

MINI-GUIDE

Aider sans s'effacer – Conseils pour mieux accompagner une personne malade

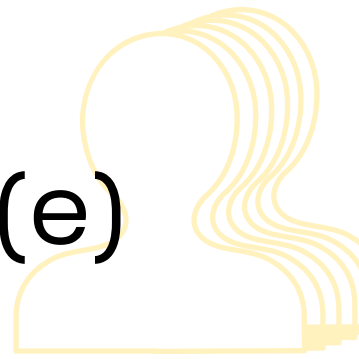


SOMMAIRE

- 1- 🧑🧑❤️ Pour un conjoint(e) p.3
- 2- 👤👤 Pour un parent d'enfant malade p.4
- 3- 🧡 Pour un ami ou proche p.5
- 4- 🧒 Pour un enfant dont un proche est malade p.6
- 5- 🔄 Pour tous les proches : La règle d'or p.7



1- Pour un conjoint(e)



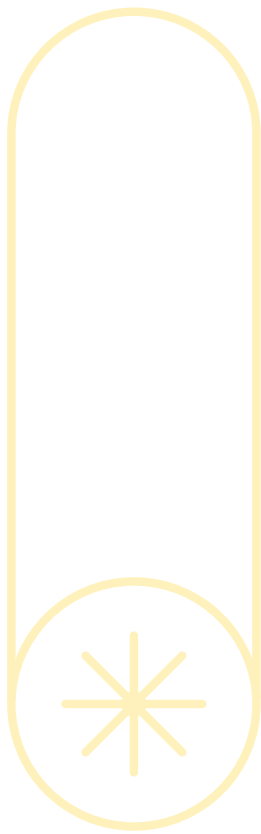
Ce qui aide vraiment :

- Sois présent sans vouloir “réparer” : ton écoute bienveillante est souvent plus précieuse qu’un conseil.
- Crée un cocon de normalité : rire, cuisiner ensemble, regarder une série... La maladie n’a pas à occuper tout l’espace.
- Prends soin de ta santé mentale aussi. Tu as le droit d’être fatigué ou inquiet.
- Parlez ouvertement de l’intimité, des changements dans le couple. Il n’y a pas de “normal”, juste ce qui vous convient à vous deux.

À éviter :

- ✗ Minimiser la douleur ou la fatigue.
- ✗ Devenir uniquement l’aidant au détriment du rôle d’amoureux·se.





2- 🧑🧒 Pour un parent d'enfant malade

Ce qui aide vraiment :

- Rassure sans mentir : dire la vérité avec des mots adaptés à son âge sécurise.
- Garde des moments “sans maladie” : lire une histoire, jouer, se promener.
- Laisse-lui des choix, même petits (choisir son pyjama, son doudou pour l'hôpital).
- Accepte tes émotions, c'est normal d'avoir peur ou d'être en colère parfois.

À éviter :

- ✗ Tout faire à sa place, même par amour.
- ✗ S'oublier complètement : ton équilibre est aussi sa sécurité.

3- ♥ Pour un ami ou proche

Ce qui aide vraiment :

- Propose ton aide concrètement : “Je passe mardi, je t’apporte un plat ?”
- Sois régulier·e dans tes messages, même simples (“je pense à toi” fait beaucoup).
- Continue d’inviter, même si la personne décline souvent.
- Demande ce qui lui ferait du bien, ne suppose pas.

À éviter :

- ✗ Disparaître par peur de mal faire.
- ✗ Parler de “leçon de vie” ou dire “je comprends” si tu ne vis pas la même chose.





4- 🧠 Pour un enfant dont un proche est malade



Ce qui aide vraiment :

- Explique la situation avec des mots simples et rassurants. Un enfant ressent tout, même ce qu'on ne dit pas.
- Donne-lui un espace d'expression : dessin, histoires, jeux symboliques.
- Maintiens autant que possible ses repères : école, amis, loisirs.
- Valorise ses émotions : "C'est normal que tu sois triste ou en colère."

À éviter :

- ✗ Le surprotéger ou lui cacher la vérité.
- ✗ Attendre de lui qu'il "soit fort" ou "s'occupe" des autres.

5- Pour tous les proches : La règle d'or

👉 **Demande toujours : “Qu’est-ce qui te ferait du bien en ce moment ?”**

Et rappelle-toi : accompagner, c’est être là, pas sauver.

En conclusion

Accompagner une personne malade, c’est un acte d’amour, de patience et de courage.

Ce guide ne donne pas de recettes magiques — parce que chaque relation, chaque maladie, chaque émotion est unique.

Mais il rappelle ceci : être là, sincèrement, avec respect et douceur, fait toute la différence.



🙏 **Merci d'avoir pris le temps de lire ces conseils.**

En soutenant sans s'oublier, vous devenez un pilier précieux dans le parcours de soin... et un exemple de résilience partagée.



PRENEZ SOIN D'EUX. PRENEZ SOIN DE VOUS.

