



Mon proche  
dépend de moi...  
...et je m'inquiète.

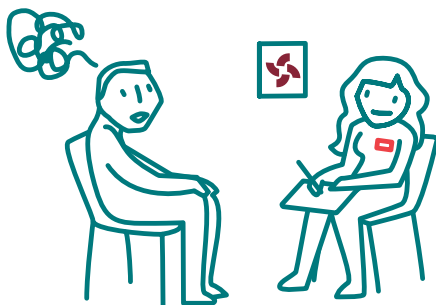
**CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE  
POUR LES PROCHES AIDANT·E·S**



“ Je croyais  
que ça irait...  
... mais très  
rapidement  
on est dépassé. ”

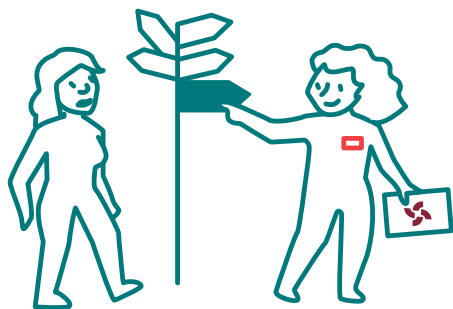
*« Très rapidement, on va au-delà de nos limites. On croit que c'est temporaire et que ça ira mieux. Mais on réalise petit à petit que ce n'est pas provisoire.*

*La psychologue m'a aidé à poser mes limites, à mieux comprendre et à améliorer ma relation avec mon épouse. »*



*« Il y a des nuits entières où je ne dors pas car ma fille a besoin de moi. Et comme je ne peux pas récupérer dans la journée, il m'arrive d'exploser. Je ne me reconnais plus et j'ai peur, car mon entourage en pâtit. »*

**→ La CPA vous offre une écoute. Exprimer ses craintes, sa colère ou ses angoisses face à une situation pénible est indispensable pour identifier ses limites pour ne pas s'épuiser.**



*“ Ma fille souffre d'un handicap...  
... et c'est mon devoir de rester à ses côtés.*

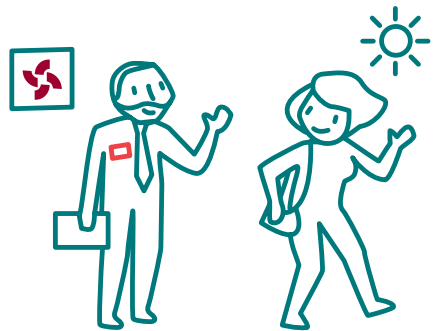
*« Notre père a des pertes de mémoire et semble de plus en plus perdu. Il se met parfois en colère et refuse toute aide. Nous ne pouvons plus lui parler comme avant. »*

**→ La CPA vous accompagne pour comprendre les ressentis de chacun·e et développer de nouvelles manières de communiquer.**

“ Mon conjoint  
est malade...  
... et je n'ai plus de  
temps pour moi. ”

« Cela fait 3 ans que mon mari est malade. Sa santé se dégrade de jour en jour et je me retrouve seule pour prendre en charge tous les aspects de notre vie. Je ne vois plus mes amies et ne parviens plus à mener mes activités. Cette situation m'isole toujours plus. »

→ La CPA réfléchit avec vous à des solutions personnalisées pour vous préserver tout en restant aux côtés de votre proche.



“ Notre père  
perd pied...  
... et nous sommes  
désespérés. ”

La Consultation psychologique pour proches aidant-e-s (CPA) apporte **un soutien et un accompagnement psychologique aux proches**, dans le cadre **d'entretiens individuels ou à plusieurs** afin d'initier un changement **vers un meilleur équilibre**.

**La consultation est gratuite** et peut se faire dans les quatre régions du canton (lire au dos).

La Consultation psychologique pour proches aidant-e-s vous aide à :

- **Comprendre les enjeux de la maladie de votre proche**
- **Comprendre vos émotions et mieux les vivre**
- **Reconnaître davantage vos limites et vos besoins**
- **Mobiliser vos ressources personnelles**
- **Vivre différemment la relation avec votre proche et votre entourage**
- **Développer de nouvelles manières de communiquer**
- **Trouver un nouvel équilibre entre le bien-être de votre proche et le vôtre**

En tant que proche,  
vous vous sentez fatigué·e ?  
Isolé·e ? Stressé·e ou irrité·e ?  
Vous avez des troubles du  
sommeil ? Des douleurs ?

## Lausanne

### **c/o Centre Ambulatoire de Psychiatrie de l'Age Avancé (CAPAA)**

Chemin de Mont-Paisible 16, 1011 Lausanne

cpa-supaa.centre@chuv.ch

www.chuv.ch

Du lundi au vendredi, 8h - 12h et 14h - 17h

021 314 01 65

## Région Nord Vaudois et Broye

### **Réseau Santé Nord Broye**

En Chamard 55 A, Case postale 221,

1440 Montagny-Chamard

cpa@rsnb.ch

www.reseau-sante-nord-broye.ch

Du lundi au vendredi, 8h - 12h et 13h30 - 17h

024 424 11 00

## Région La Côte

### **Réseau Santé La Côte**

Chemin du Glapin 4, 1162 St-Prex

cpa@rslc.ch

www.reseau-sante-lacote.ch

Du lundi au jeudi, 8h - 12h et 13h30 - 17h

021 822 43 20

## Région de la Riviera, du Chablais et du Pays-d'Enhaut

### **Réseau Santé Haut Léman**

Route des Tilles 6a, 1847 Rennaz

cpa@rshl.ch

www.reseau-sante-haut-leman.ch

Du lundi au vendredi, 8h - 12h et 13h30 - 17h

021 967 22 67

**Plus d'informations sur d'autres formes de soutien pour les proches aidants : [www.vd.ch/proches-aidants](http://www.vd.ch/proches-aidants)**