

Ma fiche d'aide pour mieux accompagner un proche cardiaque

(Ce que vous pouvez faire (et ce que vous n'avez pas à faire))

Ce que vous devez savoir

Votre proche vient de vivre un événement cardiaque.

C'est un choc physique et émotionnel.

Il peut paraître fort certains jours, et perdu d'autres.

C'est normal. Vous aussi, vous avez un rôle à jouer — mais vous n'êtes pas seul·e.

Ce que vous pouvez faire (et qui aide vraiment) ?

- Écouter sans interrompre ni minimiser.
- Encourager à reprendre une activité, sans forcer.
- Aider à organiser les rendez-vous ou la prise de médicaments.
- Respecter les moments de repos et les silences.
- Proposer une sortie, une marche, un repas léger partagé.

Ce que vous n'avez pas à faire (et qui vous épuise) ?

- Devenir soignant à la place des professionnels.
- Être disponible 24h/24.
- Prendre toutes les décisions.
- Lire dans ses pensées ou interpréter chaque émotion.
- Porter la culpabilité d'une rechute éventuelle.

Quelques phrase utiles

- “Tu préfères que je t'écoute ou qu'on cherche une solution ensemble ?”
- “Je suis là, mais tu as aussi le droit d'avoir ton espace”.
- “Si tu veux, on peut poser la question ensemble au médecin”.

Besoin d'aide ?

- Demandez à rencontrer un psychologue.
- Contacter le service social de l'hôpital.
- Renseignez-vous auprès des associations de patients : elles proposent aussi du soutien aux proches.