

Outil d'animation pour trois capsules audiovisuelles : différentes réalités de proches aidants

Guide à l'intention de l'animatrice ou de l'animateur



TABLES DES MATIÈRES

Avant-propos	3
Introduction	4
Première capsule audio-visuelle : «Réflexion d'une aidante»	9
Deuxième capsule audio-visuelle : «Retrouvailles ratées pour deux aidantes	12
Troisième capsule audio-visuelle : «Sa vie avant et après»	14
Annexes	19

AVANT-PROPOS

Dans le cadre du projet de la Grande tournée du RANQ, un outil d'animation fut créé afin d'amorcer et de faciliter les discussions des participants sur les besoins et les revendications des proches aidants. Il s'agit de trois capsules audiovisuelles où l'on retrouve différentes mises en situations relatives à diverses réalités vécues par les proches aidants. Cet outil d'animation (capsules audiovisuelles) fut créé par des proches aidants et des personnes œuvrant dans des organismes de proches aidants. Il s'agit d'un outil créé par des non-professionnels qui se veut être le reflet d'une réalité vécue par un grand nombre de proches aidants. Pour vous procurer ces capsules, s.v.p communiquer avec le RANQ par téléphone (514-524-1959- sans frais : 1855-524-1959) ou par courriel (developpement@ranq.qc.ca).

Enfin, mentionnons que la source d'inspiration pour les pistes de réflexions et les questions pour l'animation des discussions suivant la présentation des capsules audiovisuelles, a pris naissance à la suite du visionnement des capsules vidéo : « Aider naturellement » produit par Connexion-Lanaudière avec la collaboration du RANCA et du Réseau d'aidants naturels d'Autray).

INTRODUCTION

Les capsules audiovisuelles ont été conçues pour être présentées au cours d'une activité d'une durée moyenne de 2 heures 1/2. La durée recommandée est de trois heures. Elle devrait inclure idéalement une pause d'une quinzaine de minutes environ à la fin de la discussion portant sur la deuxième capsule. La troisième capsule étant présentée au retour de la pause.

L'animateur a également l'option de présenter les capsules au cours de différentes activités comme à un café rencontre ou dans un groupe de discussion avec thématique. Si le choix de l'animateur se porte sur cette dernière option, les questions de réflexion et de discussion pourront être bonifiées en fonction du but de l'activité. En plus d'une série de questions se rapportant aux capsules audiovisuelles, quelques questions optionnelles vous sont également proposées dans ce guide d'accompagnement.

Vous constaterez que le visionnement des capsules suscitera beaucoup de réactions, les réflexions et les commentaires seront nombreux tout comme les rapprochements avec le vécu des participants. Vous ne pourrez pas passer à travers toutes les questions qui vous sont proposées. À vous de diriger les discussions vers les thématiques que vous préconisez ou désirez mettre en évidence.

BUT DES CAPSULES AUDIOVISUELLES

Les capsules audiovisuelles ont été conçues

- Dans le but de faire ressortir les besoins et les revendications des proches aidants en lien avec les services de soutien
- De faire valider certains constats des capsules par les participants afin qu'ils s'approprient la situation
- De faire réagir les participants sur les différents constats qui seront ressortis

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

L'animateur demande aux participants de faire un tour de table pour se présenter et il leur demande aussi de mentionner pour qui il apporte un soutien (parent, conjoint, enfant, frère, sœur, autre membre de la famille, ami...).

L'animateur spécifie aux participants que les capsules qui seront présentées ont été créées par des proches aidants et des intervenants œuvrant auprès

OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES : DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS

des proches aidants à partir de constats observés au Québec, que les capsules représentent différentes réalités reliées à la condition de la personne aidée.

AVANT LE DÉBUT DE LA PREMIÈRE PROJECTION

Avant la projection de la première capsule audiovisuelle, l'animateur mentionne aux participants qu'il présentera trois capsules audiovisuelles dans lesquelles on retrouve des mises en situation en lien avec différentes catégories d'aidants. Il spécifie qu'à la fin de chaque capsule, il y aura une discussion qui suivra. Les participants seront invités à faire part de leurs commentaires et de leurs réactions face au visionnement. L'animateur reviendra sur certains éléments présentés dans la capsule afin de favoriser la discussion et pour amener les participants à réagir. L'animateur parsèmera les discussions de questions.

À LA FIN DES PROJECTIONS

À la fin de chaque discussion, l'animateur est invité à demander aux participants d'essayer de trouver des pistes de solutions pour chacune des difficultés observées.

DÉROULEMENT GÉNÉRAL POUR LA PRÉSENTATION DES TROIS CAPSULES

Pour chacune des capsules audiovisuelles, vous retrouverez les thématiques de la capsule ainsi que ses objectifs spécifiques. Il vous sera également proposé un choix de questions et de réflexions. Vous pourrez aussi choisir les questions autour des thèmes principaux des capsules, de ceux que vous priorisez ou de ceux qui préoccupent les participants. **Pour l'échange et la discussion avec le groupe, il est conseillé de ramener les propos aux vécus des participants.**

Vous avez aussi la possibilité de :

- *Faire ressortir les points forts et les phrases « punch » des capsules.*

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

Afin de vous aider, nous avons mis en annexes les textes des scénarios qui ont servi à la réalisation des capsules

- Demander aux participants s'ils s'identifient à certains éléments de la capsule ou à certains constats qui découlent de la capsule
- Vérifier si le constat correspond à ce qu'ils pensent ou à leur réalité (questions-constats-réactions)

DÉFIS

Le premier défi est de faire parler les participants et de faire « partager » le constat (ou les constats). N'hésitez pas à recourir aux questions qui vous sont proposées. Vous constaterez que plusieurs participants se reconnaîtront dans ces constats. Les réactions seront souvent vives et émotives.

Le deuxième défi est d'amener les participants à prendre la parole pour trouver des solutions aux constats (aux problèmes exposés) afin qu'ils soient en mode solutions.

Vous remarquerez que, parmi les solutions qui ressortiront, les participants proposeront possiblement : le répit, le soutien psychologique et l'accès aux services. À vous de les amener plus loin et de leur demander en quoi cette solution serait utile, comment et pourquoi, etc.

Les discussions feront ressortir une problématique spécifique, dans bien des cas ce sera plusieurs problématiques comme par exemple : l'épuisement, la difficulté à obtenir des services, l'accessibilité aux services, etc.

Nous vous proposons de conclure les discussions en proposant aux participants une recherche de solution.

Maintenant, quelle serait la solution? Qu'est-ce qui devrait changer pour que l'on reconnaisse votre besoin, vos besoins ?

- Qu'est-ce qui pourrait être fait pour que vous ayez accès aux services (ou à tel service) ? *À partir de ce que vous dites... ça veut dire que ça prendrait ... »*

POUR ALLER VERS DES SOLUTIONS

Après avoir fait le constat de ce qui ne fonctionnait pas, vous pourriez demander aux participants quelles seraient les mesures qui pourraient être prises? Pour pousser la réflexion, vous pourriez demander au groupe : qui aurait le rôle de mettre tout ça en œuvre? L'État, les groupes?

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

Pour lancer les discussions, pour aller plus loin pour que les participants élaborent des pistes de solutions, vous pourriez utiliser cette formulation: « Dans un monde idéal, qu'est-ce que ça prendrait pour... »

SI VOUS ÉTIEZ À LA PLACE D'UNE PERSONNE...

Si vous étiez à la place d'un tel personnage, qu'est-ce que vous auriez fait ?

Comment auriez-vous réagi ?

Qu'est-ce que vous auriez pu faire?

Comment régleriez-vous la situation ?

D'une façon plus générale, y aurait-il une façon de régler le problème... Ou de venir en aide à ... ?

Dans un monde idéal où il n'y aurait pas de contraintes, ce serait quoi la solution?

(Pour finir sur une note d'espoir)

OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS

PREMIÈRE CAPSULE AUDIOVISUELLE : RÉFLEXION D'UNE AIDANTE

Durée : 6 minutes

THÈMES RESSORTIS

Thèmes ressortis : Isolement, détresse psychologique, épuisement (fatigue, lourdeur de la tâche), rotation du personnel et partenariat (pour les services)

Ces thèmes sont reliés à des constats : Vérifier si les participants s'identifient à certains constats. Vérifier si le constat correspond à ce qu'ils pensent. Ensuite, entériner le constat pour passer en mode solutions.

OBJECTIFS

- Favoriser l'échange et la discussion entre les participants
- Conscientiser le participant à la détresse psychologique vécue par l'aidante et l'amener à réagir
- Permettre une réflexion relativement à la difficulté de se considérer comme proche aidant et les effets que cette situation peut entraîner
- Amener le participant à faire des rapprochements avec sa réalité d'aidant
- Permettre une discussion sur les services de soutien en maintien à domicile et amener les participants à parler de leur besoins en services
- Faire ressortir et entériner les constats pour ensuite passer en mode solutions.

RETOUR EN GROUPE

L'animateur invite ceux qui le désirent à prendre la parole pour partager leur réflexion suite au visionnement de la capsule

QUESTIONS

- 1- Selon-vous, est-ce que cette présentation audiovisuelle est représentative de la réalité vécue par certaines personnes aidantes? Est-ce réaliste ou exagéré? Pourquoi?

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

2- Pouvez-vous identifier des besoins qui ne sont pas comblés chez cette aidante?

Quels seraient les besoins en services de cette personne aidante?

Selon-vous, qui devrait offrir les services et pourquoi?

3- Au début de la présentation, l'aidante dit qu'elle aimerait retrouver une vie un peu plus normale.

- Qu'est-ce qui pourrait-être fait pour l'aider? Que pourrait faire cette personne aidante pour améliorer sa situation? Qu'est-ce qui pourrait être fait pour améliorer sa qualité de vie?
- Qu'est ce qui aurait pu être fait pour ne pas que l'aidante se retrouve dans cette situation? (Quel est le problème qui a mené à cette situation?)
- Que feriez-vous si vous vous trouviez dans la situation de cette aidante? Qu'est-ce que vous auriez pu faire? Comment auriez-vous réagit face au changement de personne?
- La rotation du personnel est-elle une réalité que vous connaissez? Comment se construit la relation de confiance auprès des personnes qui dispensent les services?
- Qu'est-ce que vous avez identifié comme prioritaire dans la situation de cette aidante?

Après que les participants se soient exprimés et aient validé quelques constats, amenez-les à passer en mode solutions.

- Qu'est-ce qui devrait changer? Quelle serait la solution? Qu'est-ce qui devrait être fait?
- Dans un monde idéal où il n'y aurait pas de contrainte, ce serait quoi la solution?

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

... Vous savez, ce que vous dites ça correspond à ce qui est ressorti
... À partir de ce que vous dites... ça va nous dire que ça prend ça...

Lorsque que les participants aborderont le thème du répit, quelques questions pourraient leur être posées

- * Qu'est-ce le répit changerait à la situation... à votre situation?
 - * Qu'est-ce que l'aidante pourrait faire avec son répit... comment combleriez-vous le temps qui vous serait accordé (ou qui vous est accordé) pour le répit?
 - * Le répit à lui seul serait-il suffisant pour changer la situation? Pourquoi?
 - Conscientiser les aidants sur ce que le répit leur apporte
 - Pour que le répit soit porteur, qu'est-ce que ça prendrait (de plus)?
- ... Mais à long terme, pour que le répit soit profitable, qu'est-ce qu'il faudrait faire?
- Quel genre de répit ?
 - Offert de quelle façon ?

QUESTIONS OPTIONNELLES

Comment auriez-vous réagit dans la situation de l'aidante lorsqu'elle s'est rendue compte que c'était un homme qui venait pour l'aide au bain de sa mère? Comment trouvez-vous cette situation?

- 1- Est-ce que les propos de l'aidante sont exagérés lorsqu'elle dit au préposé qui vient pour l'aide au bain : « Pourquoi est-ce si difficile de recevoir des services? »
 - Avez-vous déjà eu de la difficulté à obtenir des services? Si oui, qu'avez-vous fait alors?
 - Qu'est-ce qui pourrait être fait pour que la situation change?

Même si les participants ont encore beaucoup à dire, mentionnez que les discussions se poursuivront après le visionnement de la deuxième capsule.

Fin de la première période de discussion.

DEUXIÈME CAPSULE AUDIOVISUELLE : RETROUVAILLES RATÉES POUR DEUX AIDANTES

Durée : 9 minutes

THÈMES RESSORTIS

Thèmes : Adaptation, désillusion (projet d'avenir), épuisement, services adaptés, conciliation travail-famille, reconnaissance du rôle d'aidant.

Ces thèmes sont reliés à des constats : Vérifier si les participants s'identifient à certains constats. Vérifier si le constat correspond à ce qu'ils pensent. Ensuite, entériner le constat pour passer en mode solutions.

OBJECTIFS

- Favoriser l'échange et la discussion entre les participants
- Amener le participant à réfléchir sur la difficulté de se reconnaître comme proche aidant lorsque l'on est aidant auprès de son enfant et les effets que cette situation peut entraîner
- Conscientiser le participant sur les besoins de services adaptés à différentes situations
- Amener le participant à réfléchir sur les réactions de son entourage face à sa réalité d'aidant
- Permettre une discussion sur les services de soutien pour les proches aidants
- Amener le participant à faire des rapprochements avec sa réalité d'aidant ou celle d'une personne de son entourage
- Faire entériner certains constats pour ensuite passer en mode solutions.

RETOUR EN GROUPE

L'animateur invite ceux qui le désirent à prendre la parole pour partager leur réflexion suite au visionnement de la capsule

QUESTIONS

- 1- Selon-vous, est-ce que cette présentation audiovisuelle est représentative de la réalité vécue par cette catégorie de

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

personnes aidantes (parent d'enfant handicapé)? Est-ce réaliste ou exagéré? Pourquoi?

- 2- Pouvez-vous identifier des besoins qui ne sont pas comblés chez cette aidante ou des situations que vous jugez anormales?
Quels seraient les besoins en services de cette personne aidante?

Selon-vous, qui devrait offrir les services et pourquoi?

- 3- Quoi qu'il soit difficile de généraliser les situations dans lesquelles se trouvent les parents d'enfants handicapés, qu'est-ce qui pourrait être fait pour améliorer leur condition, leur qualité de vie?
 - Qu'est ce qui aurait pu être fait pour ne pas que les parents de l'enfant autiste (Annie et Francis) se retrouvent dans cette situation d'épuisement?
 - Quel est le problème qui a mené à cette situation? (Est-ce l'attente du diagnostic? L'attente pour avoir accès à des services? Le surplus de travail occasionné par la condition de l'enfant?)
 - Que feriez-vous si vous vous trouviez dans cette situation? Qu'est-ce que vous auriez pu faire? Comment auriez-vous réagi?
 - Selon-vous, est-ce plus difficile de se reconnaître comme proche aidant lorsqu'il est question de son propre enfant? Quelles en seraient les conséquences?
 - Qu'est-ce que vous avez identifié comme prioritaire dans la situation de ce couple d'aidants?

Après que les participants se soient exprimés et aient validé quelques constats, amenez-les à passer en mode solutions, ensuite, prenez une pause d'une quinzaine de minutes.

- Qu'est-ce qui devrait changer? Quelle serait la solution? Qu'est-ce qui devrait être fait pour améliorer la qualité de vie du couple qui a l'enfant autiste?

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

... Si je comprends bien, selon-vous, il faudrait...

- 1- Dans un monde idéal où il n'y aurait pas de contrainte, ce serait quoi la solution? (Même si vous croyez que cette solution serait farfelue, n'hésitez pas à la soumettre au groupe)

À partir de ce qui sera mentionné, vous pourrez dire : *
Ce que vous suggérez, qu'est-ce que cela changerait pour Annie, pour son couple, pour sa famille?
* Dans ce monde idéal, est-ce que ce serait suffisant pour changer la situation vécue par Annie, la maman de l'enfant autiste? Pourquoi?
Fin de la deuxième période de discussion. PAUSE

TROISIÈME CAPSULE AUDIOVISUELLE : SA VIE AVANT ET APRÈS

Durée : 11 minutes

THÈMES RESSORTIS

Thèmes : Culpabilité, épuisement, reconnaissance de son rôle d'aidant, isolement, besoin de parler, oubli de soi, Difficulté à demander des services; services offerts aux proches aidants, besoins en fonction du sexe et de l'âge.

Ces thèmes sont reliés à des constats : Vérifier si les participants s'identifient à certains constats. Vérifier si le constat correspond à ce qu'ils pensent. Ensuite, entériner le constat pour passer en mode solutions.

OBJECTIFS

- Favoriser l'échange et la discussion entre les participants
- Amener le participant à réfléchir sur la difficulté à demander de l'aide ou à connaître les services qui sont offerts
- Amener le participant à réfléchir sur l'aide au masculin
- Amener le participant à réfléchir sur les particularités reliées aux groupes d'âge
- Conscientiser le participant sur les services offerts aux proches aidants

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

- Permettre une discussion sur les services de soutien pour les proches aidants âgés
- Amener le participant à faire des rapprochements avec sa réalité d'aidant ou celle d'une personne de son entourage
- Amener les participants à faire le point sur leur propre situation
- Faire entériner certains constats pour ensuite passer en mode solutions.

RETOUR EN GROUPE

L'animateur invite ceux qui le désirent à prendre la parole pour partager leur réflexion suite au visionnement de la capsule

- 1- Selon-vous, est-ce que cette présentation audiovisuelle est représentative de la réalité vécue par cette catégorie de personne aidante (aidant auprès d'une personne atteinte d'un cancer)? Est-ce réaliste ou exagéré? Pourquoi?

Selon-vous, l'aide apportée par les enfants est-elle suffisante? Pourquoi?

- 2- Pouvez-vous identifier des besoins qui ne sont pas comblés chez cet homme aidant?

Quels seraient les besoins en services de cet homme aidant?

Selon-vous, qui devrait offrir les services et pourquoi?

- 3- Que feriez-vous si vous vous trouviez dans la situation de cet homme aidant? Iriez-vous chercher les services qui lui sont proposés? Pourquoi?

- 4- Est-ce qu'un homme aidant a plus de besoins en services qu'une femme aidante? Pourquoi? Est-ce une question d'âge ou de génération? Justifiez votre position.

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

- 5- Quoi qu'il soit difficile de généraliser les situations dans lesquelles se trouvent les aidants (hommes ou femmes) apportant un soutien auprès d'une personne atteinte d'un cancer ou d'une maladie dégénérative, qu'est-ce qui pourrait être fait pour améliorer leur condition ou leur situation? Qu'est-ce qui pourrait être fait pour améliorer leur qualité de vie?
- 6- Qu'est-ce que vous avez identifié comme prioritaire dans la situation de l'homme aidant?
- 7- Qu'est-ce qui devrait changer? Qu'est-ce qui devrait être fait?

Après que les participants se soient exprimés et aient validés quelques constats, amenez-les à passer en mode solutions.

- 8- Dans un monde idéal où il n'y aurait pas de contrainte, ce serait quoi la solution?
... Vous savez, ce que vous dites ça correspond à ce qui est ressorti
... À partir de ce que vous dites... ça va nous dire que ça prend ça...

QUESTIONS SUPPLÉMENTAIRES SUR LE RECOURS AUX SERVICES ET LA DEMANDE D'AIDE

Dans cette capsule, la découverte des services qui sont offerts aux proches aidants interpellera les participants. Beaucoup de réflexions et de questions pourront graviter autour de l'élément déclencheur de la demande d'aide, des services offerts aux proches aidants, de l'accessibilité aux services, de la connaissance de l'existence des services etc. Vous pourrez explorer plus spécifiquement avec les participants tout ce qui entoure les services de soutien pour les proches aidants. La notion du genre et de ses particularités pourrait faire surface puisque le personnage principal est un homme aidant.

Voici quelques questions qui pourront vous aider à alimenter la discussion sur le recours aux services et à la demande d'aide.

- Avez-vous besoin d'aide? Avez-vous recours à des services? De quelle aide ou de quels services avez-vous besoin?
- De qui recevez-vous de l'aide ou des services (CLSC ou autre institution gouvernementale, organisme communautaire, famille, amis)?

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

- Vos besoins d'aide et de services sont-ils comblés?
- Dans la capsule, l'homme aidant a pris connaissance de l'existence des services sur une affiche à la clinique médicale. Comment avez-vous appris l'existence des services qui peuvent vous être offerts?
- Si vous avez demandé de l'aide aux professionnels et institutions, quand et à quel moment avez-vous commencé à demander de l'aide?
- Quel a été l'élément déclencheur qui vous a poussé à demander de l'aide?
- Quel type de services avez-vous demandé et pourquoi? A-t-on répondu à votre demande? Recevez-vous le service que vous avez demandé?
- Quelle est votre opinion sur les services que vous recevez?
- Comment fonctionne votre CLSC avec le volet services?
- Y-a-t-il une continuité dans les services que vous recevez? Avec les intervenants et autres personnes affectées aux services que vous recevez? Y a-t-il un roulement de personnel?
- Comment se construit la relation de confiance auprès des personnes qui dispensent le service?

QUESTIONS SUIVANT LE VISIONNEMENT DES TROIS CAPSULES

- 1- Avez-vous l'impression qu'on comprend vos besoins en tant que personne aidante?
Pourquoi?
- 2- Avez-vous le sentiment que le réseau de la santé vous considère comme partenaire? Pourquoi?
Est-ce que cette reconnaissance serait importante pour vous?
Pourquoi?
Qu'est-ce que cette reconnaissance changerait à votre situation?
- 3- Qu'est-ce qui est prioritaire pour les proches aidants? En tant que proche aidant, qu'est-ce qui est prioritaire pour vous ?

Vers la fin de l'activité, l'animateur demande aux participants si, suite au visionnement et selon leur perception, les besoins des proches aidants diffèrent selon la condition de la personne aidée? L'animateur les

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

amènent également à s'exprimer sur les besoins des proches aidants en fonction des différents rôles : familial, filial, parental, travailleur et aidant, etc...

Pour chacun des besoins qui ne sont pas comblés, l'animateur demande aux participants de verbaliser leurs revendications.

L'animateur fait un bilan de la rencontre et demande au groupe d'émettre leurs commentaires sur l'activité.

FIN de l'activité

PISTES DE RÉFLEXION

PISTES DE RÉFLEXION

- Nommez des besoins importants qui ne sont pas comblés
- Quelle serait la façon idéale de combler les besoins du proche aidant dans cette capsule? Comment aimeriez-vous que vos besoins soient comblés?
- De quel aide ou de quels services cette personne aidante aurait besoin? Avez-vous des besoins qui ne sont pas comblés?
- Quelles sont les difficultés auxquelles vous êtes confronté en tant qu'aidant?

ANNEXES

SCÉNARIO DE LA CAPSULE 1 : RÉFLEXION D'UNE AIDANTE

Scénario 1

Dans une pièce sombre, une femme dans la quarantaine est assise au bout d'une chaise. Elle semble triste et découragée. Elle a les deux mains dans la figure. Une dizaine de secondes s'écoulent avant qu'elle ne commence à marmonner quelques mots incompréhensibles. Puis, peu à peu, ses paroles se font de plus en plus claires. La femme enlève les mains de sa figure tout doucement puis lève la tête en fixant le plafond comme si elle s'adressait à quelqu'un.

Aidante Comment ai-je bien pu faire en arriver là? Et dire que je n'ai rien vu venir! Qu'est-ce que je vais faire maintenant? Je ne peux plus reculer! Qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire de ma vie? Mais pourquoi je me pose ces questions-là tout à coup?
Je n'ai même plus de vie à moi. Je ne vois aucune solution pour m'en sortir parce qu'on ne se sort pas d'une situation comme dans celle que je suis!
Je me sens si seule, si vide. Je suis tellement fatigué, je suis à bout! À bout de souffle, à bout de nerfs. J'aimerais tellement retrouver une vie un peu plus normale. Est-ce que je vais m'en sortir un jour?

La femme fixe la caméra et s'adresse à elle comme on s'adresse à une personne à qui on veut faire une confidence.

Aidante Je me sens tellement coupable d'avoir des pensées comme ça. J'ai honte de moi. Je ne devrais pas penser comme ça, car en fait, je sais très bien que c'est seulement sa mort qui pourrait me libérer. Je me sens ingrate d'avoir de telles pensées... Après tout ce qu'elle a fait pour moi!
Il n'y a rien de plus normal que de s'occuper de sa mère. C'est le juste retour des choses. Elle s'est tellement donnée pour nous, ses enfants! Moi, je suis encore jeune et je suis en santé, fatigué mais tout de même en santé... alors qu'elle, elle est malade et elle souffre.
Si au moins j'arrivais à reprendre le dessus... si je pouvais arriver à tout faire... si j'arrivais à récupérer, à avoir une vie plus normale... Si je pouvais avoir des petits moments à moi, rien que pour moi! Avoir une vie sociale, faire des sorties, voir des amis... comme avant! Il me semble qu'alors tout serait différent!

La femme cesse de parler. Quelques secondes s'écoulent puis elle se lève de sa chaise. Toujours songeuse, elle est accaparée par ses pensées. Elle baisse les yeux. Nous entrons dans les pensées de la dame. On entend sa voix qui dit :

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

Aidante Il me semble que si j'avais un peu plus d'aide la situation serait différente. Je ne peux quand même pas laisser mon emploi pour m'occuper de ma mère à temps plein! Déjà que j'ai réussi à avoir mes vendredis après-midi de OFF au travail et qu'on a accepté que je rentre le matin à 9 heures plutôt qu'à 8h30. Ça me donne un peu plus de temps pour tout ce que j'ai à faire. D'un autre côté ça me fait 6h30 de moins sur ma paye, c'est presque une journée de travail en moins ça! Je dois faire plus de calculs et modérer les dépenses si je veux bien arriver. Tiens, à bien y penser, c'est un cercle vicieux, un peu plus de temps, mais un peu moins d'argent. Au bout du compte c'est un stress de plus pour moi!

Et il y a mes deux ados! Je ne veux pas les négliger. Je ne tiens pas à devenir une mère absente. Il y a assez de ma relation de couple qui a changé, on dirait que c'est pu pareil! J'aime toujours mon mari et je sais qu'il m'aime toujours, mais... c'est pu comme avant, je sens que notre relation a changé. Peut-être parce que je suis ailleurs dans ma tête et que je suis toujours fatiguée. Des fois, j'ai peur de ce qui pourrait arriver si ça continu comme ça!

La dame sort de ses pensées parce qu'on a frappé à sa porte.

TOC TOC TOC

Aidante Oui, j'arrive. Un instant.

Monsieur B Bonjour Madame.

Aidante Bonjour.

Monsieur B Je suis envoyé par le CLSC. Je viens pour l'aide au bain de Madame Germain. On m'a demandé de passer ce matin entre 8 heures et midi. C'est pour votre mère, je suppose?

Aidante Oui, oui... Il s'agit bien de ma mère, mais je ne comprends pas. C'est Madame Babin qui vient normalement. C'est elle qui vient depuis un peu plus d'un mois maintenant.

Monsieur B Oui je sais. Mais au CLSC, il y a une rotation du personnel. C'est comme ça qu'ils fonctionnent. Tout ce que je sais c'est qu'il y a un roulement dans le personnel un moment donné!

Aidante Mais c'est complètement ridicule tout ça. J'en ai discuté plusieurs fois déjà, avec Madame Babin entre autres, puis avec ma travailleuse sociale. Lorsque ça va bien avec une personne, que ma mère s'habitue à elle et que la relation de confiance est établie... Hop là, on change de personne et on recommence avec quelqu'un d'autre! Que la personne aidée ait de la difficulté à s'adapter au changement c'est pas grave pour eux, ce qui

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

compte avant tout c'est la façon de procéder! Pour les relations humaines, on repassera!

Dites-moi... Pourquoi c'est si difficile de recevoir des services? Pourquoi c'est si compliqué? Il me semble qu'au CLSC c'est bien l'endroit où on devrait comprendre nos besoins et notre réalité. Il me semble qu'ils sont bien placés pour savoir qu'on devrait simplifier la vie aux personnes qui rendent possible le maintien à domicile!

J'aimerais qu'on m'écoute... me sentir comprise! J'aimerais qu'on travaille en complicité, qu'on travaille en équipe comme des vrais partenaires.

Monsieur B Je sais Madame. Je vous comprends très bien, mais j'y suis pour rien. Vous savez, moi je vais là où on me dit d'aller. C'est pas moi qui décide. Vous savez que vous n'êtes pas la seule à me dire ce genre de chose là.

Aidante Je n'ai rien contre vous, mais en plus, ma mère n'acceptera pas de se faire laver par un homme... Par pudeur évidemment... et j'aimerais bien qu'on respecte ça pour ma mère.

Monsieur B Je suis désolé de cette situation, mais vous savez que si vous n'acceptez l'aide que je vous apporte, votre mère risque de ne pas recevoir d'aide pour le bain cette semaine, on prendra peut-être ça comme un refus de recevoir un service, et là, ça risque de vous compliquer la vie avec le CLSC.

Aidante À ce que je vois, je n'ai pas bien bien le choix! Tant pis pour le respect et la pudeur! Je ne dis pas ça vous... Enfin, disons que je me comprends!

Madame fait entrer Monsieur B et le conduit vers la pièce où se trouve sa mère.

SCÉNARIO DE LA CAPSULE 2 : RETROUVAILLES RATÉES POUR DEUX AIDANTES

Nous sommes dans une soirée de retrouvailles. Au loin, nous apercevons deux femmes assises à une table: Nadine et Estelle, elles sont en pleine discussion. Elles ont beaucoup de choses à se raconter depuis leur dernière rencontre qui date de l'an dernier. Les deux femmes, dans la trentaine, ont fière allure. Elles se font une joie de relater certains souvenirs, mais elles ont également beaucoup de choses à se raconter à propos de l'année qui vient de s'écouler.

En trame de fond, on entend une musique de type « Loundge » qu'on peut entendre d'ordinaire dans les 5 à 7. Plus la caméra s'approche, plus on distingue les visages des deux jeunes femmes et plus la musique s'atténue. Lorsque nous faisons intrusions dans leur conversation, la musique se fait à peine audible.

Nadine Je suis assez contente qu'on puisse se retrouver comme ça chaque année. L'idée des retrouvailles une fois par année c'est la plus merveilleuse des idées que

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

le comité des anciens ait eues, tu ne trouves pas? Comme ça, malgré nos vies mouvementées, on est sûr de se rencontrer au moins une fois par année. Ça nous permet de nous mettre à jour et de savoir ce qui s'est passé dans nos vies.

Estelle Tu as bien raison. Réalises-tu que ça fait dix ans que les retrouvailles ont débuté?

Nadine Oui, et ça aura tout de même pris cinq ans avant qu'on organise les premières retrouvailles.

Estelle Oui, et ça fait déjà quinze ans qu'on a gradué! C'est rien pour nous rajeunir ça!

Nadine Le temps passe vite, c'est incroyable. Tu te souviens à quel point on était inséparables toutes les quatre. On nous appelait : « le quatuor des brunettes ».

Estelle Tu parles si je m'en souviens! Je me rappelle aussi que, malgré le fait qu'on approchait de la vingtaine, on croyait encore au Prince charmant, à la belle vie qui s'offrirait un jour à nous. On s'imaginait qu'on était pour vivre une belle histoire d'amour, qu'on aurait une belle petite famille avec, peut-être, un ou deux enfants bien en santé, qu'on s'imaginait avoir au début de la trentaine.

Nadine ... et une carrière gratifiante aussi!

Estelle Oui, c'est vrai. Pour la carrière, on a bien réussi toutes les quatre mais en ce qui concerne les enfants... je ne suis pas encore rendu là!

Nadine Et moi je n'ai pas attendu d'avoir trente ans. N'empêche que j'ai tout de même un beau garçon en santé qui fêtera bientôt ses sept ans.

Estelle On ne peut pas en dire autant pour Joëlle et Annie!

Nadine Les pauvres! Comme la vie doit être difficile pour elles. Joëlle, avec trois enfants qui ont entre cinq et dix ans : deux garçons... et une fille trisomique.

Estelle Et Annie avec deux petits garçons de quatre et cinq ans. Il me semble que c'est le plus vieux qui est autiste!

Nadine Oui, il me semble bien que c'est le plus vieux. Tu te rappelles, l'année passée Annie a réussi à venir à nos retrouvailles de peine et de misère. Oui, je me souviens. Elle venait à peine d'avoir la confirmation du diagnostic d'autisme de son fils... la pauvre.

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

Estelle Je me souviens aussi qu'elle nous a dit que ce genre de rencontre la stimulait et lui donnait de l'énergie et qu'elle se ferait un devoir d'y être présente chaque année, peu importe les circonstances!

Nadine Est-ce que tu penses qu'elle viendra ce soir?

Estelle Malgré ce qu'elle nous a dit l'an dernier, je n'en suis pas si sûr. J'ai vu son chum Francis à l'épicerie le mois dernier. Il m'a expliqué à quel point la vie était devenue compliquée pour eux. Tu ne peux pas t'imaginer!

Il m'a aussi dit qu'Annie était vraiment épuisée. Il m'avait l'air pas mal inquiet parce qu'elle est vraiment « à terre »! Pis lui aussi, j'ai trouvé qu'il n'était pas en super forme!

Nadine C'est vraiment plate ce que tu me dis là, ça me désole beaucoup. Elle qui était le petit bout en train du groupe, j'ai bien de la misère à me l'imaginer dans cet état là.

Estelle Mais c'est pas tout. Imagine-toi donc que Francis m'a dit que pour avoir des services pour leur fils, ça prenait un diagnostic, mais ça, ils l'ont eu l'an dernier et ça a pris deux ans avant de l'avoir... à cause des listes d'attente. Mais c'est pas tout. Après ça, il peut y avoir une autre liste d'attente de deux ans avant de recevoir des services de... voyons... de... Ah oui, il me semble que c'est des services de ... stimulations précoces.

Nadine Mais pourquoi leur fils aurait besoin de ça?

Estelle C'est un peu compliqué à expliquer, mais si j'ai bien compris, ça prend absolument ça pour que leur fils comprenne certaines consignes essentielles et qu'il puisse communiquer un peu avec son entourage. Il m'a dit qu'en plus du travail de l'intervenant, ça demanderait plusieurs heures de travail pour les parents le soir. Ils ne sont pas rendus là parce qu'ils ne reçoivent pas encore ce service, mais ils se sont informés sur ce qu'ils pourraient faire en attendant. Francis m'a dit que chaque jour après leur journée d'ouvrage, ils doivent travailler à stimuler leur fils pour qu'il apprenne à communiquer. Tu t'imagines, après leur journée d'ouvrage et avec un autre enfant en bas âge à s'occuper.

Nadine J'aimerais pas être dans leurs souliers. Ça doit prendre de la patience et un temps fou tout ça. Comme les journées doivent être longues pour eux avec tout ce qu'ils ont à faire!

Estelle Et c'est pas tout. Je ne t'ai pas parlé des crises qu'ils ont à gérer. Le petit fait souvent des crises en criant et en frappant partout autour de lui. C'est sa façon de s'exprimer pour dire que quelque chose ne va pas ou ne fait pas son affaire.

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

Il y a aussi les nuits blanches qu'ils passent, car il lui arrive souvent de ne pas vouloir dormir la nuit ou de faire des petites crises.

Nadine Ma foi, ils doivent être super fatigués tous les deux avec le manque de sommeil et tout le stress qu'il y a à gérer.

Estelle Oui. T'as bien raison. T'aurais dû voir à quel point Francis semblait fatigué et dépassé par tout ce qui leur arrive!

Nadine Mais, ils ne peuvent pas recevoir de l'aide? Est-ce qu'ils ont été voir... est-ce qu'ils se sont informés pour voir si c'était possible? Il me semble que ça a pas d'allure... il doit bien exister un programme ou quelque chose pour les aider... au Gouvernement... au CLSC, j'sais pas, mais il me semble qu'il doit bien exister quelque chose pour aider des gens qui se retrouvent dans leur situation!

Estelle Là-dessus je ne peux pas te répondre, mais... si tu veux mon avis, de la façon dont Francis m'a parlé, j'ai bien l'impression qu'ils ne reçoivent pas d'aide extérieur à part celle de leur famille. Je sais que la mère d'Annie et de Francis viennent de temps en temps leur donner un pt'it coup de main. Mais je pense bien que ça s'arrête là. Tu sais, j'ai l'impression qu'ils ne réalisent pas trop. Enfin je veux dire que, parce qu'ils sont parents, ils ne se voient pas comme des personnes aidantes... Tu comprends ce que je veux dire? Des aidants... des aidants naturels! Comme ceux qui s'occupent d'un parent vieillissant ou mala...

Estelle n'a pas le temps de terminer sa phrase. Elle est interrompue par la sonnerie du cellulaire de Nadine.

Nadine Excuse-moi Estelle.

La caméra met son focus sur Nadine et son cellulaire.

Nadine Oui allo!
..... Oh! Allo Joëlle. Justement, on se demandait Estelle et moi si tu étais pour arriver bientôt. On a bien hâte de jaser avec toi.
..... Quoi. Non dis moi que c'est pas vrai, pas toi aussi!
..... Oui t'as bien deviné. Annie n'a pas pu venir elle aussi.
..... Oui, et je pense qu'elle est à bout, complètement exténuée.

Gros plan sur Estelle. On entre dans les pensées d'Estelle. On l'entend qui se parle. Sa voix résonne un peu comme dans un écho pour montrer que nous sommes entrés dans ses pensées.

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

Estelle C'est pas vrai. Pas elle aussi. Je suis sûr qu'elle peut pas venir parce qu'elle a un problème de gardienne. On sait bien, ce n'est pas toutes les gardiennes qui sont capables de garder des enfants handicapés. C'est plus compliqué à trouver et ça doit sûrement prendre une formation spécifique. Ça doit pas être drôle pour elle et son mari. Elle m'a déjà dit qu'ils ne sortaient pas très souvent. Je me demande si c'est pas parce qu'ils ont de la difficulté à se trouver une gardienne ou parce que ça leur coûte plus cher. Une chance qu'elle peut s'offrir une semaine de « brake » l'été quand sa fille part pour son camp d'été! Mais une semaine dans une année, ça fait pas beaucoup de répit! Je me demande pourquoi on n'a jamais discuté de ça avant. Avec la discussion qu'on vient d'avoir Nadine et moi, je me pose bien des questions sur ce que peut être la vie de nos deux amies avec des enfants qui ont des handicaps.

La caméra revient sur Nadine et son cellulaire mais cette fois, la caméra garde dans son cadre Estelle. On la voit qui s'interroge sur les propos échangés entre Nadine et Joëlle.

Nadine Oui je comprends très bien. Ben voyons t'as pas à t'excuser. On s'arrangera pour se voir quand même, bientôt si tu veux. Je vais m'arranger avec Estelle.
..... J'espère que c'est pas trop grave et que ta fille s'en sortira bien.
.....Oui, je me doute bien que tu peux pas me parler longtemps, c'est pas l'endroit. On pense à toi ma chère. Appelle-nous pour nous donner des nouvelles dès que tu le pourras.
..... Oui promis, je vais faire le message.
..... Oui d'accord, on s'organise pour se voir un autre tantôt.
.... Fais attention à toi. On pense à toi Joëlle. Gros bisous

Estelle Qu'est-ce qui se passe? C'est plus grave qu'un problème de gardiennage? Elle est à l'hôpital? C'est bien ça? Qu'est-ce qui a bien pu lui arriver?

Nadine Arrête un peu. Je vais t'expliquer ...

SCÉNARIO DE LA CAPSULE 3 : SA VIE AVANT ET APRÈS

SCÈNE 1

Un homme et une femme, tous deux âgés fin soixante-dix ans, sont assis côte à côte. Près d'eux, on aperçoit une série de chaises alignées et une petite table où sont empilées plusieurs revues. Cet aspect visuel nous laisse deviner qu'ils sont dans une salle d'attente d'un hôpital ou d'une clinique médicale. L'homme regarde la femme sans rien dire. Par son regard rempli de tendresse, on devine qu'ils forment un couple.

Paul et Thérèse sont mariés depuis près de 50 ans. Depuis cinq ans, Thérèse mène un dur combat contre le cancer. Dernièrement, elle a dû reprendre ses traitements de chimiothérapie et de radiothérapie. Son conjoint l'accompagne à chacun de ses traitements et de ses visites médicales.

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

Nous entrons dans les pensées de cet homme.

Paul Elle est quand même magnifique ma femme. Dire que ça va faire cinquante ans qu'on est mariés cette année. C'est tellement facile à vivre avec elle... elle est tellement dévouée et sensible. Dès fois je me dis qu'il serait préférable qu'elle pense plus à elle. Je sais que depuis l'annonce de son cancer elle se morfond... elle est toujours inquiète. Mais le problème c'est qu'elle s'inquiète de moi et non pas de son état de santé. Elle ne veut pas m'abandonner. Elle sait très bien que je ne suis pas terrible dans la bouffe et que, si ce n'était que de moi, je me contenterais de me faire des sandwiches ou de manger des céréales. Comment faire pour la rassurer en même temps que je me morfonds pour elle? Je ne veux pas entamer une discussion sur « comment je m'arrangerai quand elle ne sera plus là! ». Non, je ne veux même pas y penser. Je ne m'en sens pas la force ni le courage! Je ne peux même pas entrevoir la vie sans elle. Je ne veux pas qu'elle parte. Je ne veux pas qu'elle se rende compte que je suis fatigué et inquiet. Je ne veux pas qu'elle s'aperçoive que je ne sors plus parce que j'ai trop peur de la laisser seule. Pis je ne veux pas demander aux enfants de venir m'aider ou s'occuper de leur mère pour que je sorte un peu de la maison. Les enfants ils sont tous bien occupés, ils ont leur travail, leurs enfants, et ils ont leur vie à vivre, leurs problèmes à eux. Je n'ai pas à les inquiéter avec mes propres problèmes.

Paul sort de ses pensées au moment où on appelle sa femme à l'intercom.

Intercom Madame Thérèse Gagné, salle 4

Paul Ça y est ma belle Théry. C'est à ton tour. Ça n'a pas été trop long.

Thérèse et Paul se lèvent et se dirigent vers la salle 4.

Nous apercevons Paul qui attend dans un couloir. On le voit qui regarde le mur.

Soudainement, ses yeux sont attirés par une affiche :

Vous aidez un proche en perte d'autonomie liée à une maladie ou au vieillissement?

Alors vous êtes un proche aidant et nous pouvons vous aider à aider!

Paul prends le petit dépliant qui se trouve au bas de l'affiche et se dit en prenant le dépliant qu'il n'a rien à perdre en leur téléphonant pour leur demander de quelle façon ils pourraient bien l'aider!

SCÈNE 2

Nous apercevons Paul à la maison. Il a un dépliant à la main et il est au téléphone.

Paul C'est bien gentil de me proposer de venir à la maison, mais je ne préfère pas.

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

... C'est correct pour moi. J'irai vous rencontrer à votre bureau. Ça tombe bien parce que ma belle-sœur devait venir voir Thérèse la semaine prochaine pour passer l'après-midi avec.
... C'est ça. À mardi prochain!

SCÈNE 3

Nous retrouvons Paul assis à un bureau. En face de lui, nous apercevons une intervenante qui le regarde en souriant.

Intervenante Bonjour Monsieur Gagné. Je suis heureuse de vous rencontrer.
 Qu'est-ce que je peux faire pour vous ?

Paul Je suis heureux de vous rencontrer moi aussi. Vous savez... je ne suis pas trop habitué à ce genre de rencontre là! Disons que j'ai vu sur une affiche et dans votre dépliant que vous pouviez aider des gens qui se trouvent dans ma position. Je suis venu voir quel genre d'aide vous pouvez m'offrir.

Avec un grand sourire, l'intervenante lui répond :

Intervenante Mais cela dépend de vos besoins et de votre situation. Disons qu'on peut vous offrir de participer à des groupes de discussions et à des cafés-rencontres. Les gens qui participent à ces activités parlent de leur vécu, s'échangent des trucs entre eux. Vous savez, ils se comprennent parce qu'ils vivent les mêmes choses.
 On offre aussi des conférences de temps en temps, on donne des petites formations sur différents sujets ou encore des rencontres individuelles avec une intervenante pour discuter comme on le fait aujourd'hui.

Paul tousse un peu avant de prendre la parole.

Paul J'aime bien discuter, mais pas en groupe. Je préfère comme on fait là. Et pour les formations, c'est sur quoi? Pis ça dure-tu longtemps? Vous savez, c'est parce que je ne veux pas laisser ma femme tout seul trop longtemps! Pis je suis pas sûr que ma belle-sœur serait disponible pour venir à maison à chaque fois!

Intervenante Je vous comprends. Mais vous savez qu'on offre aussi du répit si vous avez besoin de quelqu'un pour rester près de votre conjointe lorsque vous viendrez ici.

Paul Pour ça non. Je ne veux pas d'étranger chez nous. Ma femme non plus d'ailleurs. En plus, je ne serais pas à l'aise de laisser ma femme avec quelqu'un qu'elle ne connaît pas.

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

Intervenante C'est comme vous voulez. Je respecte ça. Je ne faisais que vous l'offrir. Mais vous savez que vous pouvez recevoir d'autres services en fonction de vos besoins et l'état de santé de votre épouse. Avez-vous contacté votre CLSC déjà?

Paul Mais pourquoi j'aurais contacté le CLSC. On n'a pas besoin d'infirmière ni de travailleuse sociale à maison. Je suis capable de m'occuper de ma femme tout seul...

Paul arrête de parler quelques secondes pour tousser

Paul ... Pardon ! Et vous savez, on discute gros ensemble, ma femme et moi, et, elle a sa sœur qui vient la voir presque toutes les semaines. Ça lui fait quelqu'un d'autre à qui jaser à part moi.

Intervenante Je vous disais ça juste parce que ça nous arrive que le CLSC nous réfère des personnes pour nos formations et nos groupes de discussion par exemple.

Paul Bin moi, si je n'avais pas vu votre affiche, je n'aurais jamais su qu'il pouvait y avoir des services pour nous autres. Je veux dire pour des personnes qui s'occupent de leur conjoint malade.

Intervenante J'aimerais savoir de quelle façon je pourrais vous aider.

Paul Moi en tout cas... ce que je peux vous dire, c'est que j'aimerais ça apprendre. Je veux dire par là que... j'aimerais apprendre comment bien cuisiner, comme ça... ça rassurerait ma femme. J'aimerais aussi en apprendre plus sur sa maladie, sur son cancer. À quoi je peux m'attendre et comment je peux l'aider! Vous savez, des trucs comme ça, des trucs pratico-pratiques, c'est de ça que j'ai le plus besoin.

Paul tousse encore

Paul Pis, en plus j'vais vous dire quelque chose qui va peut-être vous surprendre, mais... j'aime ça jaser avec quelqu'un comme vous... Je veux dire que j'ai l'impression que ça me fait du bien. Enfin, je veux dire que je peux parler de ces choses-là avec vous. Des choses pas bien agréables à parler avec sa femme. Je ne veux pas lui parler de sa maladie pis je ne veux pas lui causer plus de peine qu'elle n'en a à parler de comment je me sens... de la voir dépérir à petit feu. Sa maladie me fait de la peine vous savez pas comment! Mais si je lui dis ça, elle va être encore plus triste... pis je ne veux pas ça!

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

Intervenante Je vous comprends très bien. Et je peux vous dire que ça me fera toujours plaisir de vous accueillir pour discuter. Ce sera toujours en fonction de vos besoins et de vos disponibilités.

Maintenant, me permettez-vous de vous poser une question?

Paul Allez-y!

Intervenante Qu'est-ce qui est le plus difficile pour vous en ce moment?

Paul Je pense que c'est la maladie. Ce maudit cancer avec toutes les conséquences qui en découlent. On ne peut plus faire de projets... pis y aussi les changements physiques que la maladie entraîne. Vous savez, c'est pas drôle de voir changer la personne qu'on aime par la maladie. En plus, elle est devenue un peu plus impatiente qu'avant... mais ça, c'est toute à cause de cette maudite maladie.

C'est bizarre, mais j'ai toutes sortes de sentiments ces temps-ci : je me sens frustré et je me sens aussi coupable. Coupable d'être en santé et de faire des choses qu'elle ne peut plus faire. Je me sens aussi inquiet et triste. Je suis aussi un peu mêlé. Je suis heureux d'être près de ma femme à la maison... je suis content de m'en occuper, mais des fois je me sens pris. J'aimerais sortir et je ne peux pas parce que je ne veux pas la laisser seule.

Intervenante Dans ces moments-là. Que faites-vous?

Paul J'espère juste que ma belle-sœur viendra la voir comme elle a l'habitude de le faire le mardi après-midi.

Intervenante Avez-vous des enfants?

Paul Oui, on en a quatre.

Intervenante Est-ce qu'ils habitent dans la région?

Paul J'en ai trois qui habitent dans le coin et un autre qui est à une heure d'ici. Mais ils sont tous très occupés et je n'oserais pas leur demander de l'aide ou de venir s'occuper de leur mère une couple d'heures. Quoi qu'ils sont pas fous, ils voient clair. Dès fois, y-a a Julie qui vient nous faire à souper le dimanche, d'autres fois c'est Nicole qui nous prépare des petits plats. Et mon Louis vient aussi donner un p'tit coup de main pour la pelouse et le ménage... quand ça lui adonne.

Intervenante Ah ce que je vois, vous êtes bien entouré.

Paul tousse encore avant de répondre

**OUTIL D'ANIMATION POUR TROIS CAPSULES AUDIOVISUELLES :
DIFFÉRENTES RÉALITÉS DE PROCHES AIDANTS**

Paul Justement, vous me faites penser à quelque chose... Je dois passer chez ma fille avant de retourner à la maison, elle a été chercher la prescription de sa mère à la pharmacie.

 C'est pas que je m'ennuie, mais je pense que je vais vous fausser compagnie ma petite dame.

Intervenante Vous m'appellez quand vous voulez et on se fixe un autre rendez-vous quand vous le voudrez.

 En passant, j'ai remarqué que vous aviez une petite toux, faudrait voir à ça!

 À bientôt!

Paul C'est pas grave cette petite toux-là, à comparer avec ce que ma femme a! j'irai pas voir le médecin juste pour ça.... C'est pas grave, ça va passer!

Paul se lève, serre la main de l'intervenante et quitte son bureau.