

Soutien psychosocial individuel ou familial

Dans le respect, l'empathie et la confidentialité, notre intervenante psychosociale peut vous offrir un soutien et vous outiller dans votre rôle de proche aidant.

Voici des exemples de besoins souvent nommés par les proches aidants et pouvant être abordés en soutien psychosocial :

- M'exprimer librement sur ce que je vis
- M'informer pour mieux comprendre la maladie
- Établir des stratégies de communication et de gestion du quotidien avec mon proche
- Connaître les services pouvant m'aider dans mon rôle de proche aidant
- Être orienté et accompagné dans les différentes démarches, décisions importantes et étapes de mon parcours de proche aidant
- Trouver des solutions concrètes et adaptées à ma situation sur certaines problématiques
- Retrouver un équilibre entre mon rôle de proche aidant et les autres sphères de ma vie
- Apprendre à lâcher prise et mieux accepter la maladie de mon proche
- Prévenir l'épuisement, améliorer ma qualité de vie et prendre du temps pour moi
- Mieux gérer mes émotions (colère, tristesse, peur, culpabilité, etc.)
- Définir quelles sont mes limites et les faire respecter, demander la contribution de mon entourage

Le soutien peut prendre la forme d'appels téléphoniques, de rencontres individuelles ou familiales. Le type de suivi et le nombre de rencontres sont déterminés en fonction de vos besoins. Les rencontres sont offertes à domicile ou à nos bureaux.

Frais administratifs de 10 \$ par année