

PETITS MOTS DE VOS INTERVENANTES

Bonjour,

Aussi loin que remontent mes souvenirs, cette saison me rappelle le fameux grand ménage du printemps de ma mère. Aucune pièce n'y échappait. Ce souvenir, aussi présent soit-il, m'amène vers une réflexion... Pourquoi ne pas profiter de cette occasion pour effectuer, avec bienveillance, un grand ménage intérieur?

Premièrement, en portant un regard sur les personnes que nous sommes devenues en cours de route. Reconnaître nos acquis, nos forces ainsi que nos faiblesses et identifier nos défis, nos qualités et les émotions qui nous habitent. Deuxièmement, faire la paix avec les souvenirs douloureux, les vieilles rancunes, les échecs passés, les situations où l'on ne s'est pas sentie à la hauteur et que l'on rumine parfois seule, au grenier. Autrement dit, laisser partir ce qui n'a plus raison d'être...

En créant ainsi cet espace, nous allégerons notre sac à dos. Il sera plus facile de poursuivre notre route et d'accueillir la nouveauté tout en ayant le cœur plus léger.

Vous êtes partantes? On se refait une beauté?

Katia

Bonjour cher proche aidant,

Cette année, je vais accueillir le printemps avec beaucoup plus de joie que d'habitude. Cette saison, qui pour moi rime avec renaissance a plus de signification cette année. Non seulement elle apportera le chant des oiseaux, l'odeur des fleurs et la chaleur, mais elle apportera aussi le changement. Nous avons tous été témoins de changements dans nos conditions de vie causées par cette pandémie, et les mesures sanitaires mise en place. Il nous a fallu du temps pour nous habituer à la vie en confinement et il nous faudra plus de temps pour retrouver notre vie d'avant.

Voilà pourquoi nous vous proposons un numéro sous le thème du bilan. Faire un bilan post pandémie vous permettra de laisser votre trace sur papier, de travailler votre mémoire, d'accueillir vos bons coups et d'apprendre des moins bons. Dresser un bilan, c'est l'occasion de tirer un trait sur le passé pour mieux avancer et se préparer à l'avenir. Votre bilan vous permettra de lever la tête de votre volant et laisser la pandémie sur le bord de la route, pour mieux respirer et apprécier le paysage devant vous.

Bonne lecture et surtout bon bilan!

Nancy

LA PENSÉE POSITIVE

«Accompagner quelqu'un, c'est se placer ni devant, ni derrière, ni à la place de, mais être à ses côtés.»

- Joseph Templier

ÉQUIPE DE L'INFOLETTRE

Rédaction

Katia Deslauriers, Intervenante soutien aux proches aidants, Chambly
450 658-4325 | aidantschambly@benevolatrivesud.qc.ca

Nancy Gilbert, Intervenante soutien aux proches aidants, Candiacy
450 659-9651 | aidantnaturel@benevolatrivesud.qc.ca

Édition

Laurie David, organismes.stlambert@benevolatrivesud.qc.ca

Mise en page

Audrey Lévis, information@benevolatrivesud.qc.ca



L'ARTICLE DU MOIS

Votre rôle de proche aidant durant la pandémie a dû être particulièrement exigeant, accompagné de montagnes russes d'émotions face à l'incertitude, à l'isolement de votre proche, aux mesures gouvernementales, etc. Encore une fois, vos capacités de résilience et d'adaptation ont été mises à l'épreuve.

Sans l'ombre d'un doute, ce fut deux années remplies de défis. Par contre, pouvons-nous y retrouver, çà et là, des moments positifs ou des apprentissages? Nous allons le découvrir, car l'heure est aux bilans.

Qu'est-ce qu'un bilan personnel?

Il s'agit, en toute simplicité, de prendre un pas de recul sur sa vie afin d'en faire une auto-évaluation honnête et objective. Le bilan implique de faire le point sur les éléments positifs et les situations difficiles, dans un objectif de préparation à l'année suivante.

Nous savons bien qu'il n'est pas toujours simple de s'accorder ce temps de pause et de réflexion surtout pour plusieurs personnes proches aidantes dont le quotidien est déjà chargé. Cependant, les résultats peuvent surprendre : peut-être que ces deux années sont parsemées de plus de moments positifs que l'on pourrait le croire? Le bilan n'est pas obligatoire, mais si l'aventure vous tente, voici quelques pistes de réflexion.



L'ARTICLE DU MOIS

Quelles sont les questions à se poser?

Il est vrai que plusieurs méthodes de réflexion existent, mais nous avons choisi d'y aller avec une série de questions ouvertes pour améliorer la réflexion :

1. Quel a été mon moment le plus marquant de ces deux dernières années?
2. Quelles ont été mes plus grandes réussites, fiertés ou moments de joie?
3. Quels sont les moments envers lesquels je ressens de la gratitude?
4. Quelles personnes, quelles activités et quels gestes ont été positifs et énergisants?
5. Quels ont été mes plus grands moments de peine ou de difficulté?
6. Quelles ont été les plus grandes sources de fatigue et de stress?
7. Comment ai-je surmonté ces épreuves?
 - Par quels moyens?
 - Dans quel état d'esprit?
 - Qu'est-ce que cela dit de moi en matière de forces et de capacités?
8. Quelles sont les choses que j'aurais voulu faire différemment?
9. Quelles sont les choses que j'ai faites différemment pendant cette période?
10. De quoi j'aimerais me détacher? Cela peut être une personne, une habitude, un objet, des pensées, etc.
11. De quoi j'aimerais me rapprocher? Cela peut être une personne, une habitude, un objet, des pensées, etc.
12. Quelles sont les valeurs et convictions qui m'ont été les plus utiles ?
13. Ai-je réalisé des choses pour la première fois dont je suis fier ou fière?
 - Lesquelles?

Se tourner vers l'avenir

Au moment de tirer les conclusions, on peut le faire dans une optique de projection, en se demandant : quels sont les objectifs en vue de l'année qui arrive. On appellera cette partie «les recommandations personnelles».

Voici des exemples de questions pour vous guider dans vos réflexions. Sentez-vous libre d'y ajouter les vôtres.

1. Comment pourrais-je mieux prendre soin de moi cette année?
2. Qu'est-ce que je veux apprendre, améliorer cette année?
3. Quelle habitude pourrais-je changer pour me sentir davantage en harmonie avec moi-même?
4. Quelles actions est-ce que je souhaite accomplir dans les différentes sphères de ma vie?

Selon votre réalité et vos capacités, identifiez des solutions qui pourront vous aider à aller de l'avant. Si la recommandation devenait éventuellement irréalisable, vous pourriez toujours la modifier en cours de route. Pour ce faire, nous vous encourageons à vous recentrer sur votre désir initial d'améliorer votre vie et votre quotidien derrière ladite recommandation. Le nombre de recommandations personnelles est propre à chacun(e).

SAVIEZ-VOUS QUE?

Dans les dernières années, plusieurs portraits statistiques ont été produits. De toutes les données statistiques, voici celles qui nous interpellent le plus :

- **25%** de la population est proche aidant (Institut de la Statistique du Québec - ISQ 2015).
- Dans **87%** des cas, l'aidant ne cohabite pas avec la personne qu'il aide (L'Appui pour les proches aidants d'ânés, 2016).
- Environ **quatre proches aidants sur dix** considèrent ne pas avoir eu le choix d'assumer leurs responsabilités d'aidant (Institut de la statistique - ISQ 2015).
- **Sept proches aidants sur dix** éprouvent un certain stress (Institut de la Statistique du Québec - ISQ 2015).
- **32%** des proches aidants disent avoir une santé fragilisée (InterActions, centre de recherche et de partage des savoirs, 2015).
- **40%** des proches aidants signalent des problèmes de dépression ou de morosité (InterActions, centre de recherche et de partage des savoirs, 2015).
- Venir en aide à un conjoint âgé peut augmenter les risques de décès chez la personne aidante (Le manifeste des proches aidants).

Si l'une ou l'autre de ces statistiques vous interpelle particulièrement, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Nous pouvons vous venir en aide.

Source : ROMAN

COUP DE COEUR

RÉFLEXION



Ma vie se manifeste à travers des énergies.
Comme ma vie a une valeur, mes énergies ont une valeur.

Plus une personne reconnaît sa valeur, plus elle est motivée à se protéger.

Se protéger veut dire tenir compte de ses besoins, de ses limites, de ses désirs, de ses idées, de ses goûts, de ses valeurs; se faire respecter verbalement et autrement; ne pas donner ses énergies et son temps à tous et chacun et, surtout, regarder où on pose les pieds dans la vie.

Se protéger veut parfois dire faire face à quelqu'un et, dans une autre circonstance, cela veut dire éviter quelqu'un. Le mot « fuir » a été trop utilisé ces dernières années, souvent à tort et à travers.

Enlever sa main de l'eau bouillante, ce n'est pas fuir, c'est faire preuve d'intelligence, c'est se protéger.

Éviter de se placer en situation d'échec, c'est aussi se protéger.

S'organiser pour réussir, c'est se protéger.

La vulnérabilité contribue au sentiment de non-valeur, alors que la capacité de se protéger rehausse le sentiment de valeur personnelle.

J'évite donc de m'exposer inutilement à des situations malsaines pour moi.

Le mot « fuir » pourrait être rayé de notre dictionnaire.

Il signifie trop souvent, et à tort, qu'une personne est faible si elle ne fait pas telle ou telle chose, et le sentiment de faiblesse laisse croire qu'on ne vaut rien.

Je protège ma vie, je protège mes énergies.

LE CENTRE DE BÉNÉVOLAT DE LA RIVE-SUD

LE SERVICE VEDETTE : LE PROGRAMME BIENVEILLANCE

Le programme bienveillance du Centre de Bénévolat de la Rive-Sud a été créé afin d'être prévenant auprès de sa clientèle plus âgée où démontrant des signes de vulnérabilité élevée.

Les personnes identifiées reçoivent un appel de suivi personnalisé effectué par un bénévole ou du personnel du Centre de Bénévolat.

L'**objectif** de ce service est de favoriser l'autonomie des personnes vivant à domicile en créant un lien de confiance avec elles par le biais d'appels réguliers permettant la collecte et l'analyse de leurs besoins et la diffusion d'informations adéquates sur les services disponibles du territoire.

Au besoin, il est possible d'accompagner les personnes dans les démarches qui leur semblent plus complexes. Suite à l'appel logé auprès de la personne, et après avoir détecté les besoins de celle-ci, des références et du soutien lui sont fournis.



Le programme bienveillance c'est :

- Un filet de sécurité créé auprès de nos gens plus vulnérables
- Une approche personnalisée et sensible
- Un suivi visant le bien-être de la personne
- Une aide permettant l'autonomie des gens
- Un geste bienveillant!

NOS SUGGESTIONS

SUGGESTIONS DE LIVRES



Kukum

Auteur : Michel Jean, aux Éditions Libre Expression

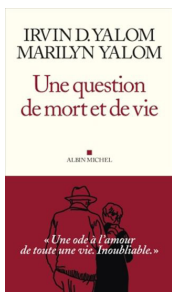
Ce roman retrace le parcours d'Almanda Siméon, une orpheline qui va partager sa vie avec les Innus de Pekuakami. Amoureuse d'un jeune Innu, elle réussira à se faire accepter. Elle apprendra l'existence nomade et la langue, et brisera les barrières imposées aux femmes autochtones. Almanda et sa famille seront confrontées à la perte de leurs terres et subiront l'enferment des réserves et la violence des pensionnats. Racontée sur un ton intimiste, l'histoire de cette femme, qui se déroule sur un siècle, exprime l'attachement aux valeurs ancestrales des Innus et aux besoins de liberté qu'éprouvent les peuples nomades, encore aujourd'hui.



Respire : un souffle profond peut tout changer!

Autrice : Nicole Bordeleau, aux Éditions Nil

Retraçant en filigrane son parcours personnel, Nicole partage avec authenticité et générosité les importantes leçons de vie qui l'ont menée de l'ombre à la lumière, de l'essoufflement à une respiration ample, de la peur à la joie de vivre. Grâce à longue expérience en tant que maître en yoga, professeure de méditation, elle a su mettre en mots des enseignements riches et profonds ainsi que des exercices concrets pour vous aider à découvrir à votre tour comment un souffle profond peut tout changer ! Cet ouvrage est certainement le plus intime de Nicole Bordeleau.



Une question de mort et de vie

Auteur(trice) : Irvin D. Yalom/Marilyn Yalom, aux Éditions Albin Michel

Atteinte d'un cancer, Marilyn Yalom choisit elle-même de mettre fin à ses jours, avec soutien et l'accompagnement sans faille de son époux Irvin. Dans cette chronique, le couple livre ses réflexions sur le combat contre la maladie, le deuil, l'intimité et l'amour.



Chronique d'une femme en or : votre histoire

Autrice: Nancy Mbatika, aux Éditions Melba

Sous forme de questions-réponses, il permet aux femmes de raconter simplement les petits et grands moments de leur vie et de les partager avec leurs proches. De l'enfance à la retraite, on y aborde la vie de famille, les amours, les études, la carrière, les voyages, les événements historiques, et bien plus. Un témoignage inspirant, d'une valeur inestimable. Facile d'utilisation et offert en format album, c'est le cadeau idéal pour votre mère, votre grand-mère, votre tante, votre amie et pour vous-même. Rendez hommage à une personne exceptionnelle. Faites briller une femme en or! À noter qu'une version «Homme en or» existe aussi!

LE COIN DES TROUVAILLES

BOUTIQUE EN LIGNE EUGERIA

www.eugeria.ca

Eugeria est une compagnie québécoise qui travaille quotidiennement à faire la différence dans la vie de personnes et de proches touchés par la maladie d'Alzheimer ou autres maladies apparentées, dans le but de simplifier leur parcours. Leur mission, trouver des solutions pratiques, utiles, dignes et innovante.

Tous les produits sont sélectionnés avec soin et sont également testés par l'équipe d'Eugeria qui comprends des proches aidants et des professionnels de la santé.

Une vaste gamme de produits est offerte, que ce soit pour une personne âgée, ou pour une personne qui souffre de troubles cognitifs à différents stades.

Vous pouvez les contacter au 1 855 554-3742

The screenshot displays the Eugeria website interface. At the top, a purple banner contains the text: "Avez-vous des questions ? Contactez-nous au 1-855-554-3742" and "Vous cherchez un moyen de communiquer avec votre proche ? Voici notre sélection de téléphones". Below this is the Eugeria logo and a search bar with the placeholder "Recherchez produits et information". Navigation tabs include "Produits et solutions", "Par stade", "Professionnels et institutions", and "Articles et conseils".

The main content area is divided into three columns:

- Des produits pour assister le quotidien:** Includes categories like Horloges et calendriers, Divertissement et musique, Téléphones et télécommandes, Moniteurs, cuisinière et feu, Piluliers et alarmes, Chutes, détecteurs et mobilité, Cadres-photos et isolement social, Livres, Habillement et vêtements, Vaisselle et repas, Errance et GPS, and Outils d'aide à la motricité. A link "Voir toutes les ressources" is at the bottom.
- Produits:** Features "À découvrir" with images of "Famalink" and "Antirides pour les neurones, Volume 2". A link "Voir tout" with a right arrow is at the bottom.
- Articles et conseils:** Features "Articles populaires" with images of "Dignity by Wade - Ensemble de table de 3 pièces", "Comment réduire les risques de feu dans la maladie d'Alzheimer : 5 mesures préventives", and "L'activité physique et les aînés : Faire de l'exercice en contexte de confinement". A link "Voir toutes les ressources" is at the bottom.

At the bottom, a section titled "Eugeria dans les médias" shows a photo of three elderly people smiling and a grid of media logos: les affaires, BEL ÂGE, LA PRESSE, COUP POUCE, MA tv, and Télé-Québec.

BOÎTE À OUTILS

TRUCS, ASTUCES, CONSEILS, ETC...

La roue de la vie est un outil simple mais puissant qui vous aidera à visualiser tous les domaines importants de votre vie. En regardant une représentation visuelle de tous ces domaines, la roue vous aide à mieux comprendre lesquels de vos domaines de vie sont florissants et ceux qui nécessitent une attention.

Voici les étapes pour réaliser votre roue de vie :

1) Déterminez les 8 à 10 catégories de votre roue de vie

- Relations sociales/amis (votre aidé)
- Famille/enfants
- Finances
- Santé/bien-être
- Gestion du temps
- Loisirs
- Vie sentimentale/amoureuse (votre couple)/sexualité
- Environnement personnel (maison)
- Personnel (bonheur, spiritualité, créativité etc.)
- Activité professionnelle

2) Faites le point sur votre vie actuelle

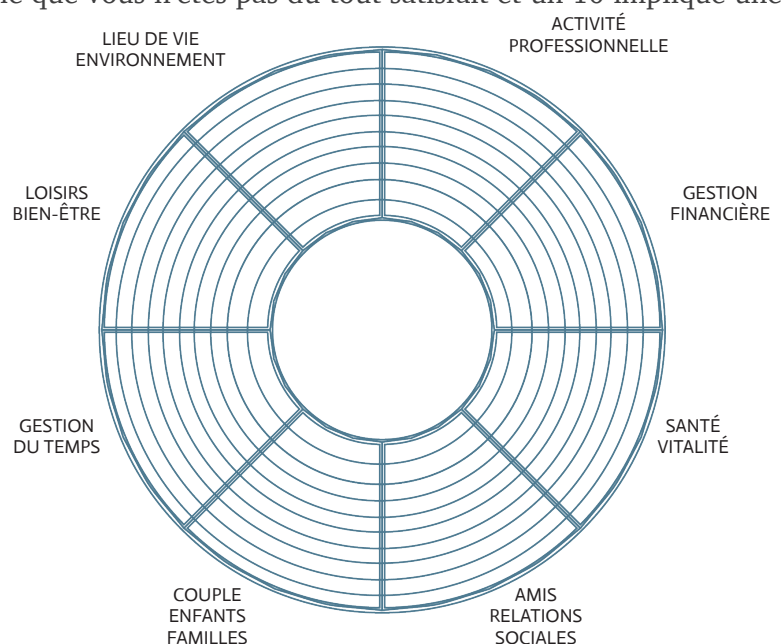
- Imprimer ou dessiner un modèle de roue de vie.
- Pour évaluer votre situation, notez sur une échelle de 0 à 10 (0 étant au centre) votre niveau de satisfaction dans chacun des domaines. Le 1 signifie que vous n'êtes pas du tout satisfait et un 10 implique une satisfaction totale.
- Coloriez les parties concernées.

3) Observez votre roue

- Est-elle équilibrée?
- Quels domaines sont satisfaisants, et lesquels ne le sont pas du tout?

4) Identifier les actions à effectuer

- Demandez-vous maintenant ce que vous aimeriez changer dans chaque catégorie et réfléchissez à une activité qui pourrait changer votre niveau de satisfaction.



CONNAISSEZ-VOUS?

CŒUR ET AVC

Cœur et AVC mène la lutte contre les maladies du cœur, l'AVC et les affections connexes depuis plus de 60 ans.

Leur vision: La vie, à l'abri des maladies du cœur et de l'AVC

Leur mission :
Promouvoir la santé
Préserver la vie
Favoriser le rétablissement

Pourquoi visiter leur site Internet?

- Vous vous questionnez sur les maladies du cœur, sur les signes d'un AVC.
- Vous voulez savoir quels sont les traitements, les risques et les préventions de ces maladies
- Vous vous demandez comment se passe le rétablissement et les types de soutien disponibles.
- Vous voulez des conseils pour la vie après un AVC ou un épisode cardiaque
- Vous cherchez des groupes de soutien, des témoignages ou toutes autres informations sur les maladies du cœur et l'AVC

www.coeuretavc.ca

Coordonnées
Par téléphone

Pour des renseignements généraux : 1 888 473-4636

Lundi au vendredi, 9 h à 16 h (heure locale).

À propos de la réanimation et de la RCR : 1 877 473-0333

Lundi au vendredi, 9 h à 19 h (HNE).



UNE HISTOIRE INSPIRANTE

NOUS AVONS TOUJOURS LE CHOIX

Un homme de 92 ans, petit, très fier, habillé et bien rasé tous les matins à 8h, avec ses cheveux parfaitement coiffés, malgré qu'il soit légalement aveugle, déménage dans un résidence pour personne âgées. Sa femme de 70 ans est décédée récemment, ce qui l'oblige à quitter sa maison. Après plusieurs heures d'attente, il sourit gentiment lorsqu'on lui dit que sa chambre est prête.

Comme il se rendait jusqu'à l'ascenseur avec sa marchette, je lui fis une description visuelle de sa petite chambre, incluant le drap suspendu à sa fenêtre servant de rideau.

-Je l'aime beaucoup, dit-il avec l'enthousiasme d'un petit garçon de 8 ans qui vient d'avoir un nouveau petit chien.

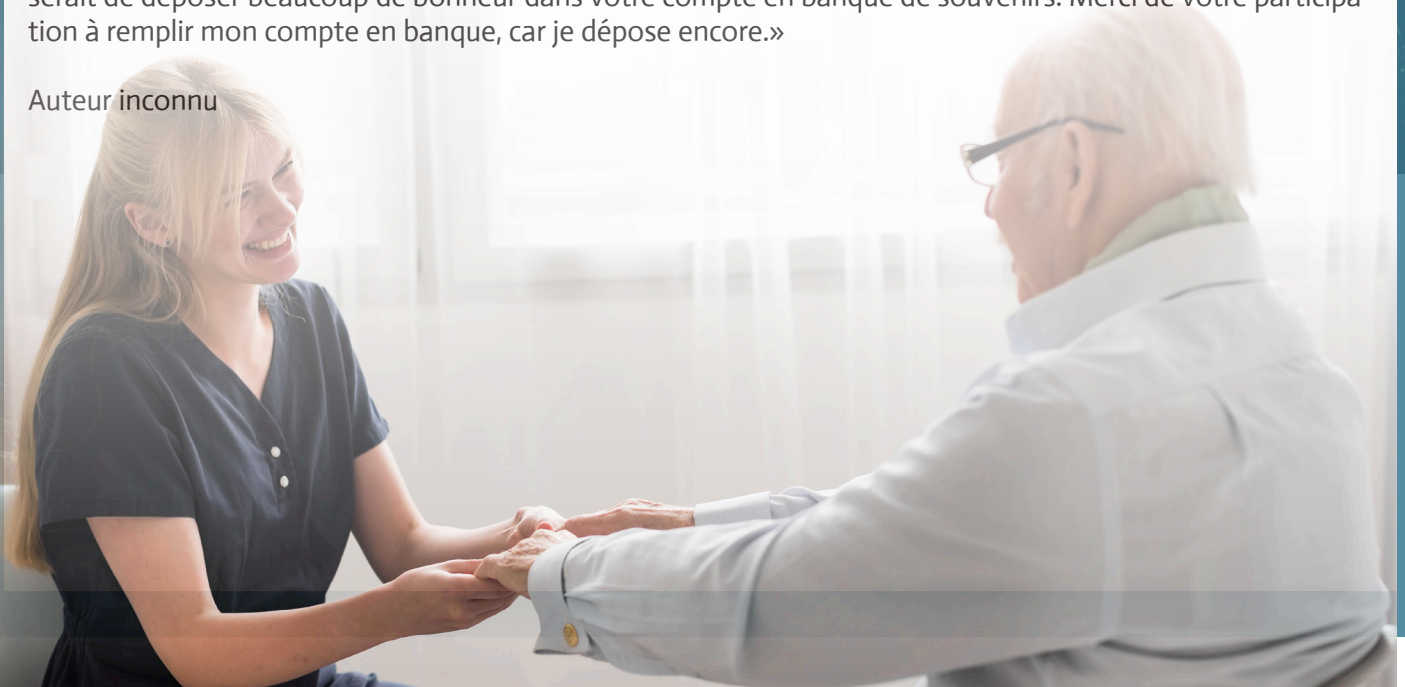
-Monsieur, vous n'avez pas encore vu la chambre, attendez un peu.

«Cela n'a rien à voir, a-t-il répondu. Le bonheur est quelque chose que tu décides à l'avance. Que j'aime ma chambre ou pas ne dépend pas des meubles ou de la décoration, ça dépend plutôt de la façon dont moi je les perçois. C'est déjà décidé dans ma tête que j'aime ma chambre. C'est une décision que je prends tous les matins à mon réveil.

J'ai le choix, je peux passer la journée au lit en comptant les difficultés que j'ai avec les parties de mon corps qui ne fonctionnent plus, ou me lever et remercier le ciel pour celles qui fonctionnent encore. Chaque jour est un cadeau, et aussi longtemps que je pourrai ouvrir mes yeux, je m'intéresserai au nouveau jour et à tous les souvenirs heureux que j'ai amassés tout au long de ma vie.

La vieillesse est comme un compte en banque. Tu retires de ce que tu as amassé. Donc, mon conseil pour vous serait de déposer beaucoup de bonheur dans votre compte en banque de souvenirs. Merci de votre participation à remplir mon compte en banque, car je dépose encore.»

Auteur inconnu



AGENDA

NOS ACTIVITÉS À VENIR

Chambly

Café-rencontre : Les mardis aux 2 semaines de 13h30 à 15h30

Lieu : Centre de Bénévolat de la Rive-Sud (l'entrée se fait par la porte des employés)

1410 Av. de Salaberry, Chambly, J3L 1R7

SUJETS DES CAFÉS RENCONTRES	DATES (MARDIS)
Les croyances limitantes; quelles lunettes portez-vous?	19 Avril 2022
Gestion du stress et des émotions	3 mai 2022
Éducaloi - L'atelier «Prévoir vos soins de santé : un aperçu des moyens qui existent» a pour but de sensibiliser et d'informer les personnes âgées et leurs proches quant aux règles entourant le consentement aux soins de santé. Plus particulièrement, cet atelier introductif explique les différents mécanismes juridiques permettant de planifier ses soins de santé, dont : • Le mandat de protection • Les directives médicales anticipées • Le testament de vie. Cet atelier a été développé par Éducaloi avec l'appui des Centres de justice de proximité. Cet atelier a été réalisé avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés	17 mai 2022
Désamorcer les comportements déroutants	31 mai 2022
Au secours! J'ai besoin d'aide...	14 juin 2022
S'affirmer, pour prendre sa place	28 juin 2022
FORMATION «AIDER SANS S'ÉPUISER» Inscription obligatoire, groupe fermé	
Mercredi (soir) : le 27 avril au le 22 juin 2022. De 18h30 à 20h30 Jeudi (jour) : 28 avril au 23 juin 2022. De 13h30 à 15h30 Inscription obligatoire, groupe fermé *Prendre note que les dates et les thèmes sont sujets à changement	

AGENDA

NOS ACTIVITÉS À VENIR

Candiac

SUJETS DES CAFÉS RENCONTRES	DATES
Avril «Je dois placer ma mère, par où commencer?»	<i>En virtuel</i> mercredi le 20 avril de 19h à 20h30 <i>En présentiel</i> mercredi le 27 avril de 13h30 à 15h
Mai AINÉ-AVISÉ (en collaboration avec la policière communautaire Karine Bergeron) Conférence de sensibilisation à la fraude, la maltraitance et l'intimidation envers les personnes âgées	<i>En présentiel</i> mardi le 17 mai de 13h30 à 15h Complexe Roméo-V. Patenaude (Salon Vert) 135 chemin Haendel, Candiac
«Les bienfaits de l'écriture thérapeutique»	<i>En présentiel</i> mardi le 24 mai de 13h30 à 15h
Juin «Saluons l'été ensemble» (Pique-nique extérieur - Endroit à déterminer)	<i>En présentiel</i> mardi le 14 juin de 11h à 13h30 <i>En virtuel</i> mercredi le 29 juin de 19h à 20h30
FORMATION «AIDER SANS S'ÉPUISER» Inscription obligatoire, groupe fermé	
Avril <i>En virtuel (via ZOOM)</i> du jeudi 14 avril au jeudi 16 juin de 19h à 20h30 <i>En présentiel</i> du mardi 4 avril au mardi 7 juin de 13h30 à 15h	