

Comment aider un proche

Après une réimplantation



L'un de vos proches est en réadaptation, après une opération pour « rattacher » un membre coupé (doigt, main ou avant-bras). Cette fiche vise à répondre à vos questions à propos de l'aide que vous pouvez lui apporter.

Que dois-je savoir pour bien aider?

Votre proche traversera différentes étapes : avant l'opération, après l'opération (la récupération), puis la réadaptation. Chacune amène son lot de défis. Ses réactions peuvent changer d'une étape à l'autre. Il est important de rester attentif.

Quelles réactions peut-il avoir?

Voici comment il peut réagir.

- > Revoir des images de l'accident et de la perte du membre, faire des cauchemars : ce sont des signes d'un état de choc.
- > Avoir de fortes réactions émotionnelles : colère, agressivité, irritabilité, frustration, impatience.
- > Vouloir épargner ses proches en ne parlant pas de ce qui s'est passé ou en faisant semblant que tout va bien.
- > Se replier sur lui, s'isoler.
- > Se sentir coupable face à sa famille et ses proches.
- > Avoir peur de ne pas retrouver son équilibre comme avant.

Que puis-je faire pour l'aider?

Avant d'offrir de l'aide

- > Évaluer, avec votre proche, ce dont il a besoin.
- > Lui demander quelles sont ses attentes envers vous.
- > Identifier l'aide que vous pouvez lui offrir et vos limites, **et lui en faire part.**



Des exemples d'aide

- > Quand un problème survient, aider à trouver des solutions créatives.
- > Aller avec lui à des rendez-vous.
- > Participer aux activités qu'il ne peut pas faire seul (repas, courses, ménage, etc.).
- > Lui faire garder l'espoir qu'avec le temps, il ira mieux.
- > Rester à l'écoute et vous montrer sensible à ce qu'il vit. Éviter les phrases comme : « Tout va bien aller, tu vas redevenir comme avant. » Il vaut mieux dire : « Je vois ce que tu endures. Je suis là pour toi ».

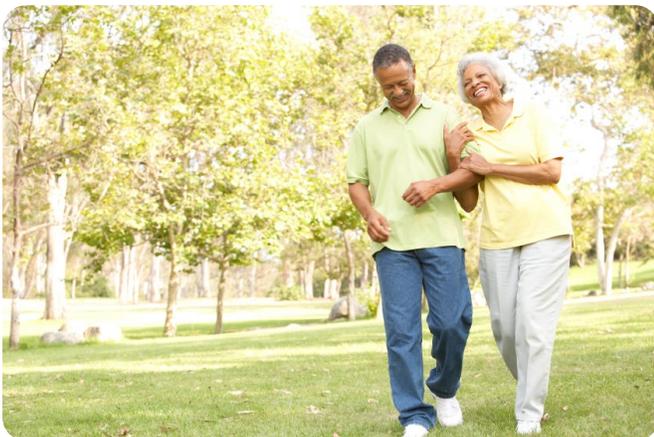
À éviter

- > Faire des promesses. Engagez-vous plutôt à faire votre possible. Permettez-vous d'ajuster votre niveau d'aide au fur et à mesure.
- > Imposer une façon de faire. Encouragez-le plutôt à faire ce qu'il peut pour rester autonome le plus possible.
- > Aider jusqu'à s'épuiser. Pour pouvoir aider votre proche, vous devez garder votre équilibre de vie.

Comment garder un bon lien?

- > **Si votre proche est émotif, pleure ou est en colère.** Tentez de rester calme, de l'écouter et de le reconforter. Dites-lui que vous avez bien entendu ce qu'il avait à vous dire. Que vous faites votre possible. Que c'est un ajustement pour vous aussi.
- > **Si votre proche se fâche contre vous.** Il est parfois mieux de vous retirer en lui disant : « Ça a été une dure journée, tu es bouleversé. On s'en reparlera demain ».
- > **Si vous êtes en désaccord.** Il peut être utile de faire appel à quelqu'un d'autre (membre de la famille, ami, infirmière, travailleur social, psychologue, etc.).

Ces situations demandent beaucoup de douceur et d'attention à l'autre. N'oubliez pas que votre proche a sa part de responsabilité dans la relation. Au besoin, parlez-en ensemble et faites-lui part de vos limites.



Pour bien aider, il est important de garder votre équilibre de vie :

- Partager vos inquiétudes avec les autres. Ne pas vous isoler.
- Garder du temps pour vous. Vous offrir de bons moments.
- Trouver des façons de vous ressourcer.
- Utiliser l'aide disponible (ex. : le transport adapté).
- Être fier de l'accompagnement que vous offrez.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Vous pouvez demander à un membre de l'équipe de soins de votre proche. Il vous guidera vers un autre professionnel de la santé, au besoin (médecin, psychologue ou autre). En cas d'inquiétudes, n'hésitez pas à demander de l'aide.



RESSOURCES UTILES

Le site Web du Centre d'expertise en réimplantation (CEVARMU) du CHUM :
> cevarmuchum.ca

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca