

PETITS MOTS DE VOS INTERVENANTES

Bonjour à tous!

C'est avec plaisir que je communique avec vous sous une autre forme. J'ai très hâte de me retrouver en votre présence, mais en attendant, nous avons dû nous réinventer, chacun de notre côté. *Info-Aidant* représente un outil de plus pour vous rejoindre, vous informer et vous divertir.

Lors de nos échanges au cours de ces derniers mois, j'ai été en mesure de constater votre force, votre résilience, votre dévouement et votre patience... On ne lâche pas!

C'est maintenant le temps de se poser un peu, on se prépare un bon café et... Bonne lecture!

Souvenez-vous: *«Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin!»*

Katia Deslauriers

Bonjour,

Je suis très contente de vous présenter notre premier numéro d'Info-Aidant.

Ce projet, que j'ai en tête depuis quelque temps, s'est rapidement mis en place en raison de la situation que nous vivons depuis la dernière année.

Nous avons tous dû nous réajuster et nous réinventer, et cette infolettre vous informera de tous les changements que nous avons faits et des dates importantes à retenir.

Je crois sincèrement que le pire est derrière nous. La tempête n'est pas tout à fait terminée mais nous devrions voir ce fameux arc-en-ciel bientôt!

Restons positifs, suivons les consignes et ensemble nous allons y arriver.

Prenez bien soin de vous, je vous dit à très bientôt

Nancy Gilbert



LA PENSÉE POSITIVE

«L'estime de soi est une fleur à arroser chaque jour, par un regard sur soi, positif et bienveillant.»

- 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

AIDER ET ÊTRE AIDÉ 8 TRUCS

Pas toujours facile d'aider et d'être aidé! On peut se sentir heureux/heureuse, utile, mal à l'aise, fiable, impuissant(e), épuisé(e), soutenu(e), parfois compris(e), d'autre fois incompris(e)...Quoi de mieux que d'en parler, d'échanger, de se confier et... de faire équipe! Voici un aide-mémoire à lire, à relire et à partager.

1) Maudite culpabilité! Celle-ci est trop souvent au rendez-vous. Comment la déconstruire? Sommes-nous réellement responsables de la situation? Comment changer de perspective? Comment accepter ce que je ne peux pas changer? Ne pourrait-on pas dire, par exemple : «*Pourrais-tu m'aider?*» au lieu de «*Je ne veux pas te déranger?*»? «*Merci*» au lieu de «*Je m'excuse?*»? «*Non, je ne peux pas*» au lieu de «*Oui*» en soupirant? Et surtout, il ne faut pas oublier que même lorsqu'on est aidé(e), on peut soi-même aider par sa présence, son écoute, ses conseils, son attitude.

2) Vous n'êtes pas seul(e). Partager, échanger, demander de l'aide n'est ni un signe de faiblesse ou d'incapacité, ni une manifestation d'incompétence ou d'égoïsme. Avoir besoin des autres fait partie de nos besoins de base, cela nous aide à garder la santé.

3) Vos émotions et vos réactions sont normales. Trop souvent, on essaie de balayer nos émotions sous le tapis. Pourtant, prendre le temps de les reconnaître, de les accepter et de les exprimer d'une manière constructive nous rend plus humain(e). Les reconnaître nous empêche de les projeter sur l'autre. Nous avons tous des colères, des peines, des joies, des peurs. Pourquoi ne pas trouver une façon de les exprimer?

4) Éviter de mettre tous les œufs dans le même panier. Chaque personne possède une mosaïque d'identités. Je ne suis pas juste un(e) aidant(e) ou une personne qui a besoin d'aide. Je suis aussi : parent, conjoint(e), enfant, citoyen(ne), ami(e), employé(e), etc. Maintenir divers champs d'intérêt permet, lorsqu'un ou plusieurs de ces rôles posent problème, de pouvoir se ressourcer ailleurs ou autrement.

5) S'informer. Le fait de s'informer nous est utile. Parfois, l'information nous aide à déconstruire les préjugés que nous avons envers une attitude, une maladie...

6) Les limites, on en parle ! Il est important de parler à l'autre et aux autres de nos limites, de nos désirs et de nos peurs, et de s'entendre sur un mode de fonctionnement. Se faire dire « non » est assurément l'expression d'une limite, mais pas un rejet!

7) Prenez soin de vous. Déposez votre cape de super-héros. Ne remettez pas à plus tard ces petits moments qui font du bien. Assurez-vous de vous réserver du temps uniquement pour vous. Assurez-vous aussi de ne pas être indispensable. On a le droit d'avoir du plaisir, même lorsqu'un proche n'est pas bien!

8) Trouvez du soutien social. Autour de vous existe un réseau : parents, amis, CSSS, groupe d'entraide et autres. On attend trop souvent à la dernière minute pour faire appel aux autres. Si on passait à l'acte plus rapidement? Le fait de partager un problème avec d'autres ou de réfléchir à plusieurs à une question peut nous aider à trouver une solution et à nous sentir moins isolé(e).

Sources :

Association canadienne pour la santé mentale-Filiale Côte Nord. Guide de soutien pour les aidants naturels en santé mentale. Ducharme, E., Trudeau, D. & Ward, J. (2005). Gestion du stress. Programme psychoéducatif de gestion du stress destiné aux aidants familiaux d'un proche à domicile. Manuel de l'intervenant, 79 pages, et cahier de l'aidant, 41 pages. Montréal: Chaire Desjardins en soins infirmiers à la personne âgée et à la famille, Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal.

ACTUALITÉ

Saviez-vous qu'en tant que proche aidant d'aîné, vous pouvez bénéficier de différents avantages fiscaux, accordés tant au niveau fédéral que provincial?

Pour connaître les conditions d'admissibilité et en savoir plus sur ces crédits, consultez les sites internet suivants :

Agence du Revenu du Canada (ARC)

[Nouveau crédit canadien pour aidant naturel](#)

Revenu Québec (RQ)

[Crédit d'impôt pour aidant naturel](#)

Vous pouvez également faire appel au service d'aide-formulaire et d'aide-impôt du CBRS. Nos bénévoles fiscalistes seront heureux de répondre à vos questions et vous diriger dans vos démarches.

Pour être admissible à notre clinique d'impôt, les vous devez répondre aux conditions suivantes :

- Revenu maximal :
- Personne seule : 25 000 \$
- Couple : 30 000 \$
- Un adulte avec un enfant : 30 000 \$
- Personne à charge supplémentaire : 2 000 \$

N'hésitez pas à téléphoner au 450 659-9651 / 450 658-4325 pour plus d'informations.

LE CENTRE DE BÉNÉVOLAT DE LA RIVE-SUD

LE SERVICE VEDETTE: LA POPOTE ROULANTE

La Popote roulante est un service de repas complets et équilibrés à prix abordable, livrés à domicile par un bénévole attentionné. Ce service a pour but de favoriser le maintien à domicile de personnes âgées, en convalescence ou qui éprouvent des difficultés à se préparer des repas.

Avantages :

C'est l'occasion de prendre un répit et d'assurer un suivi, pour les personnes vivant seules.

Les secteurs desservis :

Candiac, Delson, LaPrairie, Sainte-Catherine, Saint-Constant, Saint-Mathieu, Saint-Philippe, Chambly et Carignan

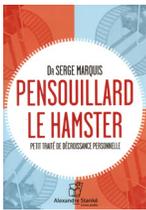
Pour plus de renseignements sur les modalités, contactez le point de service le plus près de chez vous.
La Popote roulante, ça fait du bien! :)



En 2020, le Centre de Bénévolat de la Rive-Sud a livré 17016 repas!

NOS SUGGESTIONS

SUGGESTIONS DE LIVRES ET FILM



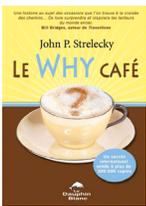
Pensouillard le hamster - Petit traité de décroissance personnelle

Auteur : Dr. Serge Marquis

Éditeur : Transcontinental

Nous avons tous dans notre tête un hamster qui court sans jamais s'épuiser. Certains jours, il court plus vite que d'autres face aux petits bobos et parfois gros tracas de la vie. Comment l'arrêter?

Dans un style vivant et plein d'esprit, le Dr. Serge Marquis nous guide dans une aventure inattendue, celle de la décroissance personnelle. Une démarche divertissante et même libératrice.



Le Why café

Auteur : John P. Strelecky

Éditeur : Le Dauphin Blanc

Un best-seller international, traduit en plus de 18 langues et vendu à plus de 300 000 exemplaires.

John prend la route pour quelques jours de vacances. Retardé, il aboutit dans un café au milieu de nulle part dans lequel il fait la connaissance de trois personnes qui l'amèneront à réfléchir sur la vie d'un point de vue différent. Sur le menu qu'on lui tend, trois questions sont inscrites : « Pourquoi êtes-vous ici? Craignez-vous la mort? Êtes-vous pleinement épanoui? » Ces questions vont changer sa vie. Et peut-être aussi la vôtre...



Les petits bonheurs. Mon cahier d'écriture thérapie

Auteur : Sylvie Chauvet

Éditeur : Larousse

« Et si écrire sur le bonheur pouvait rendre heureux? » Voici la prémisse que l'auteure nous propose.

L'écriture est un véritable allié du bien-être qui permet d'exprimer sa créativité et de trouver en soi des ressources insoupçonnées. Ce cahier à remplir rassemble 30 ateliers d'écriture ludiques pour développer votre pensée positive! Le bonheur est souvent plus proche qu'on ne le croit, il suffit d'ouvrir les yeux.

LE COIN DES TROUVAILLES

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:

aidantschambly@benevolatrivesud.qc.ca

aidantnaturel@benevolatrivesud.qc.ca

BOÎTE À OUTILS

TRUCS, ASTUCES, CONSEILS, ETC...

Mon compte en banque énergétique

Pour éviter l'épuisement, il est primordial de garder l'équilibre entre votre capacité de donner et votre capacité de recevoir.

Déterminez où sont vos retraits d'énergie...

- La personne à qui vous apportez votre aide
- Votre patron, vos collègues
- Vos enfants et petits enfants
- Vos amis, etc...

Lorsque vous effectuez plusieurs retraits, vous pouvez tomber en faillite énergétique. Pour éviter que cela se produise, vous devez maintenir l'équilibre en y faisant des dépôts.

À retenir : Les personnes à qui vous donnez de votre temps peuvent également être une source d'énergie pour vous! La reconnaissance est une forme de retour qui est essentielle au maintien de l'équilibre.

Voici quelques moyens à mettre en place pour refaire le plein d'énergie :

Trouvez un oasis, un coin douillet où vous pourrez vous réfugier au moins 30 minutes par jour pour vous reposer, lire un bon livre, écouter de la musique que vous aimez.

Refaites le plein d'énergie par le rire, la méditation, la massothérapie, les activités physiques (natation, marche, yoga, vélo).

Discutez avec un ami, rejoignez un groupe de soutien

Soyez créatif (peinture, écriture, cuisine, jardinage, etc.)



Votre santé physique et psychologique est votre atout le plus précieux pour continuer de prendre soin de votre proche.

Source : Arcand, M. et Brissette, L. (2018) Accompagner sans s'épuiser. 232 p. Éditions ASH

SAVIEZ-VOUS
QUE?

57% des proches aidants sont sur
le marché du travail?
Dans 87% des cas, le proche aidant
ne cohabite pas avec son aidé.

Source : Regroupement des aidants naturels du Québec (2013)

INFO- AIDANTS

CONNAISSEZ-VOUS?

BIBLIO-AIDANTS

Biblio-Aidants est une série de 15 cahiers thématiques qui renseignent les proches aidants sur les maladies et les sujets auxquels ils sont confrontés.

Chaque cahier présente une liste d'organismes, une sélection de sites web pertinents ainsi que des suggestions de lecture et de films.

Voici les thèmes des cahiers:

Aînés et vieillissement

Cancer

Déficience intellectuelle

Diabète

Deuil

Incapacité physique

Maladie d'Alzheimer

Maladie de Parkinson

Maladie du cœur

Maladie pulmonaire

Proche aidant

Santé mentale

Sclérose en plaques

Soins palliatifs

Troubles du spectre de l'autisme

Vous pouvez faire l'emprunt de ces cahiers aux bibliothèques participantes :
Candiac, Chambly, La Prairie, Saint-Constant, Saint-Philippe et Sainte-Catherine

Vous pouvez également télécharger les cahiers sur leur site web: www.biblioaidants.ca
Bonne découverte!



BIBLIOAIDANTS^{MD}

BIEN INFORMÉS.
MIEUX AIDER.®

DE LA DOCUMENTATION
CHOISIE À L'INTENTION
DES PROCHES AIDANTS

biblioaidants.ca

 [biblioaidants](https://www.facebook.com/biblioaidants)



AGENDA

NOS ACTIVITÉS À VENIR

Ce printemps, 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.

MARS / AVRIL / MAI 2021

Cafés-rencontres virtuels

Et si on jasait ensemble?

- **Sur le chemin de la résilience**

Candiac et Chambly

Mardi le 16 mars 2021 de 13h30 à 15h00

- **Au-delà des mots : paroles de proches aidants**

Le récit d'un homme et d'une femme qui racontent, en alternance, ce qu'ils ont vécu auprès de leurs conjoints atteints de la maladie d'Alzheimer.

Déroulement : Visionnement de capsules vidéo, suivit de discussion accompagné d'outils et de références/échanges.

Candiac et Chambly

Les mardis 6-13 et 20 avril de 13h30 à 15h00

- **Rechargeons nos batteries**

Techniques et outils pour vous aider à maintenir votre énergie.

Candiac

Les mardis 4-11 et 18 mai de 13h30 à 15h00

- **Accueillons le printemps**

Candiac

Mardi le 25 mai de 13h30 à 15h00

- **(Thème à venir)**

Chambly

Mardi le 25 mai de 13h30 à 15h00

Conférences virtuelles (Candiac et Chambly)

- **Mardi le 23 mars de 13h30 à 15h00** Yoga du Rire – « Prenons ça en riant - À notre Santé »

- **Mardi le 27 avril de 13h30 à 15h00** « Cultivons l'auto compassion »

Conférencière Madeleine Fortier. Développer l'auto compassion, de la bienveillance envers soi-même, voilà une excellente façon de prendre soin de soi!