenant !**

Un mythe ou une réalité?

- ⇒ Les hommes connaissent moins les ressources; il ne savent pas où et qui appeler
- ⇒ Les hommes sont moins familiers avec les services; ils appréhendent la demande d'aide

Pour un proche aidant;

- ⇒ Demander de l'aide est un signe de faiblesse. Il n'en demande qu'en cas d'extrême nécessité
- ⇒ L'aide extérieure est très probablement inutile
- ⇒ L'expression des émotions doit être réprimée

Source : Les hommes aidants, Yvan Provencher, Centre de soutien entr'Aidants

Demander de l'aide ne constitue pas un signe de faiblesse mais de courage.

Un discours intérieur qui sonne l'alarme

- ♦ Je suis en contrôle
- ♦ Je suis fort
- ♦ Je suis indépendant
- ♦ Je suis capable tout seul
- ♦ Je minimise la situation
- ♦ Tout va bien
- ♦ Ça va aller mieux demain

Vous avez besoin :

- ♦ d'une oreille attentive
- ♦ de compréhension
- ♦ d'information
- ♦ de formation
- ♦ de développer des compétences
- ♦ d'échanger avec d'autres aidants
- ♦ d'une solution rapide et efficace