CENTRE DE BÉNÉVOLAT DE LA RIVE-SUD
CANDIAC/CHAMBLY

JUIN 2021

INFO-AIDANTS

PETITS MOTS DE VOS INTERVENANTES

Bonjour à tous!
Je vous retrouve avec plaisir dans cette 2e édition de l'Info-Aidants. Une nouvelle saison débute remplie d'espoir! L'espérance que la vie reprenne son cours, telle que nous l'avons connue. Être en mesure de profiter des petits plaisirs de la vie, mais combien essentiels! Revoir ceux qui nous sont chers, la famille et les amis. C'est le temps d'accueillir cette nouvelle période à bras ouverts, de se laisser bercer par le chant des oiseaux, de sentir l'odeur des fleurs et de laisser le soleil caresser notre visage. Si l'on profitait de ce renouveau pour cultiver la bienveillance envers soi? Je vous invite à vivre l'instant présent!
Katia Deslauriers

Bonjour!
Je suis très contente de vous faire parvenir cette 2e édition de notre lnfo-Aidants. Avec cette nouvelle édition nous espérons vous apporter le soleil, la joie et l'espoir que le pire soit derrière nous. Ma collègue et moi avons voulu vous transmettre de l'optimisme, ce dont nous avons tous tellement besoin. Le printemps rime avec renaissance, les bourdons, les fleurs, et le chant des oiseaux. Prenons exemple sur la nature et prenons le temps de revivre tranquillement, à notre rythme. Respirez l'odeur des fleurs, du gazon frais tondu, refaites connaissance avec vos proches qui vous ont tant manqué et surtout, vivez dans le moment présent. Je vous souhaite à tous le plus beau des étés, j'ai très hâte de vous retrouver avec votre banque énergétique remplie de cette belle vitalité estivale.
Nancy Gilbert

LA PENSÉE POSITIVE

«Il faut s'habituer à être positif, l'esprit deviendra automatiquement plus alerte, l'imagination plus active et la volonté plus forte.»
- Auteur inconnu

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 Candiac
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

Prendre soin de soi

Le rôle de proche aidant est très exigeant sur le plan psychologique. Il nécessite, en effet, d'assumer de multiples responsabilités qui demandent une grande quantité d'énergie, et cela généralement sur de longues périodes. Karène Larocque, psychologue, compare les proches aidants à des athlètes psychologiques, pour les exploits qu'ils réalisent au quotidien. Elle souligne la patience dont ils font preuve, l'attention constante qu'ils portent à leur proche et le contrôle de soi qu'ils démontrent lors de certaines situations difficiles. Et cela tout en maintenant un bon moral pour la personne aidée.

«J'entends souvent dire de la part des proches aidants « oui mais j'aime ça faire ça, j'aime ça donner! » Même si on aime ça, il faut quand même se ressourcer. C'est comme si quelqu'un disait : j'aime ça me promener en auto, même s'il aime ça, il va devoir arrêter mettre de l'essence pour pouvoir continuer à avancer.» Karène Larocque, psychologue.

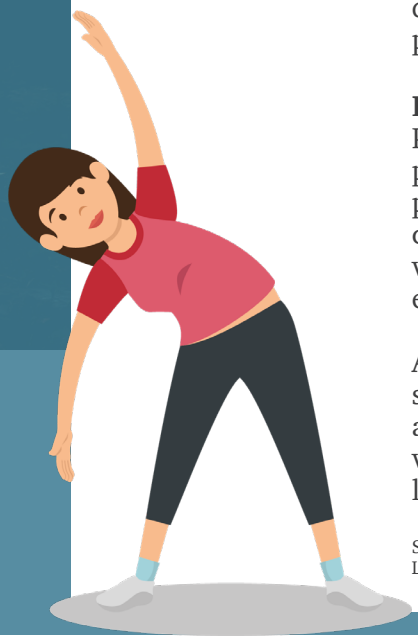
Pour soutenir un proche au quotidien, le proche aidant a besoin de toute son énergie, et c'est en s'accordant des moments de détente qu'il peut se ressourcer pour bien remplir son rôle. Toutefois, se détendre peut devenir un véritable défi dans un quotidien aussi chargé. Comment faire?

Pensez à vous

Penser à soi signifie se réserver chaque jour du temps pour recharger vos batteries en faisant ce qui vous plaît, ce que vous aimez. Un objectif réaliste est plus susceptible de se concrétiser que les grands projets audacieux! Par exemple, une sieste de 20 minutes, du jardinage, de la lecture, une promenade de 10 minutes ou une pause musicale. Le principale est que les activités choisies correspondent à vos envies, qu'elles vous détendent et vous procurent à nouveau toute l'énergie dont vous avez besoin.

Étirez-vous

Les tensions musculaires, souvent liées au stress, peuvent êtres atténuées par des exercices d'étirement, dès que vous ressentez une douleur. Il ne s'agit pas de s'entrainer pour le marathon de New York, mais de s'adonner à des exercices de relaxation qui permettent un relâchement musculaire des zones les plus sensibles (nuque, épaules, jambes) et qui offrent une détente psychologique.



Respirez

Pour réussir à lâcher prise au moins une fois par jour, vous pourriez pratiquer la respiration rythmique. Il s'agit d'une méthode naturelle d'inspiration par le nez vers les poumons puis le ventre, et d'expiration par la bouche. Pour vous accompagner dans cette méthode, il existe quelques applications mobiles qui peuvent vous guider dans vos exercices de respiration et ainsi vous aider à reprendre contact avec vous-mêmes et le moment présent.

Aujourd'hui, pourquoi ne pas choisir une de ces trois pistes de résolution pour prendre soin de vous? Que ce soit votre première gorgée de café le matin, quelques étirements avant les repas ou un simple moment pour pratiquer la respiration rythmique, vous verrez que ces plaisirs, aussi petits soient-ils, vous permettront de recharger tranquillement votre énergie. Qui sait, vous prendrez peut-être goût à prendre soin de vous?

Sources : L'Appui pour les proches aidants d'ainées en collaboration avec Julie Martin, conseillère aux proches aidants, Karène Larocque, psychologue et Marie-Josée Lagacé, psychoéducatrice

COUP DE COEUR

Je partage avec vous un texte inspirant de Christophe André à propos du sourire. Il nous invite à sourire plus fréquemment et à se prêter à un petit exercice pour récolter et diffuser de la bonne humeur.

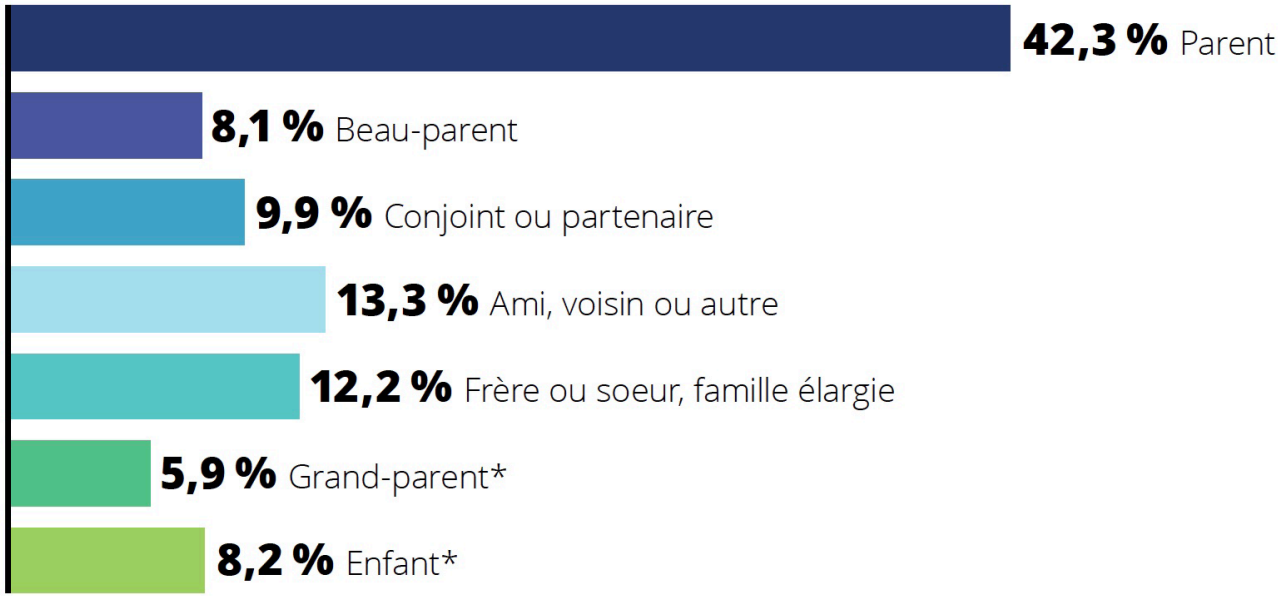
« Voilà longtemps qu'on sait que le sourire est un facilitateur de bien-être.
Celui que nous lisons sur les visages des autres, mais aussi celui que nous esquissons sur notre propre visage.
L'effet est immédiat mais il s'exerce aussi à long terme.

Inutile de se forcer à sourire si l'on est très malheureux ou si l'on a de gros soucis.
En revanche, lorsque tout va à peu près bien dans nos vies, pourquoi ne pas sourire davantage plutôt que d'adopter une mimique impassible ou renfrognée?
Les informaticiens diraient : programmer par défaut le mode « sourire »!

SAVIEZ-VOUS QUE?

En 2018, un peu plus de quatre personnes proches aidantes québécoises sur dix apportaient principalement de l'aide à un parent (42 %), alors qu'environ 13 % soutenaient un ami, un voisin ou un collègue, 12 % un membre de la fratrie ou de la famille élargie, 10 % une conjointe ou un conjoint, 8 % un enfant, 8 % un beau-parent et 6 % un grand-parent.

Figure 3 – Distribution des personnes proches aidantes, selon la nature du lien avec le bénéficiaire principal, Québec, 2018



* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.
Source : Statistique Canada, *Enquête sociale générale – Soins donnés et reçus*, 2018.

LE CENTRE DE BÉNÉVOLAT DE LA RIVE-SUD

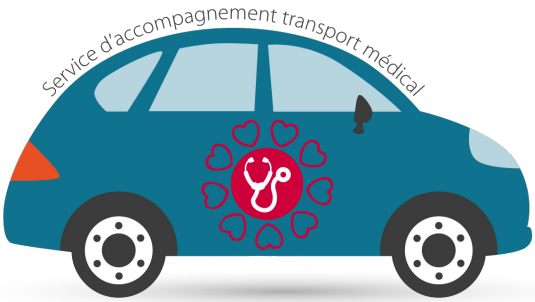
LE SERVICE VEDETTE : L'ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT MÉDICAL

Le service d'accompagnement-transport rendu par les bénévoles a pour objectif d'offrir une présence physique et sécurisante ainsi qu'un moyen de transport à des personnes vivant à domicile, lors de déplacements pour des fins médicales ou psychosociales*.
Il est important de spécifier que ce service ne remplace pas les services de transport en commun (taxi, autobus, transport adapté).

Coût : variable selon le kilométrage.

Critères d'admissibilité :

- **Être résident du territoire desservi par le point de service.**
- **Avoir besoin d'accompagnement, c'est-à-dire d'une présence physique et sécurisante, lequel accompagnement n'est pas disponible dans son environnement.**
- **Défrayer le coût du transport ou le montant forfaitaire, tel qu'établi par le Centre de Bénévolat de la Rive-Sud.**
- **Faire sa demande d'accompagnement-transport le plus tôt possible (dans un délais de 10 jours ouvrables avant le rendez-vous), directement au Centre de Bénévolat de la Rive-Sud.**
- **Tous les enfants âgés de moins de 13 ans doivent être accompagnés d'un parent ou d'un adulte responsable qui, lui-même rencontre les critères d'admission au service d'accompagnement-transport.**



En 2020, le Centre de Bénévolat de la Rive-Sud a effectué 8092 accompagnements!

Les interventions psychosociales consistent principalement à restaurer et à maintenir l'équilibre psychologique et social des personnes. Ce sont des activités de réinsertion sociale, d'adaptation aux changements du milieu de vie, d'utilisation des ressources de la communauté, de prévention des problèmes de santé mentale, de dépistage et de prévention des situations de négligence et d'abus. Elles s'exercent auprès de personnes et de groupes.

NOS SUGGESTIONS

SUGGESTIONS DE LIVRES

Pour la saison estivale j'ai eu envie de vous suggérer des petites douceurs. C'est le moment de se déposer et de prendre un petit moment pour vous. Bonne lecture, bonne écoute et bon été!

Veux-tu du dessert ? En v'là!
Auteur : Rémy Couture, aux Éditions La Presse
Généreux, authentiques et un brin nostalgiques, les desserts de Rémy Couture nous replongent dans la magie de l'enfance et des recettes. Le pâtissier nous révèle le secret des petits gâteaux « emballés » comme le *Joe Louis* et le *May West*, revisite les classiques comme le gâteau Reine Élizabeth et le pouding chômeur, et nous présente les créations qui ont fait sa renommée comme le Paris-beigne et le twist au bourbon.

Les Collines de Bellechasse Tomes 1 et 2 (Le tome 3 sortira à l'automne 2021)
Autrice : Marthe Laverdière, aux Éditions de l'Homme
L'histoire se déroule au début du 20e siècle à Armagh, un petit village au Piémont-des-Appalaches, en Bellechasse, le coin de pays de l'autrice. «C'est basé sur trois histoires vraies que j'ai entendues il y a plus de 25 ans et ces personnes avaient au moins 80 ans à l'époque. Une première raconte l'histoire d'un médecin avec des bébés. Une autre raconte l'histoire d'un couple qui s'est formé avec un enfant illégitime et la troisième est celle d'un médecin homosexuel qui se faisait chanter pas mal par le curé de la place.» raconte Marthe Laverdière. Les gens qui la connaissent devineront que Marthe Laverdière a ajouté sa touche personnelle à ses écrits.

Tout le bleu du ciel
Autrice : Mélissa Da Costa, aux Éditions Le livre de poche
Emile, 26 ans, touché par un Alzheimer précoce, décide de quitter l'hôpital et sa famille afin de partir à l'aventure. Une jeune femme, Joanne, répond à son annonce. Ils commencent ensemble un périple où la rencontre des autres conduit à la découverte de soi-même.

SUGGESTIONS DE MUSIQUE

Marc Hervieux, NOSTALGIA 2. C'est cet album bien personnel, le dixième en carrière pour Marc Hervieux, à la mémoire du passé qu'il propose au public. Il présente des chansons en français, en anglais, en italien et en espagnol qui font partie de ses souvenirs musicaux (et familiaux) les plus lointains, et qu'il interprète en toute humilité, sans les réinventer.

SUGGESTIONS DE FILM

Il pleuvait des oiseaux (2019)
Scénario de Louise Archambault avec Andrée Lachapelle, Gilbert Sicotte, Rémi Girard.
Charlie, Tom et Boychuck vivent reclus dans le bois, loin des tribulations de la ville. Leur quotidien sera bouleversé par la mort du doyen et l'arrivée d'une vielle femme lumineuse, ayant été injustement internée toute sa vie. Une photographe à la recherche de témoins des grands feux ayant fait rage dans la région à une certaine époque débarque également chez eux. Elle viendra bouleverser leur vie paisible en découvrant de magnifiques tableaux illustrant justement ces fameux incendies meurtriers. Leurs destins s'entrelaceront dans une ode poétique au temps et à l'amour.

LE COIN DES TROUVAILLES

Visite virtuelle du Biodôme

Cette vidéo a été créée spécialement pour vous, qui vous retrouvez particulièrement isolés en ces temps de pandémie. La vidéo a été tournée en français mais une version avec sous-titres en anglais sera aussi disponible.

espace pour la vie montréal

D'une durée de 15 minutes, la vidéo offre une visite virtuelle du Biodôme récemment ouvert suite à des travaux majeurs. Elle permet de découvrir plusieurs animaux et leur habitat, et de rencontrer des employés qui nous expliquent les soins qui sont offerts aux animaux pour s'assurer de leur bien-être. Une petite évasion en nature qui fait du bien!
Cela vous intéresse? Communiquez avec nous, il nous fera plaisir de vous faire parvenir le lien et le mot de passe!

***Des histoires qui résonnent* : le balado des proches aidants animé par Marina Orsini.**

Des histoires qui résonnent est un nouveau balado sur la proche aidance. À travers 8 épisodes, Marina reçoit les confidences d'aidantes et d'aidants, mais aussi les récits d'expérience de divers spécialistes du milieu (médecin, travailleurs sociaux, chercheurs, etc.).
Des personnalités québécoises telles que Véronique Cloutier, Anaïs Favron et Chloé Sainte-Marie ont aussi accepté l'invitation à partager leur histoire.
Chaque personne proche aidante vit une réalité qui lui est propre. Elle entretient une relation particulière et privilégiée avec la personne aidée. Le balado explore ces diverses réalités à travers les étapes de leur trajectoire; du choc du diagnostic à la post-aidance, en passant par la quête de services, les soins à domicile, l'hébergement ainsi que les soins palliatifs et de fin de vie.
Écoutez le premier épisode sur : ***appuibalado.ca/balado***

Cet espace est réservé à vos suggestions.

Faites-nous part de vos trouvailles et de vos découvertes afin que nous puissions les partager ici.
Vous avez des idées ou des astuces, des suggestions à partager en lien avec votre rôle d'aidant?
N'hésitez pas à nous les faire transmettre par courriel:
Chambly: aidantschambly@benevolatrivesud.qc.ca
Candiac: aidantnaturel@benevolatrivesud.qc.ca

BOÎTE À OUTILS

TRUCS, ASTUCES, CONSEILS, ETC...

La météo intérieure

Beaucoup d'entre nous consultons la météo avant de commencer notre journée. C'est devenu une habitude permettant de nous adapter au temps qu'il va faire au cours de la journée et de nous habiller en conséquence.
Tout comme le temps, notre moral est variable. La grande différence est que personne d'autre que nous ne peut donner ses prévisions pour la journée.

Prenez-vous le temps de vous arrêter afin d'observer votre ciel intérieur?

Être à l'écoute de notre météo intérieure nous permet d'accepter et de mieux comprendre ce que nous vivons. Ensuite, cela nous donne les moyens d'adapter au mieux nos comportements plutôt que de nous laisser diriger par nos automatismes.

Les 3 minutes de météo intérieure

1re partie :
Posez-vous la question suivante :

« Que se passe-t-il en moi maintenant? »
Là où vous êtes, prenez conscience de vos sensations corporelles.
Observez ensuite votre état mental: y a-t-il des pensées qui vous traversent?
Lesquelles? Quelle est l'émotion présente maintenant?

2e partie :
Prenez conscience de votre respiration. Concentrez-vous sur la respiration dans la zone de l'abdomen.
Il est possible que vos pensées vous entraînent ailleurs.
Simplement et doucement, ramenez votre attention à votre respiration.

3e partie :
Prenez conscience de toutes vos sensations. Des pieds à la tête. Un peu comme si le corps était une seule cellule qui respirait. Quelle est l'expression de votre visage?
Connectez-vous à tous vos sens.
Qu'entendez-vous? Quelles sont les formes et les couleurs du monde autour de vous?
Reliez-vous au monde. Vous êtes là, bien présent(e), prêt(e) à agir ou à ne rien faire, selon votre choix!

CONNAISSEZ-VOUS?

SOCIÉTÉ ALZHEIMER

Depuis plus de 30 ans, la Société Alzheimer offre des services de soutien, d'aide et d'accompagnement aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre trouble neurocognitif majeur, ainsi qu'à leurs proches aidants.

Les services offerts:

- *Consultation téléphonique*
- *Consultation individuelle*
- *Information sur la maladie*
- *Groupe d'activités pour personnes atteintes en phase précoce*
- *Groupe de soutien pour les aidants*
- *Services de répit-accompagnement*
- *Prêt de document (livres, vidéo, etc.)*
- *Conférences*
- *Accompagnement dans les démarches pour obtenir de l'aide*
- *Consultation pour les organismes du réseau de la santé et des services sociaux*

Vivre avec une personne atteinte de la maladie de l'Alzheimer n'est pas toujours facile...

Être proche aidant, c'est composer au quotidien avec des défis au plan physique et émotionnel. Cependant, de nombreux aidants ne détectent pas les signes précurseurs du stress et ignorent l'impact de leur rôle sur leur propre santé. Les proches aidants (ou « aidants naturels »), priorisant le bien-être des personnes atteintes, ne pensent pas à leurs besoins personnels, même si ce sont eux ont souvent besoin davantage de soutien. **Voilà pourquoi la Société Alzheimer de Montréal offre une gamme de services aux proches aidants : pour leur fournir le soutien et les outils dont ils ont besoin et pour qu'ils apprennent à prendre soin d'eux-mêmes.**

GUIDE DE RESSOURCES POUR PROCHES AIDANTS

Ai-je droit aux subventions pour les aidants naturels ?

L'équipe de la Société Alzheimer de Montréal est consciente que les proches aidants donnent beaucoup de temps et d'énergie pour prendre soin de leurs proches atteints de la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée.

Mais, saviez-vous qu'en tant que proche aidant vous avez droit à de l'aide, vous aussi? En plus d'avoir accès à du répit et à de l'aide à domicile, vous pouvez aussi obtenir des crédits d'impôts et des subventions gouvernementales.

CONNAÎTRE LES SUBVENTIONS DISPONIBLES

Point de service de Brossard
6955, boul. Taschereau, bureau 004
Brossard, Québec J4Z 1A7
Tél. : 450 445-6660
Téléc. : 450 442-9271
Courriel : brossard@alzheimerrivesud.ca

Société Alzheimer Haut-Richelieu
740, 2e Rue
Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec J2X 3H5
Tél. : 450 347-5500
Sans frais : 514 990-8262
Téléc : 450 347-7370
Courriel : info@sahr.ca

UNE HISTOIRE INSPIRANTE

Un vieil homme fragile s'en alla demeurer avec son fils, sa belle-fille et son petit-fils de quatre ans. Les mains du vieil homme tremblaient, sa vue était embrouillée et sa démarche chancelante.

La famille était attablée ensemble pour le repas, mais la main tremblante de grand-père et sa mauvaise vue rendaient le repas peu agréable. Les pois roulaient par terre et lorsqu'il prenait son verre, le lait se renversait sur la nappe, ce qui vint à tomber sur les nerfs du fils et de la belle-fille.
«On doit faire quelque chose avec grand-père» dit le fils. «Nous en avons assez du lait renversé, des bruits lorsqu'il mange et de ramasser la nourriture sur le plancher».

Alors, le fils et sa femme montèrent une petite table dans le coin. C'est là que grand-père ira manger pendant que le reste de la famille sera à la grande table. De plus, puisque que grand-père a cassé quelques assiettes, dorénavant il mangera dans un bol en bois.

Lorsque les membres de la famille regardaient dans le coin, quelquefois ils pouvaient voir une larme sur les joues de grand-père, qui était assis tout seul. En dépit de cela, les seuls mots que le couple avait pour grand-père exprimaient la colère et les reproches, lorsqu'il échappait une fourchette ou renversait sa nourriture par terre. Le jeune de quatre ans regardait tout cela en silence.

Un soir avant le souper, le père remarqua son fils qui jouait dans son atelier et il nota des copeaux de bois sur le plancher. Il demanda gentiment: «Qu'es-tu en train de fabriquer?»
Aussi gentiment, le fils répondit: «Ah! je fais un bol en bois pour toi et maman pour manger lorsque je serai grand!»

Les parents furent tellement surpris par ces paroles qu'ils étaient incapables de parler. Et puis, quelques larmes coulèrent sur leurs joues. lls ne disaient rien mais ils savaient quoi faire.
Ce soir là, le fils prit grand-père par la main et l'amena gentiment à la table familiale. Pour le reste de ses jours, il mangea ses repas avec la famille et le fils et sa femme ne se troublaient plus lorsque grand-père échappait une fourchette, renversait son lait ou salissait la nappe.

AGENDA

NOS ACTIVITÉS À VENIR

Cet été, nous vous offrirons des activités virtuelles sur la plateforme Zoom.
L'inscription est obligatoire et peut se faire par téléphone ou courriel:

Candiac : 450 659-9651 ou aidantsnaturel@benevolatrivesud.qc.ca
Chambly : 450 658-4325 ou aidantschambly@benevolatrivesud.qc.ca

Un lien pour vous connecter à la plateforme Zoom vous sera envoyé par courriel.
Nous vous tiendrons informés de tout changement d'horaire, s'il y a lieu.

Juin/Juillet/Août 2021

Et si on jasait ensemble? (Café causerie virtuels)

Chambly

Mardi le 8 juin 2021 de 13h30 à 15h
Mardi le 22 juin 2021 de 13h30 à 15h
Le deuil blanc. Comment y mettre un peu de couleur?
Mardi le 13 juillet 2021 de 13h30 à 15h
Mardi le 20 juillet 2021 de 13h30 à 15h
Mardi le 17 août 2021 de 13h30 à 15h
Mardi le 31 août 2021 de 13h30 à 15h

Candiac

Mardi le 22 juin 2021 de 13h30 à 15h
La musicothérapie; quelle place laissez-vous à la musique dans votre vie Quels en sont les bienfaits.
Mardi le 20 juillet 2021 de 13h30 à 15h
Mon corps, ma fatigue; Savez-vous reconnaître les signes de fatigue que votre corps vous envoie? Qu'en faites-vous?
Mardi le 31 août 2021 de 13h30 à 15h
Ma place dans tout ça!; Quelle place donnez-vous à votre rôle de proche aidant dans votre vie?

Nos conférences reprendront à l'automne 2021

Formation «Aider sans s'épuiser» (virtuelle) automne 2021
La formation permettra d'acquérir et de développer des outils afin de demeurer des aidants en bonne santé physique et mentale.
Nombre de participants limités, groupe fermé, 10 rencontres.
La formation sera offerte de jour et de soir.