

# Votre proche habite en centre d'hébergement

## Feuillet d'information pour les proches aidants



Si votre proche habite dans une résidence pour personnes âgées ou dans un centre d'hébergement, le fait de ne plus pouvoir lui rendre visite peut provoquer différentes réactions émotionnelles. Toutefois, soyez assuré que le personnel soignant est présent (médecins, infirmières, préposés, professionnels) auprès de votre proche pour prodiguer les soins habituels.

Vous pourriez vivre de la frustration, avoir des inquiétudes au sujet de la santé de votre proche, avoir des questionnements sur la qualité et la fréquence des soins qu'il reçoit ou avoir peur des conséquences que l'isolement social pourrait avoir sur lui.

### **Pour vous aider à faire face à cette situation, voici des moyens pour continuer à vous impliquer malgré la distance :**

- Restez informé auprès des membres de l'équipe de soins sur la situation de votre proche. Convenez avec eux du meilleur moment et de la meilleure façon de les rejoindre.
- Préparer vos appels en notant les questions que vous voulez poser.
- Lorsque possible, maintenez un contact régulier avec votre proche par téléphone ou vidéo (ex. : Skype, FaceTime, etc.). Abordez d'autres sujets que la COVID-19.



## Si votre proche vous pose des questions sur la situation actuelle :

- Répondez à ses questions calmement et adaptez vos réponses selon sa capacité de compréhension.
- Rassurez votre proche en lui disant que toutes les mesures nécessaires sont prises pour assurer sa sécurité, et que vous-mêmes, vous suivez les recommandations des autorités pour éviter d'être affecté par la maladie.
- Demandez-lui ce qu'il/elle pense de la situation actuelle et validez ses émotions :  
« je comprends que tu t'inquiètes »,  
« je sens que ça te fâche de ne plus pouvoir sortir à l'extérieur », etc.
- Appuyez-vous sur les forces de votre proche : son sens de l'humour, sa résilience, sa capacité d'adaptation, etc. Si possible, amenez-le à se remémorer des stratégies qu'il a utilisées dans le passé lors des périodes difficiles de sa vie.



### RESSOURCES UTILES

**Si vous êtes dans une détresse psychologique importante ou que vous constatez une dégradation de votre état de santé, contactez votre médecin de famille ou votre CLSC. Si vous avez besoin de conseils ou d'écoute, ces ressources peuvent vous aider :**

- **Société Alzheimer de Montréal : 514 369-0800**  
ou [info@alzheimermontreal.ca](mailto:info@alzheimermontreal.ca).
- **Tel-Ainés : 514 353-2463**
- **Info-Aidant : 1 855 852-7784**  
ou [info-aidant@lappui](mailto:info-aidant@lappui)



#### Auteurs :

Document rédigé par Lucile Agarrat et Laurence Villeneuve, psychologues à l'Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal au CCSMTL.