


# À considérer avant de rédiger votre guide de proche aidant

L'objectif principal de la rédaction de votre guide est de fournir aux futures personnes aidantes des renseignements pratiques, des éléments essentiels de compréhension personnelle, ainsi qu'une orientation générale concernant la personne adulte vivant avec un handicap. De façon générale, ces renseignements devraient refléter la situation actuelle. Le but est de faciliter, autant que possible, la transition entre vous et une autre personne aidante, dans l'intérêt de toutes les personnes concernées. Ainsi, tout détail susceptible d'aider quelqu'un à rendre la vie de votre personne proche plus simple, plus heureuse et plus sécuritaire mérite d'être inclus.

Votre guide complété doit être considéré comme un « document évolutif », puisqu'il devra être mis à jour régulièrement afin de demeurer le plus exact possible. Par exemple, il serait problématique que des renseignements sur les médicaments ou les dosages soient inexacts. Une fois votre guide rédigé, les mises à jour seront simples à effectuer et ne demanderont que peu de temps.



**À RETENIR : Le bien-être de votre personne proche peut dépendre de l'exactitude et de la mise à jour des informations contenues dans votre guide de proche aidant. Assurez-vous de remplacer toute information périmée dès que possible.**

Il vous appartiendra de décider avec qui vous partagerez votre guide. Il est possible que vous ne souhaitiez pas transmettre toutes les sections à certaines personnes ou organisations. Vous pourriez également choisir de ne partager que certaines parties, selon ce qui correspond réellement à leurs besoins. Vous demeurez ainsi libre d'être sélectif·ve quant à ce que vous partagez et avec qui.

Vous pourriez choisir de préparer votre guide en collaboration avec d'autres personnes, dans le cadre d'un travail de groupe. Le partage d'idées peut s'avérer très enrichissant. De plus, convenir d'échéances pour compléter les différentes sections peut vous aider à maintenir votre motivation et à terminer le guide dans des délais raisonnables. Vous trouverez des suggestions pour organiser ce travail collaboratif à l'annexe 1.

Aucun guide ne sera identique à un autre. En le rédigeant, vous vous approprierez ce document, qui sera aussi unique que votre personne proche. Vous pouvez d'ailleurs le personnaliser davantage en y intégrant des photos, des citations et de petites anecdotes tout au long du guide.

Décidez de la voix que vous souhaitez adopter pour la rédaction de votre guide. Pour ma part, j'ai choisi d'utiliser ma propre voix lorsque j'écrivais au sujet de ma fille. Par exemple : « Erin a très peur des hauteurs. Lorsqu'une telle situation ne peut être évitée, le fait de lui tenir la main l'aide beaucoup. Durant ce moment stressant, je recommande également de la serrer très fort dans vos bras. »