

Pour la famille

Guide de ressources pour les travailleurs atteints d'une
maladie professionnelle grave et leur famille





Ce guide a été élaboré en collaboration avec **Au fil de la vie**, un organisme sans but lucratif qui appuie les familles touchées par une tragédie professionnelle. Notre but est de vous fournir, à vous et votre famille, des renseignements et conseils pratiques.

Sachez que, en cette période difficile, les membres du personnel de la CSPAAT se soucient de votre bien-être et de celui de votre famille. Il est important que vous sachiez qu'il suffit d'un appel pour obtenir de l'aide de votre agent d'indemnisation ou de votre infirmière gestionnaire de cas en soins spécialisés. Ce service vous est offert gratuitement.

Des familles qui, comme la vôtre, sont aux prises avec une maladie reliée au travail, ont lu la présente brochure. Elles nous ont fourni de précieux conseils et commentaires concernant les renseignements qu'elle devrait contenir. Nous les remercions pour leur aide et leurs conseils.

La Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail (CSPAAT) fait partie d'un système provincial ontarien créé pour protéger les travailleurs et les travailleuses contre les dangers au travail et pour les appuyer en cas de lésion ou de maladie.



La forme masculine utilisée dans le présent document désigne lorsqu'il y a lieu, aussi bien les femmes que les hommes.

Table des matières

La Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail (CSPAAT)	4
Qui communiquera avec vous?	5
Comment la CSPAAT peut-elle vous aider?	4
Prestations pour perte de gains	4
Prestations de soins de santé	4
Indemnité pour perte non financière (PNF)	5
Dans quel délai pouvez-vous obtenir un soutien financier de la CSPAAT?	5
Que faire si vous vous opposez à une décision de la CSPAAT sur l'admissibilité aux prestations?	6
Qui peut vous aider à faire affaire avec la CSPAAT?	6
Conseils pour la famille	7
La famille peut-elle intenter des poursuites?	8
Que faire si les médias vous appellent?	8
Autres services d'aide financière	9
Assurance-emploi	9
Régime de pensions du Canada	10
Vivre avec une maladie	11
Autres questions d'ordre pratique	12
Procuration	12
Testament biologique	13
Dernières volontés et testament	14
Comptes en banque, cartes de crédit et assurance	14
Résidence et autres biens personnels	14
Accepter le deuil	15
Conseils à l'intention de l'aidante ou aidant	16
Ressources utiles	17
Organismes de soutien	23
Livres pratiques	26
En conclusion	27

La Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail (CSPAAT)

La CSPAAT offre un programme de maladies professionnelles qui fournit des services spécialisés aux travailleuses et travailleurs, aux personnes à leur charge ainsi qu'aux employeurs touchés par les conséquences des maladies professionnelles.

Que vous soyez une personne atteinte d'une maladie professionnelle ou un membre de sa famille, vous et votre famille pouvez bénéficier de l'expertise des employés de ce programme, qui ont reçu une formation spécialisée. Le personnel de soins spécialisés est composé d'agents d'indemnisation, de médecins, d'hygiénistes du travail et d'infirmières gestionnaires de cas. Ils connaissent bien les circonstances particulières propres aux maladies professionnelles.

REMARQUE

La CSPAAT peut vous fournir, à vous et votre famille, des renseignements en français, en anglais et en plusieurs autres langues. Veuillez composer le 1-800-387-0080. Nous offrons aussi un service de télécommunication pour sourds au 1-800-387-0050.

Comment la CSPAAT peut-elle vous aider?

La CSPAAT fournit des prestations aux personnes qui sont atteintes d'une maladie professionnelle. La présente brochure offre une description des prestations auxquelles vous pouvez avoir droit si votre demande de prestations est acceptée.

Prestations pour perte de gains

Vous toucherez 85 % de vos gains moyens nets, jusqu'à concurrence d'un montant maximal annuel préétabli. Le montant de ces prestations peut varier après l'âge de 65 ans.

Prestations de soins de santé

La CSPAAT paie la plupart des soins fournis par les professionnels de la santé pour une maladie reliée au travail. Elle paie notamment les produits et services suivants :

- les traitements fournis par des professionnels de la santé, tels les médecins, les chiropraticiens, les physiothérapeutes et les ergothérapeutes;
- l'hospitalisation, les interventions chirurgicales, les soins d'urgence, la chimiothérapie et la radiothérapie;
- les médicaments prescrits pour votre maladie professionnelle;
- les prothèses, orthèses et autres appareils et accessoires fonctionnels comme les fauteuils roulants, les lits réglables et les chaises de baignoire;
- les services contractuels, tels ceux d'un fournisseur de soins ou d'autres services visant à vous aider si vous êtes atteints d'une déficience grave;
- les frais de déplacement et d'hébergement pour des rendez-vous médicaux reliés à votre maladie.

(N'oubliez pas de garder tous vos reçus reliés aux coûts des soins de santé, en vue d'un remboursement. Photocopiez vos reçus pour en conserver une copie dans vos dossiers.)

Dans certains cas, votre fournisseur de soins de santé peut vous recommander d'engager une personne pouvant vous fournir des soins à domicile. Votre infirmière gestionnaire de cas en soins spécialisés prendra les dispositions nécessaires.

Votre agent d'indemnisation ou la personne qui vous représente peut vous fournir plus de renseignements sur les prestations et services et le calcul des prestations servant à remplacer votre salaire.

Services de counseling pour le conjoint survivant et les enfants à charge aux prises avec une douleur ou une perte

Votre agent d'indemnisation et votre infirmière gestionnaire de cas en soins spécialisés peuvent vous aider à obtenir l'aide dont vous avez besoin.

Indemnité pour perte non financière (PNF)

Si votre maladie professionnelle entraîne une déficience permanente, vous pouvez avoir droit à une indemnité pour perte non financière. Nous accordons ces prestations si nous estimons que la maladie a non seulement touché vos revenus, mais aussi d'autres aspects de votre vie. Votre agent d'indemnisation prendra les dispositions en vue d'une évaluation de votre perte non financière au moment approprié.

Qui communiquera avec vous?

À la CSPAAT, nous savons que vous et les membres de votre famille pouvez être consternés, dépassés par les événements et avoir besoin de soutien et d'aide pratique en raison de votre maladie. Nos agents d'indemnisation et nos infirmières gestionnaires de cas en soins spécialisés sont là pour vous offrir, à vous et votre famille, un soutien pratique et affectif. **Au fil de la vie** peut aussi offrir un appui aux membres de la famille.

Un agent d'indemnisation communiquera avec vous dans les semaines à venir. Votre agent d'indemnisation décidera si votre demande de prestations sera acceptée. Si votre demande est acceptée, il s'occupera de vos prestations et coordonnera tous les services de la CSPAAT dont vous avez besoin.

Une fois votre demande acceptée, votre infirmière gestionnaire de cas veillera à ce que vous receviez des soins médicaux de qualité et vous aidera, vous et votre famille, à comprendre vos besoins en matière de santé.

Dans quel délai pouvez-vous obtenir un soutien financier de la CSPAAT?

Nous nous efforçons de prendre des décisions rapidement concernant la demande. Cependant, certains cas sont complexes et nous obligent à effectuer une enquête et à recueillir des renseignements médicaux. En cas d'antécédents d'exposition à une substance, rendre une décision peut prendre beaucoup de temps, car nous devons mener une enquête sur l'exposition avant d'accorder les prestations. Votre agent d'indemnisation et votre infirmière gestionnaire de cas en soins spécialisés peuvent vous fournir, à vous et votre famille, des renseignements sur d'autres prestations que vous pourriez obtenir pendant notre enquête sur votre demande. Si vous êtes en phase terminale, votre demande sera traitée en priorité.

Il est important de noter que la CSPAAT ne peut verser des prestations qu'à vous, le travailleur malade, et non à un parent ou un aidant. S'il n'est pas possible de vous verser les paiements, vous devriez obtenir une procuration. (Voir la page 12 pour obtenir plus de renseignements sur la procuration.)

Qui a droit aux prestations de survivant?

Si le décès d'un travailleur est relié à une maladie professionnelle indemnisable, les membres de la famille peuvent avoir droit à des prestations de survivant. Pour plus de renseignements sur l'admissibilité et les montants de prestations, veuillez consulter le Guide des prestations de survivant de la CSPAAT.

Que faire si vous vous opposez à une décision de la CSPAAT sur l'admissibilité aux prestations?

Votre agent d'indemnisation vous expliquera, à vous et votre famille, les raisons de sa décision. Si vous ou votre famille n'êtes pas satisfaits d'une décision après qu'elle vous a été expliquée clairement, vous avez le droit de la contester. Vous pouvez discuter de votre contestation avec votre représentant personnel, votre représentant syndical, le Bureau des conseillers des travailleurs, la Commission des pratiques équitables, l'ombudsman de l'Ontario ou les Centres de santé des travailleurs(es) de l'Ontario (CSTO). (Voir la page 17 pour obtenir les coordonnées de ces organismes.)

Toutes les décisions de la CSPAAT vous sont expliquées dans une lettre qui comprend une invitation à communiquer avec votre agent d'indemnisation pour discuter de vos préoccupations. Il est important de noter qu'il y a une date limite pour contester la décision.

Si vous avez des renseignements supplémentaires qui, selon vous, pourraient entraîner la modification de la décision, assurez-vous de les transmettre à l'agent d'indemnisation dès que possible.

Qui peut vous aider à faire affaire avec la CSPAAT?

Si vous êtes syndiqué, communiquez avec votre syndicat. Si vous avez besoin d'aide pour trouver votre syndicat, communiquez avec la Fédération du travail de l'Ontario.

Si vous n'êtes pas syndiqué, le Bureau des conseillers des travailleurs peut vous aider en vous fournissant des renseignements, des conseils, un représentant et des instructions sur la contestation d'une décision de la CSPAAT. Ces services sont confidentiels et offerts gratuitement aux travailleurs non syndiqués.

CONSEILS POUR VOTRE FAMILLE

- Gardez tous les reçus de vos dépenses (factures d'hôtel, repas, stationnement, distances parcourues, etc.). La CSPAAT pourrait vous rembourser ces frais, mais elle aura besoin des reçus pour le faire.
- Conservez dans vos dossiers une copie de tous vos reçus et de vos lettres.
- Faites une liste des choses à faire. Vous pouvez aussi tenir un journal sur tout ce qui arrive. Vous vous sentirez probablement inquiet et dépassé par la surabondance de renseignements. Vous pourriez avoir de la difficulté à vous concentrer. Faire des listes et tenir un journal sur tout ce qui arrive vous permettra de conserver et de mettre en ordre les noms, les numéros de téléphone et les rendez-vous et de vous assurer de ne pas oublier de faire quelque chose.
- Demandez de l'aide. Lorsque vos amis disent : « Dis-moi ce que je peux faire », ils veulent vraiment vous aider. Laissez-les vous aider.
- Communiquez autant que possible avec les autres. Communiquez avec **Au fil de la vie** ou d'autres groupes de soutien dans votre région.
- Si vous avez besoin de parler à quelqu'un, appelez votre église, mosquée, synagogue, temple ou tout lieu de culte. Certaines églises offrent un programme d'infirmierie pastorale. Les infirmières pastorales sont des infirmières autorisées croyantes. Certaines de leurs tâches consistent à coordonner les plans de soins, à vous orienter vers les ressources communautaires et à faire des visites à la maison et à l'hôpital. Votre médecin de famille peut aussi vous orienter vers des services offerts dans votre localité.
- Prenez soin de vous. Créez vous-même votre « trousse de premiers soins » en établissant une liste d'activités apaisantes. Prenez le temps de faire de longues promenades et de méditer ou prier.
- Communiquez avec le Centre d'accès aux soins communautaires de votre région.

La famille peut-elle intenter des poursuites?

Non. Ni vous ni votre famille ne pouvez intenter des poursuites. La CSPAAT a été créée pour indemniser les travailleuses et travailleurs et leur famille en cas de lésion, de maladie ou de décès professionnels. Il s'agit d'un régime sans égard à la responsabilité. Autrement dit, ni le travailleur ni la famille ne peuvent généralement poursuivre l'employeur ou un autre travailleur.

Il est seulement possible d'intenter des poursuites si une tierce partie est impliquée. (Une tierce partie est une personne autre que le travailleur ou l'employeur, qui pourrait avoir causé l'accident ou la maladie ou y avoir contribué.)

Si l'agent d'indemnisation estime qu'une tierce partie est en cause, il vous enverra le Formulaire d'option. Vous devez ensuite choisir entre poursuivre la tierce partie ou réclamer des prestations à la CSPAAT. Vous devez choisir l'un ou l'autre. Veuillez en parler à votre agent d'indemnisation ou à la personne qui vous représente pour vous assurer de bien comprendre la situation avant de prendre la décision d'intenter des poursuites. Vous pouvez aussi, avant de prendre une décision, obtenir les conseils d'un conseiller juridique indépendant ou consulter votre représentant syndical ou un membre du Bureau des conseillers des travailleurs.

Que faire si les médias vous appellent?

Il est souvent question de cas de maladies professionnelles dans les médias. Des membres des médias pourraient communiquer avec vous, votre famille ou vos amis pour obtenir un commentaire. Voici des conseils sur les rapports avec les journalistes :

- Vous n'avez pas à parler à un journaliste si vous ne le souhaitez pas. Dites-lui simplement que vous n'avez aucun commentaire.
- Si vous décidez de vous adresser aux médias, vous pouvez nommer un porte-parole. Il peut s'agir d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un représentant syndical.
- Demandez toujours le nom du journaliste et le média qu'il représente. Demandez-lui aussi son numéro de téléphone.
- Ne cédez pas à la pression. Si vous vous sentez pressé, n'hésitez pas à dire au reporter que vous n'êtes pas prêt à lui parler et que vous le rappellerez plus tard.
- Soyez ferme concernant les sujets que vous voulez aborder et ceux que vous voulez éviter. Parlez-en aux membres de votre famille et établissez clairement en famille quels renseignements peuvent être révélés aux médias.
- Évitez de faire des déclarations qui pourraient laisser l'impression qu'il s'agit de suppositions ou d'hypothèses.
- Ne répondez pas aux questions qui vous embarrassent.
- Vous pouvez établir des limites auprès des médias. Tenez-vous-en aux sujets avec lesquels vous êtes à l'aise.

Autres services d'aide financière

1. Prestations en cas de maladie ou d'accident

Vous pourriez avoir droit à ces prestations auprès de votre employeur. Parlez-en à votre représentant syndical ou à votre superviseur.

2. Assurance-emploi – Prestations de maladie

ASSURANCE-EMPLOI

Sans frais : 1 800 808-6352

Appareil de télécommunication pour sourds (ATS) : 1 800 529-3742

Site Web : www1.servicecanada.gc.ca/fr/sc/ae/prestations

Qui est admissible?

Pour avoir droit aux prestations de maladies de l'assurance-emploi, vous devez démontrer que votre rémunération hebdomadaire normale a diminué de plus de 40 % et que vous avez accumulé 600 heures d'emploi assurable au cours de l'année ou depuis votre dernière période de prestations.

Comment et quand devez-vous présenter une demande

Pour recevoir des prestations de maladie, vous devez soumettre une demande d'assurance emploi en ligne ou en personne à votre Centre Service Canada. Présentez votre demande dès que vous cessez de travailler, même si vous avez reçu ou recevez des sommes d'argent au moment de votre cessation d'emploi.

Vous devez obtenir votre relevé d'emploi auprès de votre dernier employeur. Si vous avez votre relevé d'emploi de votre dernier employeur, présentez votre demande immédiatement. Si vous n'avez pas reçu votre dernier relevé, soumettez votre demande en fournissant une preuve d'emploi. Vos talons de chèque de paye sont la meilleure preuve d'emploi. Si vous avez de la difficulté à obtenir votre relevé d'emploi, votre Centre Service Canada peut vous aider.

Si vous tardez à présenter votre demande plus de quatre semaines après que votre rémunération hebdomadaire normale a été réduite de plus de 40 %, vous risquez de perdre l'admissibilité aux prestations.

Quand recevrez-vous votre premier paiement d'assurance-emploi?

Si vous avez envoyé tous les renseignements requis et que vous avez droit à des prestations, votre paiement devrait normalement être versé dans les 28 jours suivant la date de votre demande de prestations. Si vous n'avez pas droit à des prestations, vous serez informé des décisions rendues concernant votre demande.

Pendant combien de temps pouvez-vous toucher les prestations d'assurance-emploi?

Si vous ne pouvez pas travailler en raison d'une maladie, vous pouvez obtenir des prestations de maladie pendant un maximum de 15 semaines. Vous devez cependant

fournir un certificat médical indiquant la durée prévue de votre maladie. Si vous faites une demande de prestations pour maladie, vous devez prouver que vous êtes incapable de travailler, mais que dans le cas contraire vous auriez été disponible pour travailler.

Un avis sera joint à votre dernier paiement indiquant que vous avez reçu toutes les prestations de maladie auxquelles vous aviez droit. Si vous ne pouvez pas retourner travailler, vous pourriez avoir droit à des prestations régulières sans devoir attendre deux semaines. Pour savoir si des prestations régulières peuvent vous être versées, veuillez communiquer avec votre bureau local.

CONSEILS POUR VOTRE FAMILLE

Vous pouvez présenter séparément une demande de prestations d'assurance-emploi et une demande de prestations du Régime de pensions du Canada.

Prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada

Les prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada (RPC) sont offertes aux personnes qui ont contribué à ce régime dans le cadre de leur travail et qui, par suite d'une invalidité, sont devenues incapables d'occuper tout emploi régulier. Le but principal de ces prestations, qui sont gérées par Ressources humaines et Développement social Canada et versées chaque mois par Ressources humaines et Développement des compétences Canada, est de remplacer une portion de votre revenu d'emploi. Les enfants ont aussi droit à des prestations si au moins l'un de leurs parents obtient des prestations d'invalidité du RPC.

Pour que vous ayez droit à ces prestations, votre maladie doit être permanente ou de longue durée. Si vous avez droit à des prestations d'invalidité d'autres régimes, vous pourriez ne pas avoir droit aux prestations d'invalidité du RPC.

RÉGIME DE PENSIONS DU CANADA

Pour commander des formulaires de demande, composez les numéros sans frais ci-dessous ou visitez le site Web.

Sans frais : 1-800-277-9915 (en français)

Sans frais : 1-800-277-9914 (en anglais)

Sans frais : 1-800-255-4786 (Appareil bilingue de télécommunication pour sourds)

Site Web : www.hrsdc-drhc.gc.ca

Comment présenter une demande?

Il n'est pas possible pour le moment de remplir un formulaire d'invalidité du RPC en ligne, mais vous pouvez taper les mots-clés suivants pour trouver le formulaire en ligne : prestations d'invalidité au titre du RPC. Vous recevrez une trousse à remplir de Ressources humaines et Développement des compétences Canada et vous devez demander les prestations d'invalidité par écrit. Il faut jusqu'à trois mois pour savoir si votre demande de prestations d'invalidité a été acceptée.

Combien d'argent pouvez-vous obtenir, vous et votre famille?

Ces prestations comprennent un montant fixe accordé à tous, plus un montant basé sur la somme que vous avez versée au régime pendant votre vie professionnelle entière.

VIVRE AVEC UNE MALADIE

Le jour de l'accident du membre de votre famille, votre vie a changé. Au cours des semaines et des mois à venir, vous et votre famille devrez modifier vos habitudes. Il est normal que vous vous sentiez dépassé par les événements. Il peut vous être utile de savoir que vous n'êtes pas seul. Nous vous fournissons une longue liste d'organismes de soutien. Chacun de ces organismes est à votre disposition pour vous aider en cette période difficile. (Voir la page 17 pour obtenir les coordonnées de ces organismes.)

Autres questions d'ordre pratique

Vous et votre famille devrez vous occuper de nombreux détails dans les semaines et les mois à venir. Vous trouverez ci-dessous quelques-unes des mesures que vous pourriez devoir prendre. Cette liste n'est pas complète et ses éléments ne s'appliquent pas tous à votre situation.

Procuration

Beaucoup de gens croient que si, par suite d'un incident, ils deviennent incapables de prendre des décisions personnelles, leur famille pourra prendre ces décisions en leur nom. Ce n'est pas toujours le cas. Il faut y être autorisé légalement. Avant qu'une personne ait l'autorité de prendre des décisions en votre nom, elle doit obtenir une procuration – pour les décisions financières et les décisions liées aux soins personnels. Il faut obtenir la documentation juridique. La procuration est un document juridique qui donne aux personnes le pouvoir requis.

Dans le cas d'une procuration liée à des décisions de nature financière, vous pouvez accorder à une personne une procuration perpétuelle relative aux biens. Il s'agit d'un document juridique, signé devant deux témoins, qui permet à une ou des personnes de prendre des décisions en votre nom concernant vos biens. Ceux-ci comprennent tous vos actifs et vos finances, à moins que vous ne précisiez des éléments à exclure.

De la même façon, une procuration de la banque vous permet de nommer une personne pour gérer vos éléments d'actif, mais seulement pour les éléments qui se trouvent à cette banque. Il s'agit d'une délégation de pouvoir beaucoup plus limitée.

Dans le cas d'une procuration relative aux soins personnels, vous pouvez accorder à une personne une procuration relative au soin de la personne. Il s'agit d'un document juridique, également signé devant deux témoins, qui permet à une ou des personnes de prendre des décisions en votre nom concernant vos soins personnels.

Les personnes désignées dans la procuration sont vos « procureures ou procureurs ». (Ne confondez pas avec « procureur » au sens d'avocat. Votre procureur est simplement une personne qui a l'autorité légale de prendre des décisions en votre nom.)

Même s'il est très important d'envisager de nommer un procureur, vous n'êtes pas obligé de le faire. Personne ne peut vous forcer à nommer un procureur si vous ne voulez pas qu'une personne assume cette fonction. Il faut toutefois vous rappeler que si vous ne le faites pas, le tribunal pourrait devoir nommer quelqu'un officiellement pour agir en votre nom. Cependant, ce n'est peut-être pas la meilleure solution, surtout si des décisions doivent être prises pour des questions autres que le traitement médical.

Vous pouvez nommer le Bureau du Tuteur et curateur public comme procureur. Si vous êtes incapable de gérer vos affaires, le Bureau du Tuteur et curateur public peut aussi être nommé comme tuteur légal à la fois pour une procuration relative aux biens et une procuration relative au soin de la personne.

CONSEILS POUR VOTRE FAMILLE

Pour obtenir plus de renseignements et obtenir les formulaires nécessaires, vous pouvez communiquer avec le Bureau du Tuteur et curateur public :

Téléphone : 416- 314-2800

Toll free: 1-800-366-0335

Website: www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca/french/family/pgt/

Testament biologique

Un testament biologique appelé aussi testament de vie ou volontés de fin de vie est un document dans lequel vous rédigez vos directives relativement aux décisions à prendre si vous êtes malade et que vous ne pouvez communiquer vos volontés en matière de traitement. Il est assez fréquent, par exemple, que des personnes rédigent un testament biologique indiquant qu'elles ne veulent pas être maintenues en vie par des moyens artificiels s'il n'y a pas d'espoir de rétablissement. De plus, grâce à un testament biologique, vous évitez à vos êtres chers de devoir prendre des décisions difficiles.

Il serait bon de discuter de votre testament biologique avec votre médecin. Celui-ci peut vous aider à comprendre vos choix et s'assurer que les directives conviennent à votre propre état de santé.

Il n'est pas nécessaire d'enregistrer votre testament biologique. Le gouvernement ne tient pas un tel registre. Il serait bon, cependant, de vous assurer que les personnes de votre entourage qui doivent avoir connaissance de ces documents, en ont une copie ou savent où s'en procurer une au besoin. Les lois relatives aux testaments biologiques varient d'une province à l'autre et selon le pays. Si vous n'habitez pas l'Ontario ou si vous envisagez de séjourner à l'extérieur de la province pendant un certain temps, vous devriez vérifier auprès d'un avocat local.

Étant donné qu'un testament biologique donne des directives lorsque vous n'êtes plus en mesure de les donner vous-même, il est très important que les personnes de votre entourage sachent qu'il existe. Remettez-en un exemplaire à votre médecin, votre avocat et aux membres de votre famille. Vous voudrez peut-être aussi examiner les clauses de votre testament biologique en compagnie des membres de votre famille. Ainsi, lorsque le moment sera venu, ils suivront vraisemblablement vos directives.

Vous pouvez obtenir une trousse sur les testaments biologiques à des frais minimes auprès de l'organisme Dying with Dignity (en anglais seulement) (www.dyingwithdignity.ca/). Vous trouverez également plus de renseignements au sujet des testaments de vie en ligne ou dans les librairies.

Il existe aussi un document intitulé « directives de procuration ». Il s'agit d'un document qui réunit la procuration et le testament biologique. Un testament biologique est simplement l'énoncé de vos volontés en matière de traitement et de soins personnels ; il n'est pas nécessaire que vous y nommiez une personne ou que le document soit rédigé selon une formule particulière. Vous pouvez cependant rédiger vos volontés en matière de traitement dans votre document de procuration afin d'en informer votre procureur.

Dernières volontés et testament

L'une des mesures les plus importantes que vous pouvez prendre pour protéger votre famille est de rédiger votre testament. Si vous décédez sans avoir préparé votre testament, c'est le gouvernement qui se chargera d'administrer votre succession. Une fois que le gouvernement est en charge de votre succession, votre actif est divisé en fonction des lois successorales en vigueur dans votre province. Cela pourrait entraîner des batailles juridiques longues et coûteuses pour vos survivants et il se pourrait que les êtres qui vous sont chers ne reçoivent pas les biens que vous aviez l'intention de leur laisser.

Certaines personnes rédigent leur propre testament à l'aide de programmes informatiques ou de formulaires préimprimés. Si vous décidez de rédiger votre propre testament, faites-le vérifier par un avocat. Si votre succession est complexe, nous vous recommandons de consulter un conseiller juridique.

Voici quelques conseils à suivre que vous rédigez votre propre testament ou que vous consultiez un conseiller :

- Mettez à jour votre testament lorsque des changements se produisent dans votre vie, comme un mariage, un divorce, la naissance ou l'adoption d'enfants, le décès d'un conjoint, ou lorsque vous vous établissez dans une autre province.
- Assurez-vous que votre exécuteur testamentaire sache où se trouve votre testament original et puisse y avoir accès. Lorsque vous mettez à jour votre testament, détruisez l'ancienne version.
- Assurez-vous que votre testament est conforme aux lois de votre province. Autrement, il pourrait ne pas être valide.
- Il n'est pas recommandé d'inclure les arrangements funéraires dans un testament, car ce n'est bien souvent qu'après l'enterrement que l'on examine le testament. Au lieu de cela, remettez des directives écrites à vos amis et à votre famille.

Comptes en banque, cartes de crédit et assurance

- Vous ou un membre de votre famille pourriez vouloir rencontrer le directeur de votre banque.
- Vérifiez tous les retraits automatiques effectués à la banque.
- Vérifiez si l'on a souscrit à une assurance-invalidité pour une hypothèque ou si l'on a payé vos cartes de crédit ou remboursé vos prêts.
- Vous pourriez avoir besoin de votre déclaration d'impôt de l'année précédente. Elle pourrait servir à déterminer le montant auquel vous avez droit dans le cadre de plusieurs régimes de retraite.

Résidence et autres biens personnels

- Obtenez les titres de propriété de l'hypothèque, des obligations, des obligations non garanties et de tout autre certificat de placement.
- Déterminez vos éléments d'actif et de passif. Communiquez avec les compagnies d'assurance, les courtiers, les employeurs, les établissements financiers, etc.

Vol d'identité

Lorsqu'une situation de crise survient dans la famille, particulièrement un deuil, les membres de la famille sont plus susceptibles d'être victimes de l'un des actes criminels qui connaît la plus forte croissance dans notre société : le vol d'identité. Cette activité criminelle peut beaucoup nuire à la cote de crédit et à la réputation des victimes.

Il est donc important de surveiller étroitement vos renseignements personnels. Voici quelques-uns des conseils publiés par le Bureau du commissaire à l'information et à la protection de la vie privée de l'Ontario à l'intention des consommateurs :

- minimisez le nombre de renseignements personnels que vous donnez aux autres, particulièrement les renseignements en ligne;
- ne donnez pas votre numéro d'assurance sociale à moins que cela ne soit absolument nécessaire, et ne le divulguiez jamais en ligne;
- conservez en lieu sûr les documents qui contiennent des renseignements personnels, comme les certificats de naissance, les passeports, les certificats de citoyenneté;
- déchiquetez tous les documents personnels et états financiers au lieu de simplement les jeter à la poubelle.

Pour obtenir des renseignements sur le Bureau du commissaire à l'information et à la protection de la vie privée de l'Ontario, veuillez consulter la section « Ressources utiles » du présent guide.

Accepter le deuil

Le deuil est une étape nécessaire à traverser après avoir subi une perte. La plupart du temps, il comporte quatre étapes :

a) Accepter le fait que la perte est bien réelle. Vous devez passer par cette étape à tous les niveaux : émotif, physique, spirituel et intellectuel. C'est l'étape où vous vous rendez compte de la signification de votre "nouvelle réalité" dans votre quotidien.

b) Ressentir les émotions associées à la perte. Ces émotions sont pénibles et bouleversantes mais il est important de les exprimer pour se remettre de la perte. Trouvez un milieu favorable où vous pourrez exprimer ces émotions complexes, en toute sécurité.

c) S'adapter à la nouvelle réalité. À cette étape, vous acceptez les nouvelles limites et vous adoptez de nouveaux rôles qui nécessitent souvent une adaptation dans votre vie quotidienne.

d) Réinvestir dans la vie après la perte. À cette étape, vous vous engagez à prendre soin de vous – bien manger, éliminer les comportements négatifs ou destructeurs, rechercher du soutien et investir dans de nouvelles relations et activités. C'est le moment de commencer à trouver de la force et de la détermination pour survivre à cette perte tragique. Tout au long de cette étape, vous vous dirigez finalement vers un « nouveau monde » avec des croyances et des idées qui intègrent la perte importante mais qui sont adaptées à votre nouvelle réalité.

Conseils à l'intention de l'aidante ou aidant

Prendre soin d'un ami ou d'un membre de la famille peut être très épuisant par moments. Tout en vous adaptant aux changements dans la vie de votre ami ou membre de la famille, vous devez lui fournir des soins physiques, et vous ressentez diverses émotions. Chaque changement peut vous donner un sentiment de perte. Ressentir ces émotions et prendre soin de votre ami ou membre de la famille peut représenter un défi.

Parlez de ce que vous ressentez

De bons amis, des fournisseurs de soins religieux ou spirituels ou des membres de la famille peuvent vous offrir leur appui. Communiquez avec les autres. Cela réduira votre sentiment d'isolement.

Participez à un groupe de soutien

Les groupes de soutien fournissent aux aidants l'occasion d'échanger avec d'autres aidants et d'apprendre les uns des autres. Si vos responsabilités d'aidante ou d'aidant ne vous en laissent pas le temps, vous pouvez vous joindre à un groupe par téléphone ou Internet. Vous pouvez aussi communiquer avec Au fil de la vie. Les organismes locaux ont souvent des groupes de soutien auxquels vous pouvez participer en personne. (Voir la page 23 pour obtenir une liste des groupes de soutien.)

Écrivez ce que vous ressentez

Pour les personnes qui aiment écrire, ce peut être un moyen merveilleux d'exprimer le chagrin et le sentiment de perte. Peu important les fautes ou ce que vous écrivez : ce qui compte, c'est le processus d'inscrire vos sentiments sur papier.

Lisez un livre d'aide sur la façon de traverser une épreuve.

Il y a plusieurs livres qui s'adressent aux aidants et aux personnes qui ont vécu un traumatisme. (Voir la page 26.)

Consacrez-vous du temps

Faites tout ce qu'il faut pour prendre soin de vous-même. Pour certains, il peut s'agir de passer du temps avec des amis, ou des membres de la famille ou encore de participer à un groupe. D'autres peuvent préférer rester seuls. Vous pouvez faire du jardinage, des promenades, de la peinture, du conditionnement physique ou d'autres activités qui vous font du bien.

Obtenez de l'aide quand vous en avez besoin

S'adapter aux changements ou à une perte et tenter de répondre aux besoins d'autrui est un défi parfois difficile. Des membres de la famille, des amis ou des membres d'un organisme communautaire local peuvent vous aider. Voici quelques suggestions pour savoir par où commencer.

Ressources utiles

ARCH Disability Law Centre

Centre d'information juridique pour personnes handicapées. Il s'agit d'un bureau d'aide juridique spécialisé qui a pour but de défendre et de promouvoir les droits des personnes handicapées. Le site Web d'ARCH comprend une longue liste d'organismes d'aide aux personnes handicapées pouvant leur offrir un appui et des renseignements.

425, rue Bloor Est, bureau 110
Toronto, Ontario M4W 3R5

☎ Tél. : 416-482-8255

☎ Appareil de télécommunication pour sourds : 416-482-1254

☎ (ATS) sans frais : 866-482-2728

Site Web : www.archlegalclinic.ca

Répertoire d'accès facile de l'Ontario – Guide des services et programmes du gouvernement de l'Ontario pour les personnes handicapées

Ces importants programmes et services améliorent la vie des Ontariennes et Ontariens handicapés et des personnes qui leur viennent en aide.

☎ Service téléphonique : 1-888-520-5828; 416-326-0207

☎ Appareil de télécommunication pour sourds : 416-326-0148

☎ (ATS) sans frais : 1-888-335-6611

Site Web : www.equalopportunity.on.ca/

Prestations du Canada

Le site Web Prestations du Canada fournit des renseignements sur les prestations financières versées, aux niveaux fédéral, provincial et territorial, aux personnes handicapées et d'autres personnes.

☎ Sans frais : 1-800-622-6232

☎ Appareil de télécommunication pour sourds : 1-800-926-9105

Site Web : www.canadabenefits.gc.ca

Régime de pensions du Canada

Pour commander des formulaires de demande, composez les numéros sans frais ci-dessous ou visitez le site Web.

C.P. 5100, Succ. D
Scarborough ON M1R 5C8

☎ Sans frais (services en anglais) : 1-800-277-9914

☎ Sans frais (services en français) : 1-800-277-9915

☎ Services bilingues d'appareils de télécommunication pour sourds (ATS) sans frais :
1-800-255-4786

Site Web : www.rhdsc.gc.ca

Agence du revenu du Canada (ARC)

Ce site Web fournit un accès facile à des publications et formulaires sur l'impôt à l'intention des personnes handicapées. Pour trouver le bureau de l'ARC le plus près de chez vous, composez le numéro sans frais ci-dessous ou visitez le site Web de l'ARC.

☎ Sans frais : 1-800-959-8281

Site Web : www.ccra-adrc.gc.ca

Centre d'accès aux soins communautaires

Ce centre, qui possède des bureaux dans tout l'Ontario, offre un certain nombre de services sur place, dont l'évaluation et l'offre de soins personnels.

Pour trouver le bureau le plus près de chez vous, consultez votre bottin téléphonique local.

Site Web : www.oaccac.on.ca (en anglais seulement)

Prestations de soignant

Vous pouvez maintenant obtenir des prestations de soignant si vous devez vous absenter du travail pour fournir des soins ou un soutien à un membre de la famille gravement malade et risquant de mourir dans les 26 semaines à venir. Ces prestations peuvent durer jusqu'à six semaines. Veuillez noter que les anciens combattants peuvent recevoir des prestations pendant plus de six semaines (pour un conjoint ou un membre de la famille qui s'occupe d'eux) d'Anciens combattants des Forces canadiennes.

☎ Sans frais : 1-800-206-7218

Site Web : www.dsc.gc.ca/fr/ae/genres/prestations_compassion.shtml

Commission des pratiques équitables

La Commission des pratiques équitables peut vous fournir des renseignements en français ou en anglais sur des questions liées à la CSPAAAT.

123, rue Front Ouest
Toronto ON M5J 2M2
Tél. : 416-603-3010

☎ Sans frais : 1-866-258-4383

☎ Appareil de télécommunication pour sourds (ATS) : 416-603-3022

☎ (ATS) sans frais : 1-866-680-2035

Télééc. : 416-603-3021

Sans frais : 1-866-545-5357

Site Web : www.fairpractices.on.ca/index.html (en anglais seulement)

Industrial Accident Victims Group of Ontario

Fournit des conseils et un service de représentation aux travailleuses et travailleurs blessés sur tout ce qui porte sur l'indemnisation. Cet organisme s'efforce aussi de protéger globalement le bien-être juridique des travailleuses et travailleurs blessés de l'Ontario.

489, rue College, bureau 203
Toronto ON M6G 1A5

☎ Tél. : 416-924-6477

☎ Sans frais : 1-877-230-6311

Site Web : www.iavgo.org (en anglais seulement)

Bureau du commissaire à l'information et à la protection de la vie privée de l'Ontario

Indépendant du gouvernement, le Bureau du commissaire à l'information et à la protection de la vie privée fait la promotion de la transparence gouvernementale et de la protection des renseignements personnels, et confirme cette transparence et cette protection. La commissaire est actuellement D^e Anne Cavoukian. Le site Web du Bureau comporte de nombreuses ressources pour vous aider à protéger votre vie privée et obtenir de plus amples renseignements. (Le site en français est actuellement en chantier).

☎ Tél. : 416-344-1010

Télec. : 416-325-9195

☎ Sans frais : 1-800-387-0073

☎ ATS : 416-325-7539

Site Web : www.ipc.on.ca

Consultants auprès des travailleurs blessés

Organisme communautaire indépendant fournissant gratuitement des services d'aide juridique aux travailleurs qui ont droit à des prestations.

815, avenue Danforth, bureau 411
Toronto ON M4J 1L2

☎ Tél. : 416-461-2411

☎ Site Web : www.injuredworkersonline.org (en anglais seulement)

Injured Worker Outreach Services

Cet organisme est constitué de groupes communautaires autonomes qui offrent des services de soutien aux travailleuses et travailleurs blessés partout en Ontario et représentent une source d'aide additionnelle. Ces services peuvent comprendre des conseils généraux et des renseignements sur la façon de remplir les demandes de prestations, des services d'éducation sur les politiques et les procédures de la CSPAAT, un réseau d'entraide pour les travailleurs et leur famille ainsi que des services d'orientation vers des organismes spécialisés qui offrent des services de représentation aux travailleurs blessés.

☎ Tél. : 416-344-4763

Barreau du Haut-Canada

Le Barreau du Haut-Canada offre des services publics. Le service d'assistance des avocats oriente les personnes vers des avocats locaux spécialisés dans le champ approprié. Il offre aussi un répertoire des avocats membres, en ligne qui comprend leurs coordonnées.

Osgoode Hall
130, rue Queen Ouest
Toronto (Ontario) M5H 2N6

☎ Tél. : 416-947-3300

☎ Sans frais : 1-800-668-7380

Site web : www.lsuc.on.ca

Aide juridique Ontario

L'aide juridique est offerte aux personnes à faible revenu aux prises avec divers problèmes juridiques, dont le soutien aux personnes handicapées et le versement de prestations familiales.

375, avenue University, bureau 404
Toronto ON M5G 2G1

☎ Tél. : 416-979-1446

☎ Sans frais : 1-800-668-8258

Site Web : www.legalaid.on.ca

Ministère de la Santé et des Soins de longue durée, gouvernement de l'Ontario

Le ministère de la Santé et des Soins de longue durée est chargé de l'administration et de la prestation des soins de santé en Ontario.

☎ Tél. : 416-314-5518

☎ Sans frais : 1-800-268-1154

☎ Appareil de télécommunication pour sourds : 1-800-387-5559

Site Web : www.gov.on.ca/health

Bureau du Tuteur et curateur public de l'Ontario (procuration)

Le Bureau du Tuteur et curateur public de l'Ontario fait partie des Services d'aide juridique en matière familiale du Procureur général de l'Ontario. C'est le Bureau du Tuteur et curateur public qui intervient lorsqu'une procuration est requise.

Tuteur aux biens
595 rue Bay, bureau 800
Toronto (Ontario) M5G 2M6

☎ Tél : 416-314-2800

☎ Sans frais : 1-800-366-0335

Télé. du bureau administratif : 416-326-1366

Télé. du service à la clientèle : 416-314-2619

Site Web : www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca/french/family/pgt/

Bureau des conseillers des travailleurs (BCT), gouvernement de l'Ontario

en vous fournissant des renseignements et des conseils sur la contestation d'une décision de la CSPAAT. Ces services confidentiels sont offerts gratuitement aux travailleuses et travailleurs non syndiqués. Vous pouvez obtenir du BCT les services suivants :

- des conseils et les services d'un représentant aux premiers stades du processus de résolution des différends ou des contestations;
- des conseils, des documents écrits et des services éducatifs concernant la CSPAAT et ses prestations;
- une orientation vers des ressources communautaires.

☎ Sans frais (services en anglais) : 1-800-435-8980

☎ Sans frais (services en français) : 1-800-661-6365

☎ Toll-free for the hearing impaired (TTY): 1-866-445-3092

Site Web : www.owa.gov.on.ca

Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées

Ce programme, offert par le gouvernement de l'Ontario, a été conçu pour répondre aux besoins particuliers des personnes handicapées qui vivent dans la pauvreté ou qui veulent travailler et ont besoin d'aide, ainsi que leur famille. Ce programme comprend deux parties :

- soutien du revenu
- soutien de l'emploi

Pour bénéficier de ce programme ou obtenir plus de renseignements, communiquez avec votre bureau local du Programme de soutien aux personnes handicapées. Si vous avez besoin d'argent immédiatement, vous devriez obtenir le numéro de téléphone de votre bureau local d'Ontario au travail.

Ministère des Services sociaux et communautaires

Veuillez consulter le site web pour obtenir les numéros de téléphone des bureaux régionaux.

☎ Sans frais : 1-888-789-4199

☎ Appareil de télécommunication pour sourds : 1-800-387-5559

Site Web : www.mcscs.gov.on.ca

Fédération du travail de l'Ontario

Si vous avez besoin d'aide pour trouver votre syndicat, communiquez avec la Fédération du travail de l'Ontario. Elle fait la promotion de l'égalité des droits des personnes handicapées et tente d'améliorer le régime d'indemnisation, de santé et sécurité de l'Ontario.

Elle maintient aussi une équipe d'intervention d'incapacité professionnelle dans toute la province. Cette équipe fournit une formation, des conseils et des renseignements détaillés concernant l'assurance contre les accidents du travail, le retour au travail et les questions de prévention de l'invalidité.

☎ Tél. : 416-441-2731

☎ Sans frais : 1-800-668-9138

☎ Appareil de télécommunication pour sourds : 416-443-6305

Site Web : www.ofl.ca (en anglais seulement)

Ontario Network of Injured Workers' Groups (ONIWG)

L'Ontario Network of Injured Workers' Groups est un organisme provincial qui représente les groupes de soutien des travailleuses et travailleurs blessés de l'Ontario. Ses membres sont des organismes de travailleurs blessés de l'Ontario. Il s'agit d'un organisme démocratique, dont les groupes sont actifs dans tout l'Ontario, de Kenora à Cornwall et de Timmins à Windsor. L'Ontario Network of Injured Workers' Groups est membre de l'Alliance canadienne des victimes d'accidents et de maladies du travail.

905 Main Street East
Hamilton, Ontario L8M 1M6

☎ Tél. : 905-543-9090

e-mail: oniwig@sympatico.ca

Service Canada

L'objectif de Service Canada est de fournir aux Canadiens et Canadiennes un service unique et personnalisé qu'ils peuvent obtenir facilement, que ce soit par téléphone, par Internet ou en personne.

☎ Tél. : 1-800-0-Canada

Site Web : www.servicecanada.gc.ca

Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail (CSPAAT)

La CSPAAT offre des prestations et services aux travailleuses et travailleurs qui ont subi une lésion au travail. Vous pouvez obtenir de l'aide et du soutien du personnel de notre programme des lésions graves.

☎ Tél. : 416-344-1000

☎ Sans frais : 1-800-387-0080

☎ Appareil de télécommunication pour sourds : 1-800-387-0750

Télééc. : 416-344-4684

Télééc. sans frais : 1-888-313-7373

Site Web : www.wsib.on.ca

e-mail: wsibcomm@wsib.on.ca

Organismes de soutien

Fondation canadienne des tumeurs cérébrales

☎ Sans frais : 1-800-265-5106

Site Web : www.braintumour.ca

L'Association canadienne de soins et services à la maison

☎ Tél. : 613-569-1585

Site Web : www.cdnhomecare.ca

L'Association canadienne de soins palliatifs

☎ Sans frais : 1-800-668-2785

Site Web : www.cPCA.net

Société canadienne du cancer (Service d'information sur le cancer)

☎ Sans frais : 1-888-939-3333

Site Web : www.cancer.ca

Cancer Care Ontario

Renseignements à l'intention des patients, des professionnels de la santé et du public sur la prévention du cancer, le dépistage, les traitements (radiothérapie, chimiothérapie, chirurgie) et soins de soutien.

Site Web : www.cancercare.on.ca/

L'Association pulmonaire du Canada

☎ Sans frais : 1-888-566-LUNG (5864)

Site Web : www.poumon.ca

Fondation des maladies du cœur

☎ Sans frais : 1-888-473-4636

Site Web : ww2.fmcoeur.ca

Société de l'Hépatite C du Canada

☎ Sans frais : 1-800-652-HepC (4372)

Site Web : www.hepatitisCsociety.com (en anglais seulement)

HepNet

Des ressources pour vous aider à mieux connaître les divers types d'hépatite, y compris les dernières nouvelles et des liens.

Site Web : www.hepnet.com

Fondation canadienne du rein

☎ Sans frais : 1-800-361-7494

Site Web : www.rein.ca

Legacies Inc.

Legacies Inc. s'est engagée à fournir des renseignements gratuits et faciles à utiliser pour les personnes qui oeuvrent dans les soins à domicile, les soins palliatifs et les soins de santé. La caractéristique commune à tous ses projets est le désir d'aider les personnes, leur famille et leur collectivité à enrichir leurs connaissances et leurs compétences pour mieux s'entraider, tant pendant les périodes joyeuses que dans les moments de besoin.

Site Web : www.legacies.ca/index.html (en anglais seulement)

Association ontarienne de soutien communautaire

Les services aux aidants soutiennent les membres de la famille et les amis dans leur rôle en leur procurant des services-conseils thérapeutiques et du personnel de relève pour alléger leurs tâches.

Site Web : www.ocsa.on.ca/whoweare/body_services_caregiver.html
(en anglais seulement)

Centres de santé des travailleurs(es) de l'Ontario

Les centres de santé des travailleurs(es) de l'Ontario forment une équipe proactive de professionnels de la santé engagés à promouvoir au maximum le bien-être physique, psychologique et social des travailleurs et de leurs collectivités. Ses cinq cliniques sont composées d'une équipe d'infirmières, d'hygiénistes, d'ergonomes et de médecins qui examinent les patients et cernent les risques de maladies et lésions reliées au travail. De plus, ils favorisent la sensibilisation à la santé et à la sécurité et élaborent des stratégies de prévention.

Site Web : www.ohcow.on.ca (en anglais seulement)

Ontario Distress Centres

Ce site Web fournit les numéros de téléphone des centres de détresse communautaires. Ces centres ont des bénévoles qui fournissent un service de soutien et d'intervention en situation de crise.

Site Web : www.dcontario.org/centres.htm

Association de psychologie de l'Ontario

Cet organisme offre un service d'orientation gratuit et confidentiel pour vous aider à trouver un psychologue dans votre région. Il fournit sur son site Web de l'information sur les services offerts et les langues dans lesquelles ils le sont.

☎ Tél. : 416-961-5552

☎ Sans frais : 1-800-268-0069

Site Web : www.psych.on.ca

e-mail: info@psych.on.ca

Sunnybrook and Women's College Health Sciences Centre – Regional Cancer Centre

Ce site Web fournit toute une gamme de renseignements sur les ressources qui sont à la disposition des patients atteints du cancer et de leurs aidants et aidantes.

Site Web : www.sunnybrookandwomens.on.ca/programs/tsrcc/communitycancerresources (en anglais seulement)

Visitez ce site pour obtenir les liens des divers sites de renseignements sur le cancer.

Site Web : www.sunnybrookandwomens.on.ca/programs/tsrcc/links (en anglais seulement)

Au fil de la vie

Au fil de la vie est un organisme sans but lucratif qui appuie les familles touchées par une tragédie du travail. Au fil de la vie fournit à ceux et celles qui subissent les conséquences d'une lésion grave un réseau d'entraide et une orientation vers des services de soutien professionnel. Il sensibilise aussi le public à la responsabilisation en matière de santé et sécurité au travail.

☎ Tél. : 519-685-4276

☎ Sans frais : 1-888-567-9490

Télec. : 519-685-1104

Courriel : info@threadsoflife.ca

Site Web : www.threadsoflife.ca

Livres pratiques

De nombreux livres portent sur les épreuves et les changements soudains dans la vie. Voici une liste de livres qui offrent une aide précieuse. Vous pouvez trouver ces livres à une librairie de langue française.

Aider sans nuire : de la victimisation à la coopération

Suzanne Lamarre, éd. Lescop Marguerite

Ce livre s'adresse à toute personne appelée à intervenir dans une situation d'urgence ou dont un proche est en difficulté.

Revivre après l'épreuve

Bob Deits, éd. Québecor

L'approche positive et sensible de ce livre sera utile à tous ceux qui cherchent à se remettre d'une perte douloureuse ou d'un grand changement de vie, qu'il s'agisse de la mort d'un être cher, d'un divorce, d'une perte d'un emploi, de la retraite, d'une chirurgie majeure ou du début d'une maladie chronique.

Se relever d'un traumatisme

Pascale Brillon, éd. Québecor

Cet ouvrage se veut un guide d'accompagnement pour vous permettre de mieux comprendre ce qui vous arrive et vous orienter dans votre rétablissement post-traumatique. Il passe en revue toutes les étapes du processus, du choc de l'événement au rétablissement, en passant par les symptômes et les émotions.

Le déclic

Marie Lise Labonté, éd. de l'Homme

Ce livre décrit le moment de grâce qui s'opère chez une personne et qui lui permet de passer de la destruction à la construction. On y donne des clés pour désamorcer les attitudes destructives et suivre la voie de la guérison.

Le pouvoir de la résilience – Mieux traverser les épreuves de la vie

Dr Robert Brooks et Dr Sam Goldstein, éd. de l'Homme

Quels facteurs aident certains adultes à remonter la pente tandis que d'autres sombrent dans le désespoir ? Dans cet ouvrage, deux experts explorent la notion de résilience tout en expliquant comment nous pouvons l'acquérir et la développer.

Vivre auprès d'un proche très malade

Dr Christophe Fauré, éd. Albin Michel

Un livre qui éclairera tous les gens qui ont à vivre auprès d'une personne malade; adultes, enfants, soignants naturels ou professionnels.

En conclusion

Bien qu'il soit important de vous préoccuper de vos besoins physiques lorsque vous êtes malade, il est important d'accepter que vous avez aussi besoin de prendre soin des autres aspects de vous-même. Votre maladie peut provoquer en vous un sentiment d'impuissance et de frustration. Vous devrez utiliser toutes les ressources disponibles pour faciliter votre rétablissement sur tous les plans. Il est essentiel pour vous d'être maître du processus de guérison sur les plans physique, professionnel, social et psychologique.

Prenez vos propres décisions. Planifiez la façon dont chaque jour se déroulera dans la mesure de vos capacités. Cela vous donnera le sentiment de rester maître de votre vie. N'oubliez pas que la maladie qui a si profondément bouleversé votre vie est une expérience inhabituelle. Vos choix et vos décisions ont toujours de l'importance et ont un effet déterminant sur le cours et la qualité de votre vie.

Trouvez une activité que vous aimez et essayez d'éviter de vous concentrer sur les effets de vos limitations actuelles. Cela vous aidera à découvrir vos possibilités créatrices et aussi à vous changer les idées. De plus, une activité constitue un antidote constructif à la monotonie et l'ennui.

Consacrez-vous du temps. Il y aura de nombreux moments d'intense tristesse, de colère et de frustration. Votre corps et votre esprit vous font mal et ont besoin de guérir. Concentrez-vous sur les efforts que vous entreprendrez chaque jour, petits ou grands, nombreux ou rares, qui vous aideront à trouver l'équilibre dans votre vie.

Les proches et les aidantes ou aidants

Les personnes qui échangent en profondeur sur leurs expériences et leurs sentiments peuvent développer un lien très profond qui leur donne une nouvelle énergie.

Il est important d'entretenir avec la personne aimée un contact franc, respectueux et sincère. Cela vous permettra d'explorer ensemble librement vos nouvelles vies, car vous serez libres de vous épauler à des moments d'apparente faiblesse ou d'échanger et vous réjouir ensemble des forces que vous vous découvrirez.

Il est très exigeant de prendre soin d'une personne atteinte d'une maladie grave. Cela exige de concentrer intensément votre attention sur les soins à fournir à l'être aimé. Ces efforts exigent toute votre attention et s'avèrent intenses sur les plans physique, spirituel et affectif.

Il est important de vous occuper de vos besoins pour déterminer l'aide que vous serez en mesure d'apporter pour prendre soin de l'être aimé. Réservez-vous des moments de tranquillité pour vous-même. Faites une liste d'activités qui vous donnent de l'énergie et vous permettent de vous ressourcer.

