

# Est-ce qu'une personne proche aidante peut prendre des vacances?

Comme personne proche aidante, lorsque je pense aux vacances, plusieurs pensées peuvent se bousculer. L'objectif de cet outil est de vous inviter à réfléchir à cette possibilité. Vous reconnaissez-vous au travers de ces paroles?

*Je n'ai jamais pensé que je pourrais avoir besoin de vacances...*

*Je n'ai pas l'énergie d'organiser tout ça...*

*Est-ce que j'ai le droit moi aussi à un arrêt pour décrocher et reprendre des forces?*

*Est-ce réaliste en lien avec ma situation? Est-ce qu'un temps seul à la maison pourrait être des vacances?*

*Est-ce que mes peurs sont fondées? Y a-t-il un danger réel?*

*Je n'ai pas les moyens ni le temps de partir...*

*Parfois j'ai l'impression d'occuper un emploi ou d'en assumer la même charge...*

*Être en vacances c'est n'avoir rien à faire et avoir toute la journée pour le faire.  
-Robert Orban*

## Pour amorcer la réflexion!

Pour vous, quelle est la définition des vacances?

---

---

---

---

## Voici les définitions que nous avons trouvées sur le sujet :

- **Repos, cessation du travail, des occupations ordinaires.** *Tiré du Petit Robert*
- **Les vacances sont essentielles pour décrocher et reprendre des forces.** *Tiré de la CNESST*

*Il y a autant de manières de prendre des vacances qu'il y a de personnes proches aidantes!*



Voici quelques éléments pour approfondir votre réflexion!

## Quels peuvent être mes freins :

- Absence de répit pour la personne aidé
- Défi de santé personnel
- Aspect financier
- Besoin de contrôler la situation
- Défi au niveau du temps
- Résistance/refus de l'aidé
- Mes propres jugements et ceux des autres
- Besoin d'être accompagné
- Peurs

Autre : \_\_\_\_\_

## Quels pourraient être les bienfaits?

- Prendre du repos
- Pouvoir me retrouver
- Sortir de la routine
- Faire des découvertes
- Diminuer le stress
- Avoir du sommeil réparateur
- Entretenir mes relations sociales
- Renouer avec soi
- Améliorer mon humeur
- Prévenir l'épuisement
- Éprouver du plaisir
- Être

Autre : \_\_\_\_\_

## Définir quel est mon objectif :

- Voyager
- Faire de la randonnée
- Visiter un proche
- Faire du camping
- Aller à la plage
- Seul ou avec la personne aidée
- Road trip
- Tout inclus

Autre : \_\_\_\_\_

## Stratégies pour m'aider :

- Sonder mon entourage
- Nommer vos besoins
- Établir un calendrier de réalisation
- Dédramatiser
- Accepter de laisser-aller
- De la planification
- Se mobiliser dans le projet
- Trouver une option réaliste selon ma situation
- Y aller de façon graduelle pour prendre confiance

Autre : \_\_\_\_\_

“ C'est à mon retour de vacances que j'en ai compris l'importance, je me sentais beaucoup plus calme face aux demandes de ma mère. ”

Maintenant à vous de réaliser votre projet de vacances!

Moi \_\_\_\_\_, je m'engage à \_\_\_\_\_  
Réaliser au plus tard \_\_\_\_\_ avec l'objectif de \_\_\_\_\_  
pour mon plus grand bien être.

Signature : \_\_\_\_\_