

# QUIZ

## Avec vos parents, quel proche êtes-vous ?

Brutalement ou petit à petit, il arrive un moment où l'on prend conscience que ses parents vieillissent... Des petits oublis répétitifs, des interrogations sur les escaliers... Ce n'est pas facile, c'est douloureux, pourtant il faut s'ajuster au besoin de chacun et bien finir par l'accepter. Mais il est tout à fait possible d'anticiper sereinement ces chamboulements tout en respectant le choix de son père ou de sa mère et sa propre vie personnelle. **Alors autant s'y préparer, non ?**

**Et vous, où en êtes-vous ?** Faites le quiz et découvrez votre profil !

### 1. Dans votre famille, la vieillesse est :

- ◆ Tabou. Surtout on n'aborde jamais le sujet. Mes parents ne se sentent pas concernés.
- Un sujet parfois abordé mais sans jamais entrer dans les détails.
- ▲ Un thème régulier lors des repas de famille. On en parle sur un ton léger. On en rit même.
- Normal, on fête bien les anniversaires chaque année.

### 2. La première chose que vous faites chaque matin, c'est :

- Envoyer un texto à votre mère pour prendre de ses nouvelles.
- Appeler votre mère pour lui rappeler de prendre son traitement.
- ▲ Consulter votre emploi du temps : ce matin, RDV chez l'ophtalmo pour votre père, ce midi longueurs dans la piscine avec une amie et ce soir, cinéma avec votre conjoint.
- ◆ Boire deux bols de café pour réussir à ouvrir les yeux car vous n'avez pas beaucoup dormi : vous vous inquiétez pour la santé de votre père.

### 3. Vous êtes à l'entrée du cinéma et votre père vous appelle en panique car il a reçu un courrier des impôts et n'y comprend rien.

- Vous aviez très envie de voir ce film mais priorité à la famille, vous arrivez de suite.
- ▲ Vous le rassurez en lui disant que cela peut attendre votre visite du surlendemain.
- ◆ Vous lui dites d'appeler votre sœur, c'est vrai c'est toujours vous qu'il appelle en premier.
- Vous n'avez pas le temps maintenant mais vous passerez après votre film même s'il est tard.

#### 4. Lorsque vous rendez visite à votre parent, vous en profitez pour :

- ◆ Tout faire.
- ▲ Gérez le classement du courrier, comme convenu avec vos frères et sœurs.
- Faire ce qu'il vous demande.
- Lui laver les cheveux, faire un brin de ménage et lui préparer un bon repas.

#### 5. Votre père est hospitalisé et le médecin vous annonce qu'il peut sortir dans 2 jours mais pendant 15 jours il devra être aidé pendant ses repas, vous remplissez son frigo et ...

- Vous annulez toutes vos activités (des 15 prochains jours pour être présent(e)).
- ▲ Vous prenez contact avec l'assistante sociale de l'hôpital pour trouver une solution.
- ◆ Vous vous demandez comment vous allez vous occuper de lui.
- Vous vous organisez pour la première semaine et attendez de voir comment cela évolue pour prendre vos dispositions pour la suite.

#### 6. Vous venez d'accompagner votre mère chez le médecin et celui-ci préconise un RDV chez un neurologue :

- ▲ Vous envoyez l'information sur le « WhatsApp » (ou autre réseau social) de la famille pour définir qui peut s'en occuper.
- Vous organisez le RDV et appelez votre sœur plus tard pour lui faire un compte-rendu.
- Vous gérez la prise de RDV et vous vous organisez pour l'accompagner.
- ◆ Vous notez la tâche « prendre RDV » sur votre pense bête.

#### 7. Votre amie Cécile vous parle de cette conférence destinée aux proches aidants à laquelle elle aimerait se rendre avec vous :

- ◆ Vous êtes peu motivé(e), vous avez tant à faire.
- Vous serez évidemment présent(e).
- ▲ Vous y seriez bien allé(e) mais c'est le jour où vous accompagnez votre fille à la danse.
- C'est quoi cette conférence ? Vous ne vous sentez absolument pas concerné(e).

#### 8. Votre mère part en vacances chez sa cousine en Bretagne une semaine :

- ◆ Vous vous sentez apaisé(e), la semaine sans elle sera aussi des vacances pour vous.
- ▲ Vous êtes content(e) pour elle, elle aura plein de choses à vous raconter à son retour.
- Cela ne change rien à votre vie.
- Vous allez en profiter pour faire des choses pour vous.

#### 9. D'ici quelques années, vous devrez « AIDER » votre mère, comment l'envisagez -vous ?

- ▲ Il y aura des hauts et des bas mais à tout problème une solution.
- Bien, vous serez là pour elle lors des moments de plaisir et de difficultés.
- Vous ne vous posez pas la question (ce n'est pas d'actualité !).
- ◆ Vous craignez que cela soit difficile.

# Découvrez votre profil

## Avec vos parents, quel proche êtes-vous ?

Faites le compte du nombre de , , ,  et découvrez votre profil.

### **Vous avez un maximum de :** **Vous êtes un proche aidant « DÉVOUÉ »**

Vous êtes un proche aidant, et pour vous c'est tout à fait normal.

Vous vous y employez avec beaucoup de soin et de détermination, parfois même trop, au risque de vous oublier. Vous cherchez à vous informer au mieux pour l'accompagner.

*Notre conseil : Pensez à vous préserver. Soyez vigilants : ne vous oubliez pas et n'hésitez pas à solliciter de l'aide de professionnels ou un relai de votre entourage*

### **Vous avez un maximum de :** **Vous êtes un proche aidant « SEREIN »**

Vous arrivez à vous organiser et vous vous informez au mieux pour soutenir votre proche.

Vous vous appuyez sur votre entourage ou des professionnels pour ne pas être seul(e). Vous cherchez en permanence des solutions.

Notre conseil : Continuez à solliciter votre entourage ou des professionnels dès que vous avez une question ou un besoin afin de préserver votre équilibre.

### **Vous avez un maximum de :** **Vous êtes un proche aidant « SPONTANÉ »**

Un « aidant » ? Quèsaco ? Vous accompagnez votre proche et vous trouvez cela normal, vous êtes spontanément aidant ! D'ailleurs, vous trouvez étrange de qualifier votre rôle car vous le faites naturellement.

*Notre conseil : N'hésitez pas à vous informer cela vous permettra de savoir qui appeler le jour où vous en aurez besoin !*

### **Vous avez un maximum de :** **Vous êtes un proche aidant « FATIGUÉ »**

Vous n'étiez pas préparé(e) à aider votre proche. Vous vous êtes retrouvé(e) à devoir gérer beaucoup de choses et vous assumez du mieux que vous pouvez.

Vous vous sentez parfois isolé(e), énervé(e) voire désemparé(e) face aux difficultés de votre proche.

*Notre conseil : Ce n'est pas une fatalité, faites le point avec un professionnel afin de connaître les aides et les relais possibles. Ne restez pas seul(e) !*