

# 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?

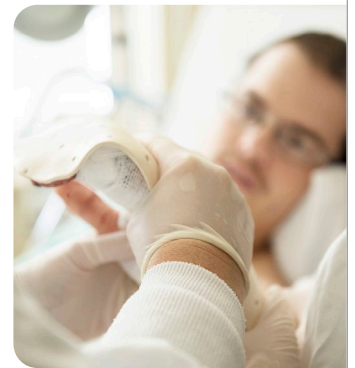
Voici comment il peut réagir.

- > 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](http://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](http://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](http://chumontreal.qc.ca)