

Prendre soin de soi...



L'accompagnement en soins palliatifs :  
cahier à destination des aidants proches.

...pour prendre soin de l'autre.

**BIEN PLUS  
QUE DES  
SOINS** 

### **Éditeur responsable**

ARCSPHO ASBL – Chaussée de Renaix 140, 7500 Tournai

### **Rédaction**

Estelle Cablyn — Coordinatrice à l'ARCSPHO ASBL

Naïke Coinne — Psychologue à l'ARCSPHO ASBL

### **Illustrations**

<https://www.cover-pages.com/product/pink-blue-simple-cover/>

[https://fr.pngtree.com/freepng/geometric-violet-gradient-background\\_1766195.html](https://fr.pngtree.com/freepng/geometric-violet-gradient-background_1766195.html)

**Avec le soutien de :**



L'AVIQ, l'Agence pour une Vie de Qualité



## *Remerciements*

Nous tenions à remercier particulièrement notre directrice, Anaëlle Stygelbout,

nos psychologues,

Yannick Cossard et Fivet Marie,

notre ergothérapeute,

Inès De Meester

et notre coordinatrice, Marylène Deregnacourt

ainsi que l'équipe de soutien composé de nos cinq infirmières (Vinciane, Christelle, Bénédicte, Isabelle et Stéphanie) et leur secrétaire Katty Huvenne pour leur collaboration et leur soutien dans la réalisation de ce carnet.

Nous remercions également l'ASBL Aidants Proches pour leurs informations précieuses et les échanges que nous avons pu avoir afin de rendre ce carnet le plus complet possible.



# Table des matières

Introduction.....	5
Qui sommes-nous ?.....	6
Les plateformes de soins palliatifs et les équipes de soutien.....	7
☞ Les plateformes de soins palliatifs.....	7
☞ Les équipes de soutien.....	7
La philosophie palliative.....	8
☞ Qui est concerné par les soins palliatifs ?.....	10
☞ Où se pratiquent les soins palliatifs ?.....	10
☞ Comment obtenir le statut palliatif ?.....	10
Qui est l'aidant proche ?.....	12
Vie sociale, vie privée.....	15
☞ Se questionner.....	15
☞ S'entourer de personnes.....	19
☞ Pensez à vous.....	20
☞ Étirez-vous.....	23
☞ Respirez.....	23
Comment éviter l'épuisement quand on travaille ?.....	24
☞ Pour les travailleurs salariés :.....	25
☞ Pour les indépendants :.....	30
☞ Pour les demandeurs d'emploi :.....	31
Carnet d'adresses pour le Hainaut occidental.....	32
☞ Les hôpitaux et les équipes mobiles.....	32
☞ Les mutualités.....	32
☞ Les groupes d'entraide et de soutien liés à l'oncologie.....	32
☞ Les services de répit (résidentiels et à domicile).....	33
☞ L'ASBL Aidants Proches.....	34
☞ Les plateformes de la Région wallonne.....	35
☞ Les équipes de soutien de la Région wallonne.....	36
☞ D'autres contacts utiles.....	37

Bibliographie .....	38
& Références bibliographiques.....	38
& Sites Internet.....	38
& Images : .....	38

Ton Aimante proche à tes côtés  
Le pire et le meilleur à partager  
Sur ce chemin aux vents violents  
Le désarroi et les tourments  
De ne jamais en faire assez  
Pour t'apaiser, te retrouver

Ton Aimante proche dans le silence  
Le poids trop lourd de la souffrance  
Nous engloutit dans un marasme  
Seul mon amour comme cataplasme  
Quand la colère anesthésie  
Les plus belles choses de la vie <sup>1</sup>

*S. Dhamna*

---

<sup>1</sup> Dhamna S. (2021) Aimante proche. Document non publié.



## Introduction

Face aux tracasseries de la vie quotidienne et au vieillissement de la population, il n'est pas rare que l'être humain se retrouve en situation de dépendance et qu'il ait besoin de l'aide de ses proches. Selon la loi du 12 mai 2014, l'aidant proche est une « *personne qui apporte une aide et un soutien continus ou réguliers* ». Ce statut est considéré comme « normal » et peut donc paraître quasiment invisible aux yeux de la société actuelle. Il n'est cependant pas lié à du bénévolat. L'aidant proche accompagne sa sphère familiale ou privée (amis, voisins...) alors que les bénévoles ou volontaires apportent une aide communautaire. Cependant, il n'est pas toujours facile pour les aidants proches de trouver les informations qui leur permettront d'accompagner au mieux leur proche.

La relation d'aide entre l'aidant et son proche est souvent préexistante. Cependant, tout le monde ne se sent pas dans la capacité de prendre cette responsabilité. Il s'agit d'un choix personnel et émotionnel. Pour la personne qui s'investit, la relation finit alors par évoluer en même temps que l'état de santé de l'individu. La charge de travail s'accroît en fonction des besoins de celui-ci.

Avec la collaboration des professionnels médicaux et paramédicaux, les aidants proches ont été fortement sollicités durant la crise COVID-19. Celle-ci a considérablement augmenté leurs difficultés, mais a également eu des répercussions sur leur état de santé. Dans le cadre des soins palliatifs, le travail de l'aidant proche demande également une adaptation importante dans la vie quotidienne. Ceci peut avoir un impact sur la qualité de sommeil de l'aidant proche puisqu'il reste en permanence attentif aux symptômes d'inconfort de son proche. S'occupant essentiellement de ce dernier, l'aidant peut être amené à s'isoler peu à peu de son entourage (famille et amis). Se consacrer quelques moments par jour, pour soi-même, peut apparaître alors comme un luxe impossible. Cependant, si la situation perdure dans le temps, la personne peut ressentir du stress, pouvant aboutir à une dépression physique et/ou psychologique.

Nous espérons au travers de ce fascicule vous fournir les informations et conseils utiles qui vous permettront de mobiliser les ressources nécessaires pour accompagner votre proche. Mais aussi, pour lutter contre l'épuisement quotidien que vous pouvez ou non ressentir.

## Qui sommes-nous ?

L'Association Régionale de Concertation sur les Soins Palliatifs du Hainaut occidental, ou ARCSPHO ASBL, est une association regroupant à la fois une plateforme de soins palliatifs et une équipe de soutien en soins palliatifs. Elle se situe à Tournai et est active dans le territoire du Hainaut occidental.

### ARCSPHO ASBL

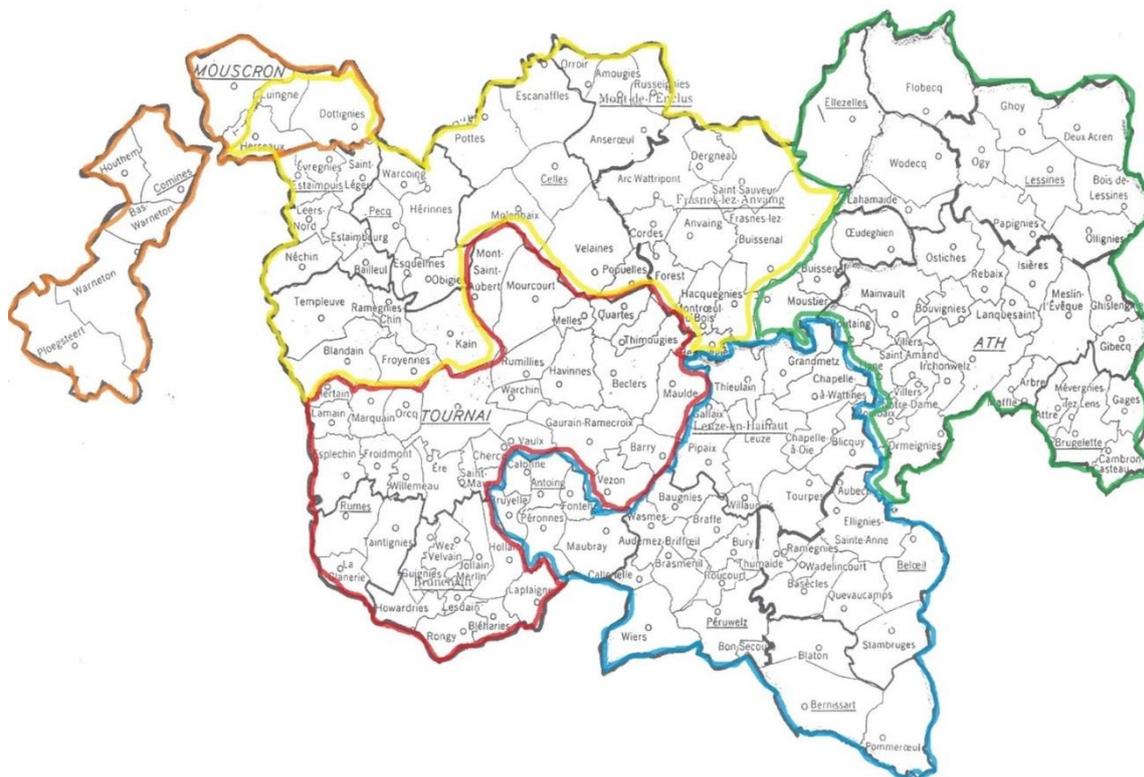
Association Régionale de Concertation sur les Soins palliatifs du Hainaut occidental

☎ 069 22 62 86

✉ [info@arcspho.be](mailto:info@arcspho.be)

✉ Chaussée de Renaix 140 - 7500 Tournai

Voici le territoire que nous couvrons au niveau du Hainaut occidental :



Notre psychologue : Yannick Cossard — 0497 48 56 39

Infirmière responsable : Vinciane Dubois — 0497 44 31 00

# Les plateformes de soins palliatifs et les équipes de soutien

## 🔗 Les plateformes de soins palliatifs

Les plateformes sont des lieux de concertation dont l'objectif central est de promouvoir la culture palliative dans les soins prodigués aux personnes en fin de vie. Elles sont présentes dans toute la Belgique, pour un total de 25 plateformes !

Leurs objectifs :

- ❖ Informer et sensibiliser la population.
- ❖ Former les professionnels et les volontaires.
- ❖ Encourager la collaboration entre les différents acteurs de la santé.
- ❖ Être un lieu de réflexion et de conception d'outils pour les professionnels de la santé.
- ❖ Offrir un soutien psychologique au patient, à ses proches ou aux soignants pendant ou après la maladie grave via un entretien individuel, familial ou un lieu de parole.

## 🔗 Les équipes de soutien

Une équipe de soutien est une équipe pluridisciplinaire, spécialisée en soins palliatifs. Elle intervient au domicile du patient, en seconde ligne. L'équipe de l'ARCSPHO est composée d'un médecin référent, cinq infirmières, d'une psychologue et d'une secrétaire. La composition des équipes peut varier.

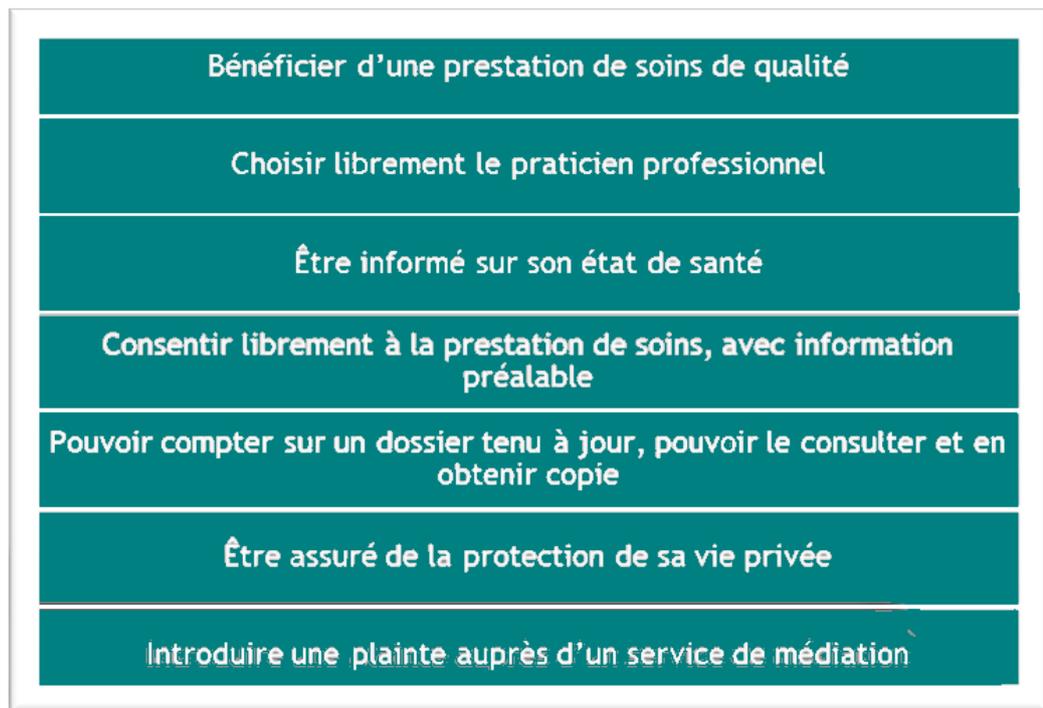
Elle suggère des pistes quant à la gestion de la douleur et à la qualité de vie, et peut apporter un soutien psychologique au patient, à son entourage et aux soignants. Elle est appelée équipe de seconde ligne car elle intervient en plus des soignants habituels du patient.

Une infirmière qui ne fait pas ...	Mais qui assure un rôle de ...
⊗ Soins	√ Soutien
⊗ Pansements	√ Conseil
⊗ Piqures	√ Coordination (auprès du patient, médecin généraliste, infirmière 1 <sup>ère</sup> ligne, famille / entourage du patient)

En 2020, l'ARCSPHO ASBL a pris en charge un total de 575 patients dont 62 % souffrant d'une pathologie cancéreuse (= 356 personnes). Nous vous proposerons donc une série d'adresses (page 31) qui concerne des aides relatives au cancer.

# La philosophie palliative

Lorsqu'un patient reçoit des soins, celui-ci bénéficie d'un certain nombre de droits (voir image ci-dessous). Notamment, en ce qui concerne les soins de qualité : « *Tout patient a droit à des soins palliatifs lorsqu'il se trouve à un stade avancé ou terminal d'une maladie grave, évolutive et mettant en péril le pronostic vital, et ce quelle que soit son espérance de vie* ».



Approche globale et active de la personne

Ainsi que de son entourage.

La personne en fin de vie est jusqu'au bout considérée comme une personne dans toutes ses dimensions de vie. Elle participe aussi activement que possible à sa prise en charge. Par exemple, en faisant part de ses habitudes de vie.

On vise au maximum son autonomie dans le respect de ses croyances et de sa personnalité.

Chaque prise en charge est unique.

Il est essentiel de soulager ou d'alléger la douleur ainsi que d'autres symptômes d'inconfort afin de permettre à la personne en fin de vie de profiter pleinement du temps qu'il lui reste à vivre. C'est pourquoi la prise en charge du patient se concentre sur :

- ✧ Le contrôle de la douleur
- ✧ Les soins de confort
- ✧ Le soutien psychologique
- ✧ Le soutien social
- ✧ Le soutien spirituel



Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Les soins palliatifs sont parfois associés à l'euthanasie pourtant il s'agit de choses très différentes. En effet, les soins palliatifs n'accélèrent pas, mais ne retardent pas non plus, le décès de la personne alors que l'acte d'euthanasie est de « mettre intentionnellement fin à la vie d'une personne à la demande de celle-ci ».

Malgré tout, il arrive que des personnes posent des questions aux plateformes de soins palliatifs ou aux équipes de soutien à ce sujet.

Pour plus d'informations sur l'euthanasie, n'hésitez pas à vous adresser à l'ADMD (Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité)<sup>2</sup>.



*Offrir la meilleure qualité de vie possible à la personne malade et à ses proches.*

---

<sup>2</sup> ADMD : [www.admd.be](http://www.admd.be)

## 🔗 Qui est concerné par les soins palliatifs ?

- ✧ La personne malade
- ✧ Les proches : proposition d'un accompagnement psychologique durant la phase palliative et si besoin pendant la période de deuil.
- ✧ Les soignants : proposition d'un soutien psychologique individuel ou en groupe de parole ainsi que de formations ayant trait aux soins palliatifs.

## 🔗 Où se pratiquent les soins palliatifs ?

- ✧ À domicile
- ✧ En maisons de repos/maisons de repos et de soin (MR/MRS)
- ✧ En institutions hospitalières
- ✧ Dans les habitations protégées
- ✧ En maisons de soins psychiatriques.
- ✧ Dans d'autres établissements (par exemple dans les centres pénitenciers, dans les institutions pour personnes en situation de handicap...)

## 🔗 Comment obtenir le statut palliatif ?

La première démarche pour bénéficier de soins palliatifs est de demander le statut de « patient palliatif » par le biais d'un formulaire à compléter par le médecin généraliste et à renvoyer aussi rapidement que possible au médecin-conseil de la mutuelle du patient.

Vous pouvez obtenir ce formulaire (annexe 1) sur le site [www.soinspalliatifs.be](http://www.soinspalliatifs.be) (Onglet « Documentation » — « Formulaire médecin et infirmier ») ou en contactant la plateforme de soins palliatifs de votre territoire (voir carnet d'adresses page 34)

Une fois ce statut obtenu, le patient a droit :

1. L'allocation palliative

L'allocation est de l'ordre de 693,17 € (en 2021). On peut en renouveler la demande une seule fois après minimum un mois. Ce montant d'allocation est indexé chaque année. Pour pouvoir percevoir cette allocation, il faut s'adresser au médecin généraliste. Celui-ci remplira un formulaire à renvoyer au Médecin Conseil de la mutuelle. Attention, cela n'est pas applicable si le patient est en maison de repos (et de soins) ou en hôpital. Dans ce cas, le patient aura cependant le droit au remboursement total de toutes les prestations des médecins généralistes (suppression du ticket modérateur).

2. Possibilité de se voir rembourser :

- ✧ Les visites du médecin généraliste (si conventionné)
- ✧ Les soins infirmiers à domicile (sauf certains frais de déplacement).  
Disponibilité 24 h/24 et 7J/7.
- ✧ Les prestations de kinésithérapie (1 séance par jour) prescrites par le médecin généraliste par 60 séances (renouvelable autant de fois que nécessaire).
- ✧ L'oxygénothérapie (illimitée)

3. Congé pour soins palliatifs, à destination des aidants proches (voir page 24)

4. En plus des aides financières...

- ✧ Intervention gratuite des équipes de soutien spécialisées en soins palliatifs (psychologue, infirmière de seconde ligne...). Le médecin traitant est la personne référente pour le maintien à domicile, son accord est nécessaire pour que l'équipe de soutien intervienne.
- ✧ Prestations des aides familiales : les personnes bénéficiant des soins palliatifs deviennent prioritaires lors de demande de prestations d'aide à domicile (service payant, mais sans limitation de durée dans le temps).
- ✧ Avantages financiers liés aux assurances complémentaires

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter directement les services d'aide aux familles, les mutuelles, les CPAS, les centres de coordination de soins à domicile, l'infirmier de première ligne ou encore le médecin traitant.

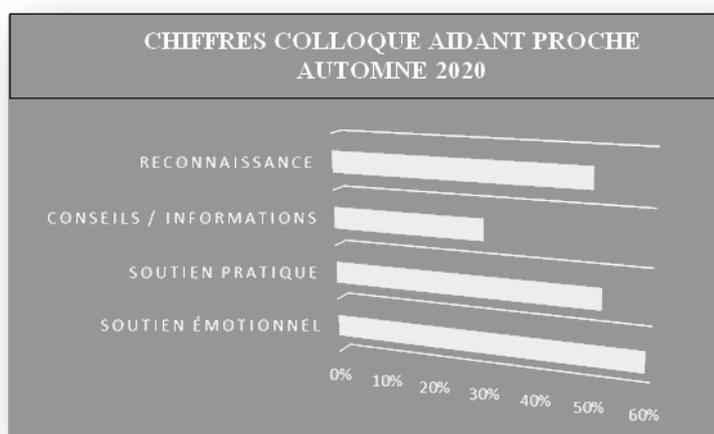
## Qui est l'aidant proche ?

L'aidant proche est une personne (famille, voisin ou ami) qui consacre une partie de son temps à aider une personne en déficit d'autonomie, quelle qu'en soit la nature (handicaps, pathologies, vieillissement, ...). Cet accompagnement de la personne peut avoir des répercussions tant sur la santé physique que psychologique, car cela nécessite souvent d'assumer de multiples responsabilités mais aussi d'aménager sa vie personnelle et professionnelle (organiser, adapter, prioriser...) sur le long terme. La vie sociale et les activités de loisirs sont la plupart du temps mises de côté. Il peut également s'ajouter des difficultés financières à cette équation.

*12 % de la population sont aidants proches (à partir de 15 ans) <sup>3</sup>*

Selon la loi du 12 mai 2014 (modifié par la loi du 17 mai 2019) concernant la reconnaissance des aidants proches, la première étape pour être reconnu officiellement en tant qu'aidant proche est de compléter un formulaire de demande de reconnaissance disponible auprès de votre mutuelle. Vous recevrez alors une attestation. Cette reconnaissance n'ouvre pas de droits particuliers.

Cette loi insiste sur l'importance du rôle d'aidants proches au quotidien afin qu'ils se reconnaissent afin de prendre du recul sur leur rôle (répit, ...) . Elle permet également d'interpeller les médias et le monde politique sur l'importance de la reconnaissance de ce statut afin de leur accorder davantage de droits sociaux.



<sup>3</sup> Chiffre de Sciensano — septembre 2019

## Conditions d'accès à la reconnaissance simple (sans octroi de droits sociaux)

- ✧ S'occuper d'un proche en perte d'autonomie due à une situation de handicap, de maladie ou liée à l'âge.
- ✧ Habiter en Belgique
- ✧ Être inscrit au registre national de la population
- ✧ Soutenir le proche gratuitement hors d'un contrat de travail
- ✧ Avoir une relation de confiance, affective et/ou de proximité géographique
- ✧ Avoir dans le réseau de votre proche, un professionnel de référence

Cependant, il existe des critères pour avoir accès aux congés en tant qu'aidants proches :

- ✧ Avoir un proche dépendant (degré de dépendance établie par une échelle auprès des services compétents)
- ✧ Le proche doit habiter en Belgique
- ✧ Déclaration de minimum 50h/mois d'aide et de soins ou 600 h/an
- ✧ Maximum 3 aidants proches autour d'une personne aidée

Depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2021, le congé est passé à 3 mois à temps plein et à 6 mois à temps partiel.  
Non renouvelable, mais cumulable avec d'autres congés (voir page 24)

Pour plus d'informations au sujet des démarches administratives pour la reconnaissance de l'aidant proche, n'hésitez pas à vous adresser à l'ASBL Aidants Proches au 081/30 30 32 (Permanence Info'Aidants : Le lundi, mercredi, jeudi de 10 h à 16 h) ou sur leur site Internet : [www.wallonie.aidants-proches.be](http://www.wallonie.aidants-proches.be)

Les tâches de l'aidant proche peuvent prendre de multiples formes afin de maintenir un certain bien-être pour la personne en perte d'autonomie :

- Faire ses courses, préparer ses repas, l'aider à manger
- Faire sa toilette et l'aider à s'habiller
- Gérer un budget, des rendez-vous médicaux...
- L'accompagner pour diverses démarches
- La soutenir moralement et être présent physiquement
- [...]

### *Prendre soin de soi...*

Prendre soin de vous vous permettra d'accompagner de manière optimale votre proche sur le long terme, mais également de lui éviter une certaine culpabilité. Malgré son état de santé, une personne en fin de vie peut essayer de vous protéger de la charge qu'elle représente dans son accompagnement. N'hésitez pas à la rassurer sur ce point et l'informer que vous prenez soin de vous, même si la culpabilité vous rattrape parfois. Être attentif à vos besoins est loin d'être égoïste, il faut pouvoir prendre du repos et désamorcer ce sentiment de culpabilité.

#### **La carte d'urgence « Aidant/Proche »**



Disponible en deux versions différentes, elle permet de vous identifier comme aidant proche ou comme personne aidée. La demande doit se faire auprès de l'ASBL Aidants Proches. Son petit format pratique fait qu'elle se glisse facilement dans votre portefeuille près de votre carte d'identité. Elle contient les coordonnées de la personne de confiance ainsi que les coordonnées de la personne aidée.

## *Vie sociale, vie privée...*

### **Se questionner**

En essayant d'offrir les meilleurs soins possibles à la personne malade, il est nécessaire de distinguer ce que vous êtes capable de faire ou non avec les ressources à votre disposition. Il peut être difficile d'accepter l'aide qui nous est offerte. Il est pourtant essentiel de pouvoir déléguer certaines tâches.

Voici quelques questions qui vous permettront de mieux faire le point sur votre situation :

- ✧ Dans ma famille ou parmi mes amis, qui est disponible pour m'apporter un coup de main ?
- ✧ Parmi les professionnels de la santé, qui puis-je solliciter ?
- ✧ Existe-t-il des groupes d'aide aux aidants proches près de chez moi ?
- ✧ Suis-je au courant et ai-je sollicité toutes les ressources qui peuvent m'aider ?

Pour pousser le questionnement encore plus loin, l'échelle de ZARIT<sup>4</sup>(voir ci-contre), proposée par l'ASBL Aidants Proches, vous permettra d'évaluer la charge émotionnelle, physique et financière que représente la situation médicale dans laquelle vous vous trouvez. Elle est disponible sur le site Internet de l'association.



---

<sup>4</sup> Échelle ZARIT : [www.aidantsproches.brussels/soutien-aux-aidants/echelle-de-zarit](http://www.aidantsproches.brussels/soutien-aux-aidants/echelle-de-zarit)

## À quelle fréquence vous arrive-t-il de...

*Sentir que votre parent vous demande plus d'aide qu'il n'en a besoin ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Sentir que le temps consacré à votre parent ne vous en laisse pas assez pour vous ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Vous sentir tiraillé entre les soins à votre parent et autres responsabilités (famille, travail) ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Vous sentir embarrassé par les comportements de votre parent ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Vous sentir en colère quand vous êtes en présence de votre parent ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Sentir que votre parent nuit à vos relations familiales ou amicales ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre parent ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Sentir que votre parent est dépendant de vous ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Vous sentir tendu en présence de votre parent ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Sentir que votre santé s'est détériorée à cause de votre implication auprès de votre parent ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Sentir que vous n'avez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre parent ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de votre parent ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Vous sentir mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre parent ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Sentir que votre parent semble s'attendre à ce que vous preniez soin de lui comme si vous étiez la seule personne sur qui il puisse compter ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Sentir que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre parent encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre parent ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Sentir que vous devriez en faire plus pour votre parent ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*Sentir que vous pourriez donner de meilleurs soins à votre parent ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

*En fin de compte, à quelle fréquence vous arrive-t-il de sentir que les soins à votre parent sont une charge, un fardeau ?*

Jamais  Rarement  Quelquefois  Assez souvent  Presque toujours

	Jamais	Rarement	Quelquefois	Assez souvent	Presque toujours
	0	1	2	3	4
<i>Somme</i>					
<i>Total</i>					

- Entre 0 et 20, cela signifie que la charge que vous ressentez est faible (ou voire nulle).
- Entre 21 et 40, cela signifie que la charge que vous ressentez est légère
- Supérieur à 60, cela signifie que la charge que vous ressentez est sévère

La cotation finale n'est pas importante. Cette évaluation est un outil qui sert avant tout à vous permettre de prendre recul afin d'identifier les difficultés et de réfléchir à des pistes de solutions adaptées à votre situation.

## 🔗 S'entourer de personnes

Dans le cas où vous seriez plusieurs aidants autour d'une même personne (par exemple : les frères/sœurs, cousins au chevet d'un parent), il peut survenir des tensions et des désaccords sur les décisions à prendre. Lors de conflits, il est parfois difficile de prendre du recul, car chacun pense à ce qui est le mieux pour le proche en soins palliatifs. Il faut reconnaître la capacité de chacun à pouvoir prendre soin de la personne, exprimer les difficultés et ressentis vécus par rapport à la situation et proposer ensemble différentes pistes de solutions pour que celle-ci ne pose plus de problème. S'il est parfois difficile d'en discuter en famille, il est également possible d'avoir recours à un psychologue afin de permettre de débloquer les obstacles à la bonne communication entre les différents membres.

Le manque de temps peut vous faire perdre contact avec vos amis, mais également limiter vos activités extérieures. Ce sont cependant des moments précieux qui peuvent vous détendre. Il est important de pouvoir ménager vos ressources afin d'accompagner votre proche dans sa maladie sur le long terme. Pour cela, il est primordial de faire confiance aux personnes qui nous entourent et qui nous soutiennent. Il est également toujours utile de savoir quel genre d'aide est disponible (associations, professionnels de la santé, famille et amis), pour y recourir en cas de besoin.

### *... Pour prendre soin de l'autre.*

Pour soutenir un proche au quotidien, vous avez besoin de toute votre énergie. Comme toute batterie, il faut pouvoir « se recharger/se ressourcer » en s'accordant des moments de détente afin de remplir son rôle. Toutefois, se détendre peut être un véritable défi dans un quotidien aussi chargé. Comment faire ?

Il est important de ne pas rester seul face à ses difficultés et pouvoir partager son vécu émotionnel avec un membre de la famille, des amis ou encore des professionnels qui écouteront sans jugement. Ce n'est qu'en prenant conscience de la situation dans laquelle nous nous trouvons qu'il est possible de passer à l'action.

Il est essentiel de prévoir un peu de temps pour vous-même (par exemple, au moins un jour et une nuit par semaine). Demandez à votre famille ou à des amis s'il est possible de prendre le relais pendant votre absence. En effet, peu de personnes s'imaginent la tension à laquelle vous pouvez être soumis ou ces personnes ne savent peut-être pas comment vous venir en aide. Pourquoi ne pas leur demander directement ou bien de faire appel à des aides à domicile, des gardes malades, des gardes de nuit ou encore envisager une hospitalisation de répit (via les centres d'accueil de jour, les unités de soins palliatifs ou les services de répit à domicile) ?

Dès qu'il vous sera possible de réserver du temps, vous saisissez peut-être l'occasion de bien dormir toute la nuit et de ne rien faire pendant la journée. Vous pouvez également utiliser ce temps pour briser l'isolement. Si vous faisiez vos activités en couple, il vous sera probablement difficile d'agir en tant que personne seule. Faites ce qui sera le plus confortable pour vous : essayez de nouvelles activités qui vous permettraient de faire de nouvelles connaissances (jeux de cartes, organisations de bienfaisances, cours du soir, etc.) ou alors effectuez des activités avec vos amis les plus proches qui connaissent votre situation. Permettez-vous de sortir, d'aller prendre l'air, de reprendre vos habitudes ou les passe-temps favoris que vous partagiez ensemble (aller au restaurant ou au cinéma avec un(e) ami(e) le vendredi soir, par exemple).

### **Pensez à vous**

Penser à soi signifie se réserver chaque jour du temps pour se ressourcer en faisant ce qui vous plaît, ce que vous aimez, vous relaxer. En commençant par de petites choses qui vous font plaisir comme :

- |                                    |                           |
|------------------------------------|---------------------------|
| ✧ Prendre un bain                  | ✧ Faire des micro-siestes |
| ✧ Caresser son animal de compagnie | ✧ Jardiner                |
| ✧ Faire de petite balade           | ✧ Lire                    |
| ✧ Peindre                          | ✧ Écouter de la musique   |
| ✧ Monter à cheval                  | ✧ [...]                   |

Il est important de se questionner sur ses envies et ses besoins du moment. Le principal est que les activités choisies vous procurent un sentiment de détente et l'énergie nécessaire à la réalisation de vos tâches quotidiennes.

Dans le cas où vous n'auriez pas d'idées par rapport à ce qui serait en mesure de vous détendre, il existe de nombreuses techniques de relaxation dirigée, telle que la relaxation progressive de Jacobson.

Accessible facilement via Internet, cette méthode vise à une contraction et une décontraction tour à tour des différents muscles de votre corps afin d'aboutir à un état de relâchement complet.

Une pratique régulière de cette technique apporte différents bénéfices non négligeables tant pour votre santé physique que psychique : amélioration du fonctionnement du système immunitaire, normalisation de la tension artérielle et du rythme cardiaque, respiration plus lente et régulière, capacité de concentration et de réactivité augmentées, sensation d'être plus détendu, amélioration des problèmes liés à l'angoisse et au stress ainsi que les troubles psychosomatiques (troubles du sommeil, nervosité, maux tête, migraine, acouphènes ou asthme).

Il existe d'autres types de relaxation comme la visualisation et l'imagerie mentale. Ce sont des techniques qui visent à solliciter les ressources cognitives, de l'imagination et de l'intuition afin de parvenir à un certain bien-être. Elles apportent également certains avantages tant au niveau physique et psychologique : réduire et prévenir le stress et l'anxiété, réduire les symptômes de la migraine, améliorer la qualité de vie des gens atteints d'ostéoarthrite, réduire les cauchemars et les douleurs abdominales chez l'enfant et améliorer la réadaptation chez des patients brûlés.

Ces techniques de relaxation peuvent améliorer le bien-être autant de personnes bien portantes que de personnes souffrant de maladies graves. Toutefois, il est à souligner que les effets bénéfiques de ces techniques ne peuvent être évalués que de manière subjective et peuvent différer d'un individu à l'autre.

Le temps de la séance peut varier en fonction du temps dont vous disposez : cela peut aller de 5 minutes (lors d'une pause sur le lieu de travail, par exemple, ou dans la voiture avant de rentrer à la maison) à 30 minutes, voire 1 h.

Nous vous proposons un petit extrait issu du livre « *Vivre mieux avec ses émotions* »<sup>5</sup> de Desseilles & Mikolajczak afin de vous sensibiliser à cette technique.

Installez-vous confortablement dans votre fauteuil ou dans votre lit et demandez à quelqu'un de vous lire lentement le texte qui suit. Si vous êtes seul(e), enregistrez votre voix sur votre téléphone en mode dictaphone ou essayez d'apprendre ce texte afin de vous relaxer par vous-même :

---

<sup>5</sup> *Vivre mieux avec ses émotions* (2013), Desseilles et Mikolajczak, p.229 — 230

**I**nstallez-vous  
confortablement dans votre  
fauteuil

Assurez-vous que votre dos soit  
bien en contact avec le dossier et  
reposez votre tête dans le  
prolongement de votre corps

Laissez tomber vos épaules et  
votre nuque

Déposez vos mains sur vos  
cuisses, sur le fauteuil ou les  
accoudoirs et relâchez  
complètement vos doigts... vos  
mains... et vos bras.

Respirez sereinement : inspirez  
tout en gonflant votre ventre et  
expirez tout en rentrant votre  
ventre vers votre colonne  
vertébrale. Inspirer  
profondément sans forcer et  
expirer doucement et  
profondément ;

Relâchez votre dos... votre  
bassin... vos cuisses

Sentez comme votre corps se  
détend, doucement et  
paisiblement

Relâchez vos mollets... vos  
chevilles... et vos pieds

Respirez sereinement comme tout  
à l'heure et sentez comme votre  
corps est détendu

Imaginez maintenant étendu sur  
le sable chaud, non loin de  
l'océan

Sentez les rayons du soleil vous  
caresser le visage, pendant  
qu'un vent tiède vous maintient à  
température idéale

Sentez comme votre front, votre  
mâchoire et vos joues sont  
détendus

Relâchez-vous encore...  
Imaginez-vous maintenant  
couché(e) dans une prairie  
verdoyante... vous sentez l'odeur  
de l'herbe fraîchement coupée et  
vous êtes détendu.

Sentez comme votre corps est  
relâché... (temps blanc qui peut  
varier de 1 à 3 min)

Reprenez doucement contact  
avec le monde extérieur, les  
bruits qui vous entourent

Bougez légèrement les mains, les  
bras et les jambes

Ouvrez doucement les yeux ».

## 🔗 Étirez-vous

Les tensions musculaires, souvent liées au stress, peuvent être atténuées par des exercices d'étirement. Il existe de nombreuses vidéos d'exercices de « Stretching » ou de « Yoga » que vous pouvez trouver sur Internet. Il s'agit d'exercices de relaxation par renforcement musculaire des zones les plus sensibles telles que la nuque, les épaules ou les jambes, qui s'accompagnent d'une certaine détente psychologique.

## 🔗 Respirez

La respiration abdominale peut également être un moyen de lâcher prise au moins une fois par jour. Elle consiste à :

- ❖ Poser une main sur votre ventre afin de visualiser le mouvement que votre ventre effectue à l'inspiration et à l'expiration.
- ❖ Dans un premier temps, inspirez par le nez en gonflant votre ventre comme un ballon.
- ❖ Bloquez votre respiration pendant 3 secondes en récitant mentalement : « une seconde, deux secondes, trois secondes ».
- ❖ Puis, expirez lentement par la bouche en rentrant le ventre vers votre colonne vertébrale sans forcer.
- ❖ Recommencez l'exercice 2 à 3 fois toujours en inspirant et en expirant profondément.

Il est possible que vous ressentiez un léger vertige, « la tête qui tourne » ou encore « des étoiles devant les yeux ». Ne vous inquiétez pas, c'est simplement le signe que votre cerveau est bien oxygéné, ce qui peut mener à ce genre de symptômes.

Cette simple technique peut se mettre en place en quelques minutes et induit un état de relaxation. Elle implique de focaliser notre attention sur notre manière de respirer et permet de « mettre en pause » pendant quelques instants nos pensées par rapport à nos soucis du quotidien.

## *Comment éviter l'épuisement quand on travaille ?*

L'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée est un élément important dans notre quotidien afin de pouvoir préserver un certain bien-être psychologique. En tant qu'aidant proche, la conciliation entre votre travail et les soins à un proche est essentielle. En choisissant la prévention, on peut éviter de s'épuiser au travail. Voici quelques pistes de solutions préventives :

- ✧ Identifier et, si cela est possible, réduire les sources de stress au travail (exemple : refuser les tâches supplémentaires qui ne sont pas réalistes, s'interroger sur son implication au travail selon les besoins du moment).
- ✧ Discuter avec votre employeur concernant votre situation personnelle et, si cela est possible, demander à réduire vos heures de travail ou si vous pouvez avoir un horaire flexible pour des rendez-vous médicaux.
- ✧ Utiliser les programmes d'aide aux travailleurs disponibles sur votre lieu de travail pour vous ressourcer.

Beaucoup d'aidants réduisent leurs prestations de travail afin d'accorder davantage de temps au proche qu'ils accompagnent. La qualité du travail peut être mise à mal à cause d'insomnies, douleurs dans le corps ou tout simplement du stress de la situation. Ces critères peuvent impacter directement les ressources financières. Cependant, le fait de se rendre au travail peut permettre à l'aidant proche de se changer les idées par rapport à la situation.

Il est donc important d'avoir une « personne-ressource » sur votre lieu de travail. Il s'agira d'une personne de confiance avec laquelle vous pourrez discuter de vos difficultés par exemple afin d'aménager votre temps de travail. N'hésitez pas également à consulter votre règlement de travail afin de prendre connaissance de vos droits dans ce type de situation.

## 🔗 Pour les travailleurs salariés :

Lors de congés thématiques, l'ONEM<sup>6</sup> octroie une allocation mensuelle afin de compenser les revenus de l'aidant. Cette allocation est forfaitaire et varie en fonction de nombreux critères (âge, secteur, ancienneté...). Même en cas de maladie, l'allocation continue d'être payée par l'ONEM. Ces allocations sont imposables, un certain montant est donc saisi à la source afin d'éviter de mauvaises surprises lors de la déclaration fiscale.

Ces congés sont un droit et peuvent être cumulables en fonction des situations. L'employeur ne peut alors pas marquer son refus, mais peut cependant les reporter. Durant la période de congé, vous êtes protégé contre le licenciement et 3 mois après celle-ci. Au niveau du calcul des vacances annuelles, il se fait au prorata des prestations réelles, c'est-à-dire... 2 mois de crédit temps sur l'année pour une perte de +/- 4 jours de congés l'année suivante.

Vos droits en remboursement de soins de santé, ainsi que vos droits pour la perception d'allocations familiales restent inchangés.

Pour votre pension, il y a la possibilité de faire assimiler ces périodes à des jours de travail. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'ONP<sup>7</sup> ou de votre bureau de chômage.

1. Congés thématiques (valable pour le secteur public et privé)
2. Crédit-temps (supplément pour le secteur privé)
3. Les interruptions de carrière (supplément pour le secteur public)

---

<sup>6</sup> ONEM : Office National de l'Emploi

<sup>7</sup> ONP : Office National des Pensions

1. Congés thématiques (valable pour le secteur public et privé)

Congés thématiques	Durée d'interruption	Conditions
<p><b>Congé parental</b> pour s'occuper d'un enfant (également en situation palliative)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Temps plein : 4 mois. Possibilité de fractionner par 1 mois (max : 16 semaines, sous autorisation de l'employeur)</li> <li>✧ Mi-temps : 8 mois. Possibilité de fractionner par 2 mois</li> <li>✧ 1/5 temps : 20 mois. Possibilité de fractionner par 5 mois</li> </ul>	<p>Enfant de moins de 12 ans ou ayant moins de 21 ans souffrant d'une incapacité physique ou mentale.</p>
<p><b>Congé pour assistance médicale</b> est comme son nom l'indique un congé pour porter assistance (médicale, sociale, administrative, familiale ou psychologique) à un membre de sa famille (2<sup>e</sup> degré maximum) ou de son ménage (sous le même toit) souffrant d'une maladie grave (évaluée par le médecin traitant).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Temps plein : 12 mois maximum</li> <li>✧ Mi-temps ou 1/5 temps : 24 mois maximum</li> </ul>	<p>Avoir une attestation du médecin du proche qui est à remettre avec le formulaire de l'ONEM à l'employeur.</p>

Congés thématiques	Durée d'interruption	Conditions
<p><b>Congé pour soins palliatifs</b> pour toute forme d'assistance (médicale, sociale, administrative et psychologique) et de soins prodigués aux personnes souffrant d'une maladie incurable et qui se trouve en phase terminale. Les liens de parenté ne sont pas obligatoires.</p>	<p>1 mois renouvelable 2 fois (au total 3 mois).</p>	<p>Avoir une attestation délivrée par le médecin traitant afin de la remettre à son employeur avec le formulaire de l'ONEM.</p> <p>Le secret professionnel permet de protéger l'identité de la personne ainsi que le type de la maladie incurable dont il est question.</p>

## 2. Crédit-temps (supplément pour le secteur privé)

Dans le secteur privé, il est possible de cumuler les congés thématiques avec les crédits-temps. Ces derniers dépendent de l'ancienneté et de l'occupation du poste au sein de l'entreprise. Il existe notamment 3 motifs de crédit-temps :

Crédit-temps	Durée d'interruption	Conditions
<b>Prendre soin de son enfant</b> handicapé de moins de 21 ans	Sur toute sa carrière, le travailleur a le droit à 51 mois maximum de crédit-temps.	Avertir son employeur au préalable et remplir à l'ONEM le formulaire correspondant.
<b>Soins ou assistance</b> à un membre du ménage (sous le même toit) ou un membre de la même famille (allant jusqu'au 2 <sup>e</sup> degré) qui est gravement malade		Une attestation du médecin traitant doit être délivrée dans le cas de crédit-temps pour assistance ou
<b>Soins palliatifs</b> aux personnes ayant une maladie incurable ou étant en phase terminale.	1 mois renouvelable 1 fois (au total 2 mois)	soins palliatifs

3. Les interruptions de carrière (supplément pour le secteur public)

Crédit-temps	Durée d'interruption	Conditions
<p><b>Congé parental :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins de 12 ans (naissance/adoption)</li> <li>• Moins de 21 ans en cas de handicap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Temps plein 4 mois</li> <li>✧ Mi-temps 8 mois</li> </ul>	<p>Avertir son employeur au préalable et remplir à l'ONEM le formulaire correspondant.</p>
<p><b>Assistance médicale</b> à un membre du ménage (sous le même toit) ou un membre de la même famille (allant jusqu'au 2<sup>e</sup> degré) qui est gravement malade</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Temps plein 12 mois par patient</li> <li>✧ Mi-temps ou 1/5 24 mois par patient</li> </ul>	<p>Une attestation du médecin traitant doit être délivrée dans le cas de crédit-</p>
<p><b>Soins palliatifs</b> aux personnes ayant une maladie incurable ou étant en phase terminale.</p>	<p>1 mois renouvelable 2 fois (au total 3 mois).</p>	<p>temps pour assistance ou soins palliatifs</p>

<p><b>Pour aidants proches</b></p>	<p>✧ Temps plein 3 mois par aidant proche</p> <p>✧ Mi-temps ou 1/5 6 mois par aidant proche</p> <p>Ce congé est valable pour l'ensemble de la carrière de l'aidant proche peu importe le nombre de personne aidée</p>	<p>Vous devez être reconnu comme aidant proche de la personne (reconnaissance pour l'octroi de droits sociaux).</p> <p>La suspension complète n'est soumise à aucune condition d'occupation. Pour l'interruption à mi-temps ou à 1/5 temps, vous devez être occupé à temps plein.</p>
------------------------------------	---	---

🔗 **Pour les indépendants :**

Une interruption est possible afin de prendre soin d'un membre du ménage vivant sous le même toit ou un membre de la famille allant jusqu'au 2° degré :

Situation	Durée	Conditions
Soins pour un enfant en situation de handicap âgé de -25 ans	L'octroi de l'allocation doit durer au moins un mois et est limité à 12 mois sur toute la carrière.	Cette demande se fait auprès de la caisse d'assurance sociale du travailleur indépendant.
Soins en cas de maladie grave		
Soins palliatifs		

## 🔗 Pour les demandeurs d'emploi :

Devenu accessible depuis 2015 en cas de chômage complet indemnisé, l'aidant proche peut prétendre à une dispense de disponibilité sur le marché de l'emploi. Pour tout renseignement complémentaire n'hésitez pas à contacter votre syndicat ou votre caisse de paiements (voir page 36).

Situation	Durée	Conditions
Avoir un enfant de moins de 21 ans en situation de handicap	Dispense de 3 à 12 mois maximum.	Avertir son syndicat au préalable et remplir à l'ONEM le formulaire correspondant.
Une personne vivant sous le même toit ou un membre de la famille allant jusqu'au 2 <sup>e</sup> degré qui est gravement malade	Renouvelable. Un total de 48 mois.	La demande de dispense pour assistance ou en cas de soins palliatifs doit être complétée de l'attestation du médecin traitant.
Une personne en situation palliative (maladie incurable ou phase terminale).	Dispense d'un mois. Renouvelable 1 fois.	

# *Carnet d'adresses pour le Hainaut occidental*

## **🔗 Les hôpitaux et les équipes mobiles**

- ✧ CHM Mouscron ☎056 85 85 85
- ✧ CHwapi Tournai (sites Union, Notre-Dame et IMC) ☎069 333 000
- ✧ Epicura (sites Baudour, Hornu, Beloeil et Ath) ☎078/150 170

## **🔗 Les mutualités**

- ✧ Mutualité Chrétienne Hainaut Picardie ☎069 25 62 11
- ✧ Mutualités Libérales ☎069 34 38 00
- ✧ Mutualité Neutre ☎069 22 45 43
- ✧ Mutualité Solidaris Mons-Wallonie picarde ☎068 84 89 30
- ✧ Partenamut ☎02 444 41 11

## **🔗 Les groupes d'entraide et de soutien liés à l'oncologie**

- ✧ CAN Cé—TU ? ✧ Jour après Jour ASBL  
☎068 44 55 67 ☎067 64 71 50  
[✉info@cancetuasbl.be](mailto:info@cancetuasbl.be) [✉eric.boulengier.ebimport@gmail.com](mailto:eric.boulengier.ebimport@gmail.com)
- ✧ Cancer et Psychologie ASBL ✧ Sun Child ASBL  
☎081 81 31 99 ☎027 34 04 01  
[✉wallonie@canceretpsychologie.be](mailto:wallonie@canceretpsychologie.be) [✉info@sunchild.be](mailto:info@sunchild.be)
- ✧ Jennifer ASBL ✧ Vivre comme Avant ASBL — V.C.A.  
☎0499 99 03 30 ☎026 49 41 68  
[✉info@jennifer-asbl.be](mailto:info@jennifer-asbl.be) [✉info@vivrecommeavant.be](mailto:info@vivrecommeavant.be)

## Les services de répit (résidentiels et à domicile)



Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ

**Le Répit**

Liste  
des services  
organisant  
du répit  
en faveur  
des aidants proches  
et des personnes handicapées.

- ✧ ADAPT SITTING  
(Maximum 65 ans)  
☎069 65 78 15  
✉[sylvie@sylvie-lietar.be](mailto:sylvie@sylvie-lietar.be)
  
- ✧ A DO MI SI'L ALTERNATIVE REPIT  
(pour mineurs)  
☎0473 56 06 33  
✉[adomisil@gmail.com](mailto:adomisil@gmail.com)
  
- ✧ LE REPIT (pour mineurs)  
☎065 40 88 50  
✉[cpes@club.ugr.be](mailto:cpes@club.ugr.be)
  
- ✧ LE SOL'R (4 ans à 65 ans)  
☎068 45 74 50  
✉[solr@impstegertrude.net](mailto:solr@impstegertrude.net)
  
- ✧ SERVICE RÉPIT CSD MONS-BORINAGE (Maximum 65 ans)  
☎065 84 30 30  
✉[laurence.surquin@impstegertrude.net](mailto:laurence.surquin@impstegertrude.net)<sup>8</sup>

<sup>8</sup> AVIQ (2019) : Le Répit, consulté (10/09/2021) à l'adresse URL :

[https://www.aviq.be/handicap/pdf/integration/accorder\\_repit/2019%2008%2021%20listing-service-repit.pdf](https://www.aviq.be/handicap/pdf/integration/accorder_repit/2019%2008%2021%20listing-service-repit.pdf)



L'ASBL Aidants Proches a été créée en 2006. Ses missions sont, entre autres, d'identifier les besoins des aidants proches, de contribuer à leur reconnaissance et à leur accès aux droits sociaux, de rassembler les informations concernant les services et les aides, et de les informer sur ces derniers. Une ASBL sœur est présente sur la Région bruxelloise ainsi qu'un service spécifiquement dédié aux jeunes aidants.

🌐 [www.wallonie.aidants-proches.be](http://www.wallonie.aidants-proches.be)

✉ [infoaidants@aidants.be](mailto:infoaidants@aidants.be)

📞 Permanence téléphonique les lundis, mercredis et jeudis de 10 h à 16 h au 081 30 30 32

### 1. LE 21 JUIN, JOURNÉE DES AIDANTS PROCHES :

Le 21 juin, jour le plus long de l'année, est traditionnellement l'occasion de mettre à l'honneur les aidants proches. 1.400.000 Belges sont concernés.

### 2. LA SEMAINE DES AIDANTS PROCHES :

Pour sa 8<sup>e</sup> édition de la Semaine des Aidants Proches est l'occasion de mettre à l'honneur les aidant(e)s. Elle se déroule la 1<sup>re</sup> semaine du mois octobre. Chaque année, ce sont entre 35 et 75 services ou organisations qui répondent à l'appel, et mettent sur pied entre 50 et 100 activités spécifiquement dédiées aux aidants, d'un coin à l'autre de Wallonie et de Bruxelles.

🌐 [www.semaineaidantsproches.be](http://www.semaineaidantsproches.be)

📞 081 56 03 33

✉ [contact@semaineaidantsproches.be](mailto:contact@semaineaidantsproches.be)



*Pense à moi autant que je pense à toi !*

---

<sup>9</sup> ASBL : Association Sans But Lucratif

## VOUS AVEZ DES QUESTIONS ? DES ASSOCIATIONS SONT À VOTRE ÉCOUTE

### HAINAUT

1. ARCSPHO - Association Régionale de Concertation sur les Soins Palliatifs du Hainaut Occidental  
Chaussée de Renaix, 140 • 7500 Tournai • ☎ 069 22 62 86 • arcspho@skynet.be
2. RELIANCE - Association régionale des soins palliatifs de Mons-Borinage, la Louvière, Soignies  
Rue de la Loi, 30 • 7100 La Louvière • ☎ 064 57 07 68 • ☎ 064 57 09 69 • info@relianceasbl.be
3. PLATE-FORME DE CONCERTATION EN SOINS PALLIATIFS DU HAINAUT ORIENTAL  
Espace Santé • Boulevard Zoé Drion, 1 • 6000 Charleroi • ☎ 071 92 55 40 - 071 70 15 31 • soins.palliatifs@skynet.be

### BRABANT WALLON

4. PALLIUM - Plate-forme de Concertation en Soins Palliatifs du Brabant wallon  
Av. Henri Lepage, 5 • 1300 Wavre • ☎ 010 39 15 75 • coordination@pallium-bw.be

### NAMUR

5. ASSOCIATION DES SOINS PALLIATIFS EN PROVINCE DE NAMUR  
Rue Charles Bouvier, 108 • 5004 Bouge • ☎ 081 43 56 58 • info@asppn.be

### LUXEMBOURG

6. PLATE-FORME DE CONCERTATION EN SOINS PALLIATIFS DE LA PROVINCE DE LUXEMBOURG  
Rue Victor Libert, 45/4 • 6900 Marche-en-Famenne • ☎ 084 43 30 09 • soinspalliatifs provlux@outlook.be

### LIÈGE

7. PLATE-FORME DES SOINS PALLIATIFS EN PROVINCE DE LIÈGE  
Boulevard de l'Ourthe, 10-12 • 4032 Chênée • ☎ 04 342 35 12 • info@psppl.be
8. PLATE-FORME DE SOINS PALLIATIFS DE L'EST FRANCOPHONE  
Rue de la Marne, 4 • 4800 Verviers • ☎ 087 23 00 16 • 087 22 54 69 • info@pfspef.be
9. PALLIATIVPFLEGEVERBAND - DER DEUTSCHSPRACHIGEN GEMEINSCHAFT  
Hufengasse, 65 • 4700 Eupen • ☎ 087 56 97 47 • 087 56 97 48 • pv.ostbelgien@paliativ.be

## 📍 Les équipes de soutien de la Région wallonne

Nom de l'institution	Adresse	Téléphone	Email
<i>Accompagner</i>	Chaussée d'Houffalize, 1 6600 BASTOGNE	061 21 26 54	<a href="mailto:equipesoutien@accompagner.net">equipesoutien@accompagner.net</a>
<i>Association des Soins palliatifs en Province de Namur asbl (ASPPN)</i>	Rue Charles Bouvier 108 5004 BOUGE	0496 21 41 42	<a href="mailto:info@asppn.be">info@asppn.be</a>
<i>Au fil des jours</i>	Rue des Récollets, 1 6600 BASTOGNE	061 28 04 66	<a href="mailto:valerie.vandingenen@mutsoc.be">valerie.vandingenen@mutsoc.be</a>
<i>Delta</i>	Bd de l'Ourthe 10-12 4032 Chênée	04 342 25 90	<a href="mailto:info@asbldelta.be">info@asbldelta.be</a>
<i>Domus ASBL</i>	Chemin du Stocquoy, 1 1300 WAVRE	010 84 15 55	<a href="mailto:info@domusasbl.be">info@domusasbl.be</a>
<i>Équipe de soutien en soins palliatifs Charleroi sud — Hainaut (Arémis)</i>	Boulevard Zoé Drion, 1 6000 Charleroi	071 48 95 63	<a href="mailto:aremis.charleroi@skynet.be">aremis.charleroi@skynet.be</a>
<i>Plateforme de Soins Palliatifs de l'Est Francophone</i>	Rue de la Marne, 4 4800 VERVIERS	087 23 00 10	<a href="mailto:equipesoutien@pfspef.be">equipesoutien@pfspef.be</a>

*Fédération wallonne des Soins palliatifs*

Rue des Brasseurs, 175 — 5000 Namur ☎081 22 68 37 ✉[federation@fwsp.be](mailto:federation@fwsp.be)

## D'autres contacts utiles

- ✧ **ADMD (COMINES, MOUSCRON, TOURNAI)**  
Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité  
  
M. Rénalde Leleux : [renalde.leleux@admd.be](mailto:renalde.leleux@admd.be) ☎0495 61 36 12  
Mme Bernadette Biset : [bernadette.biset@admd.be](mailto:bernadette.biset@admd.be) ☎0472 31 28 94  
M. Luc Pirson : [luc.pirson@admd.be](mailto:luc.pirson@admd.be) ☎0494 57 30 42
  
- ✧ **CAPAC** ☎02 209 13 00  
Caisse Auxiliaire de Paiement des Allocations de Chômage
  
- ✧ **CGSLB** ☎069 22 32 25  
Centrale Générale des Syndicats Libéraux de Belgique
  
- ✧ **CSC** ☎069 88 07 07  
Confédération des Syndicats Chrétiens de Belgique
  
- ✧ **FGTB** ☎069 88 18 81  
Fédération Générale du Travail de Belgique
  
- ✧ **INASTI** ☎02 546 42 11  
Institut National d'Assurance Sociale pour Travailleurs Indépendants
  
- ✧ **ONEM** ☎02 515 44 44  
Office National de l'Emploi
  
- ✧ **ONP** ☎1765  
Office National des Pensions

# Bibliographie

## 🔗 Références bibliographiques

- ✧ AVIQ (2019) : Le Répit, consulté (10/09/2021) à l'adresse URL : [https://www.aviq.be/handicap/pdf/integration/accorder\\_repit/2019%2008%2021%20listing-service-repit.pdf](https://www.aviq.be/handicap/pdf/integration/accorder_repit/2019%2008%2021%20listing-service-repit.pdf)
- ✧ Bertossi A., Debry C., Goffette H., Michaux M. & Nihoul A. (2020) Livret thématique « Comment concilier mon emploi et ma famille ? » Belgrade : l'ASBL Aidants Proches
- ✧ Desseilles M. & Mikolajczak M. (2013) Des petits gestes qui sauvent. Vivre mieux avec ses émotions. Odile Jacob, Paris, pp. 223-240
- ✧ Dhamna S. (2021) Aimante proche. Document non publié.
- ✧ Fatigba L. (2020) Comment prendre soin de soi quand on est proche aidant. Consulté à l'adresse URL : [www.luminosante.sunlife.ca/s/article/Comment-prendre-soin-de-soi-quand-on-est-proche-aidant?language=fr](http://www.luminosante.sunlife.ca/s/article/Comment-prendre-soin-de-soi-quand-on-est-proche-aidant?language=fr)
- ✧ Hainbuch F (2007) Relaxation. Vigot, Paris, p.14
- ✧ L'Appui pour les proches aidants d'âinés en collaboration Martin J., Larocque K., et Lagacé M.-J. (s.d.), Prendre soin de soi. Consulté à l'adresse URL : [www.lappui.org/Conseils-pratiques/Le-role-de-proche-aidant/Prendre-soin-de-soi](http://www.lappui.org/Conseils-pratiques/Le-role-de-proche-aidant/Prendre-soin-de-soi)
- ✧ Medoucine (2018) Visualisation et imagerie mentale, Consulté à l'adresse URL : [www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=visualisation\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=visualisation_th)
- ✧ Michaux M., Goffette H., Bertossi A. & Nihoul A. (2021) Livret thématique « Suis-je aidant proche ? » Belgrade : l'ASBL Aidant Proche
- ✧ Mutualité Chrétienne, Samana & Altéo (avril 2019) Personne de confiance et représentant du patient : Foire aux questions. Consulté à l'adresse URL : [www.mc.be/media/faq-personne-de-confiance-et-representant-du-patient\\_tcm49-58416.pdf](http://www.mc.be/media/faq-personne-de-confiance-et-representant-du-patient_tcm49-58416.pdf)

## 🔗 Sites Internet

- ✧ Portail des soins palliatifs en Wallonie : [www.soinspalliatifs.be](http://www.soinspalliatifs.be)
- ✧ Site web dédié aux recommandations de bonne pratique en langue française concernant le contrôle des symptômes en soins palliatifs : [www.palliaguide.be](http://www.palliaguide.be)
- ✧ Centre virtuel de documentation des soins palliatifs de Wallonie : [www.palliatheque.be](http://www.palliatheque.be)
- ✧ Site Internet pour les aidants proches : [www.wallonie.aidants-proches.be](http://www.wallonie.aidants-proches.be)
- ✧ Inventaire Mutualité Socialiste 2019 : [www.solidaris.be](http://www.solidaris.be)

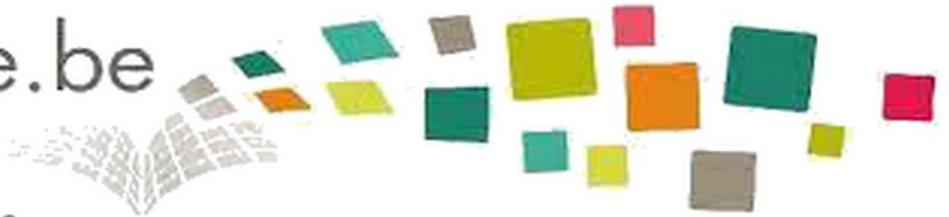
## 🔗 Images :

<a href="https://www.vecteezy.com/free-photos"> Free Stock photos by Vecteezy </a>



# Palliathèque.be

Le centre de documentation  
des soins palliatifs en Wallonie



L'AVIQ, l'Agence pour une Vie de Qualité

