

## PETITS MOTS DE VOS INTERVENANTES

Finis l'hiver! Le printemps est arrivé. Cette saison qui est symbole entre autres de renaissance, de transformation, de vitalité nous procure généralement un sentiment de bien-être. Les bienfaits qu'elle apporte sont bel et bien réels et il ne faut surtout pas les sous-estimer.

Comme le printemps est généralement synonyme de grand ménage, pourquoi ne pas prendre l'habitude de faire un grand ménage mental? Débarrassez-vous de toutes vos idées noires accumulées pendant l'hiver, minimisez les contacts avec les personnes qui perturbent votre quotidien, occupez-vous des frustrations non réglées. Époussetez votre cerveau de tout ce qui encombre vos journées et améliorez votre humeur globale.

Prenez le temps de faire le plein de la lumière naturelle! Remplissez vos poumons des nouvelles odeurs qui vous entourent, écoutez le chant des oiseaux qui sont heureux d'être de retour parmi nous.

Faites de votre santé mentale une priorité!!

Bonne lecture, et surtout, bon printemps!

Nancy

---

Bonjour à vous,

Le temps file à toute vitesse et enfin le printemps se montre timidement le bout du nez! Nous avons pris l'habitude Nancy et moi de vous écrire un petit mot à chaque nouvelle sortie de l'Info-Aidants et j'avoue m'être questionnée longuement sur le sujet que j'allais aborder avec vous. Tout comme l'on ne peut tirer sur le gazon pour qu'il pousse plus vite, ce n'est qu'à la toute dernière minute que l'inspiration s'est manifestée.

Aujourd'hui, j'ai envie de vous parler d'équilibre, que ce soit au niveau personnel, familial, social ou professionnel. Garder le cap est parfois une tâche bien difficile. Cela me rappelle une phrase entendue lors d'une formation : « Ce n'est pas la grosseur de la vague qui importe, mais l'équilibre du matelot! ». Alors comment préserver son bien-être? Il faut tout d'abord avoir une bonne connaissance de soi et de ses besoins. Observer si nos actions de tous les jours sont cohérentes avec nos besoins et nos valeurs, puis, finalement, réorienter notre quotidien en fonction de nos priorités.

L'équilibre n'est pas toujours au rendez-vous. Comme la vie est ponctuée parfois de situations difficiles, il se peut que l'une de nos sphères de vie exige qu'on lui accorde temporairement plus de temps. Il serait tout à fait normal de se sentir en déséquilibre pendant cette période. Toutefois, si elle venait à perdurer, nous devrions rapidement trouver des pistes de solutions. Il arrive aussi à certaines personnes de trop s'investir, de vouloir tout donner. Pour elles, il serait souhaitable de trouver le juste milieu, car les bienfaits d'une vie équilibrée sont nombreux; le niveau d'énergie augmente et le stress diminue. Le sentiment de mieux maîtriser sa vie et le sentiment de compétence s'en trouvent améliorés, ainsi que la confiance en soi. En terminant, je vous souhaite l'équilibre dans votre quotidien, du repos, du plaisir et beaucoup de fous rires. Bon printemps!

À bientôt,

Katia

## 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

### LA SANTÉ MENTALE DES PERSONNES PROCHES AIDANTES

Prendre soin, de manière bénévole et volontaire, d'un proche qui vit des problèmes de santé physique ou mentale peut être gratifiant, mais aussi épuisant. Au Québec, en 2018, on dénombrait plus de 1,6 million de personnes proches aidantes.

En effet, malgré le grand nombre de personnes concernées, beaucoup d'entre vous ont encore du mal à s'attribuer le titre de personne proche aidante. Cela s'explique en partie par le lien personnel qui vous unit à votre proche, ainsi que le sentiment de devoir et d'affection que vous avez envers lui. En partie en raison de ces particularités, la proche aidance est complexe. Malgré la difficulté de porter ce rôle et les défis qui s'y rattachent, c'est une situation pour laquelle vous pouvez habituellement identifier plusieurs aspects positifs. En effet, aider un proche peut renforcer les liens qui vous unissent et fournir un certain sentiment de gratification. Cela dit, la proche aidance peut apporter aussi son lot de défis, dont la détresse psychologique que peuvent vivre certains d'entre vous. La crainte de l'avenir et la souffrance de votre être cher (particulièrement dans le cas de maladies dégénératives), peut avoir un impact considérable sur votre propre santé mentale.

Nous sommes tombés sur un article très intéressant qui parle de santé mentale et de proche aidance. En voici le résumé...

Tout le monde possède une santé mentale (au même titre qu'une santé physique) dont l'état peut fluctuer avec le temps et selon les aléas de la vie. Être en bonne santé mentale n'équivaut donc pas à ne pas souffrir d'une maladie mentale, mais une bonne santé mentale peut être maintenue et améliorée à l'aide de différentes stratégies et outils.

Étant donné que les relations de proche aidance sont complexes et uniques, tout comme les humains qui les composent, il est impossible de les aborder dans leur ensemble. Nous allons nous pencher sur un élément central qui peut agir comme piste de réflexion pour vous, soit la place des émotions et des perceptions. Selon l'expérience de Mme Éleine Clavet, travailleuse sociale spécialisée dans la proche aidance, la culpabilité est une émotion qui est présente dans la majorité des relations de proche aidance, à un moment ou à un autre de celles-ci. En effet, elle peut être le moteur du lien d'aidance lui-même, par exemple dans les cas où la personne se sentira obligée d'offrir des soins par culpabilité face à des éléments présents ou passés de la relation. Dans d'autres cas, elle peut teinter les interactions, car l'aidant se sent coupable par rapport aux soins et aux tâches qu'il accomplit (de ne pas en faire assez, d'avoir perdu patience, de vouloir retrouver sa vie d'avant, et même de ne pas être capable de prendre soin de lui-même). Alors qu'il peut être contradictoire d'enjoindre une personne à ne pas se sentir coupable, il est intéressant pour l'aidant de réfléchir à la place que la culpabilité occupe dans sa vie et de valider les causes de celle-ci (ex : «est-ce que j'ai vraiment raison de me sentir coupable d'avoir pris une pause pour aller au cinéma?»). Cela nous emmène également à aborder la question des perceptions.

En effet, le rôle d'aidant n'est pas nécessairement défini noir sur blanc et chaque personne qui se retrouve dans cette situation interprète à sa manière (inconsciemment ou non) la manière dont elle conçoit son rôle et les tâches qui en découlent.

## L'ARTICLE DU MOIS

### Comment s'outiller?

Dans un avion, on avise toujours les passagers de prendre soin de mettre leur propre masque à oxygène avant d'aider l'autre à enfiler le sien. Cela illustre bien le fait qu'il est nécessaire de prendre soin de soi et d'assurer son propre bien-être (voire même sa propre sécurité) afin d'être en mesure d'aider autrui.

En effet, c'est assez logique lorsqu'on y pense. Comment pourra-t-on offrir des soins de qualité et s'occuper adéquatement de quelqu'un si l'on est soi-même épuisé(e) et malade? Malheureusement, les risques de maltraitance sont également plus élevés chez les proches aidants qui sont au bout du rouleau. Un peu à la manière des normes de sécurité dans les avions, certaines mesures peuvent être prises pour diminuer les risques de la détresse psychologique chez les proches aidants.

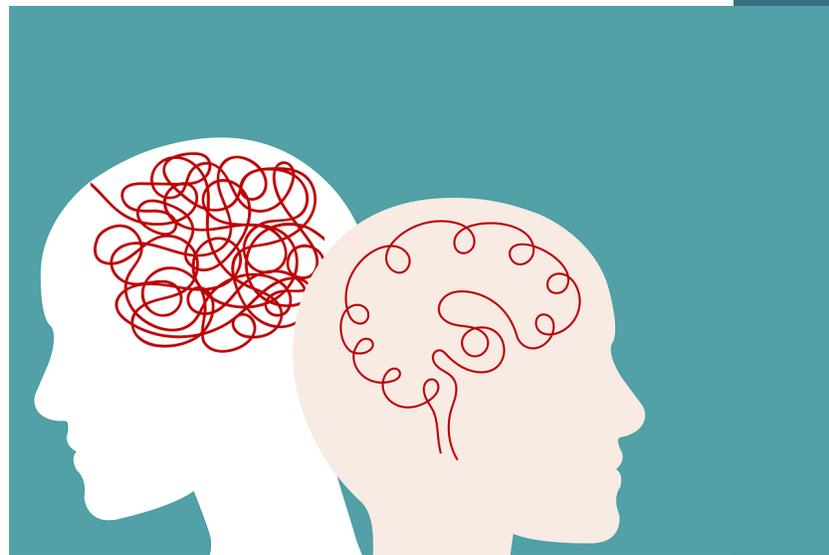
En premier lieu, il est important pour la personne proche aidante de se reconnaître comme telle pour ensuite mesurer l'ampleur de ses responsabilités ou des tâches qu'elle accomplit. Une vision réaliste de la situation est un excellent point de départ, afin de mettre sur pied un plan d'action qui répondra adéquatement à nos besoins.

Peu de gens seront surpris d'apprendre que dans un contexte de proche aidance, le maintien de saines habitudes de vie (sommeil, alimentation, activité physique), le fait de décrocher (s'accorder des pauses significatives et du répit) ainsi que le soutien (profiter du support de ses proches et ventiler auprès de ceux-ci, accepter l'aide offerte et aller chercher de l'aide professionnelle au besoin) sont à privilégier puisqu'ils sont très bénéfiques.

S'informer adéquatement sur les ressources disponibles, à la fois pour soi ou pour la personne aidée, peut permettre de réduire grandement la pression qui pèse sur nos épaules.

En recevant du soutien soi-même, on est à même de recharger nos batteries, et en trouvant du support par rapport aux tâches à accomplir, nous ne percevons plus le bien-être de la personne que l'on aide comme reposant entièrement sur nous. Des services existent également spécifiquement pour les personnes en situation d'aidance.

Comme mentionné précédemment, plusieurs facteurs peuvent contribuer à l'isolement et à la détérioration de votre santé mentale. Il est important de rappeler que des pistes de solutions existent et que nous avons le pouvoir d'agir sur notre situation, ou en d'autres mots, une marge de manœuvre.



## L'ARTICLE DU MOIS

### IMPACTS SUR LA SANTÉ MENTALE

Prendre soin de l'autre demande beaucoup de temps et d'énergie. Il est fréquent que les personnes proches aidantes se sentent épuisées. Parmi les impacts les plus fréquents sur la santé mentale des proches aidants on retrouve :

- Du stress;
- Des symptômes dépressifs;
- De la frustration;
- Le sentiment d'être drainé(e);
- De la culpabilité;
- Un sentiment d'impuissance.

### 10 conseils pour préserver la santé mentale des proches aidants

Lorsque le quotidien est trop surchargé, on ne trouve plus le temps de s'occuper de soi. Les personnes proches aidantes peuvent penser que le fait de s'occuper de soi en premier s'apparente à un acte d'égoïsme et d'égoïsme, pourtant, on peut facilement comprendre que prendre soin de soi est essentiel pour maintenir un bon équilibre, tant physique que mental.

Prendre soin de sa santé mentale est aussi important que de s'occuper de sa santé physique. Voici quelques trucs qui aideront à maintenir une bonne condition mentale.

#### 1. Développez votre estime de vous-même

Selon les experts en santé mentale, avoir une bonne estime de soi est l'un des meilleurs outils dont on puisse disposer pour faire face aux difficultés de la vie. Les études montrent que les personnes ayant une bonne estime de soi ont, entre autres, davantage confiance en elles et en leurs capacités.

#### 2. Mangez sainement

L'alimentation joue un rôle crucial dans la santé mentale. Il est donc important d'avoir un régime alimentaire sain. Pour y arriver, suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien* pour manger sainement. Vous pouvez aussi consulter une nutritionniste pour obtenir des conseils adaptés à vos besoins.

#### 3. Pratiquez une activité physique régulière

L'exercice physique peut influencer votre santé mentale de façon positive, car il entraîne des réactions chimiques pouvant agir positivement sur votre humeur et réduire votre anxiété et votre stress.

#### 4. Apprenez à gérer votre stress

Les moments stressants font partie de la vie, mais il est important d'apprendre à les surmonter afin de préserver votre santé mentale. Découvrez ce qui cause votre stress afin de pouvoir trouver des façons de lui faire face efficacement.

## L'ARTICLE DU MOIS

### 5. Profitez du moment présent

Apprenez à vous concentrer sur le moment présent, au lieu de penser constamment aux événements passés ou à venir; cela vous permettra de savourer les petites joies que vous pourriez autrement laisser filer.

### 6. Équilibrez votre vie entre vos tâches et votre vie personnelle

Si vous sentez que vous consacrez trop de temps à un domaine de votre vie et pas assez à un autre, votre équilibre personnel est peut-être perturbé. Apprenez à concilier entre vos tâches et vos besoins personnels. La meilleure façon d'atteindre cet équilibre varie d'une personne à l'autre; trouvez la stratégie qui vous convient.

### 7. Dormez suffisamment

Le manque de sommeil peut nuire à votre santé mentale, car il peut engendrer des problèmes de nature émotionnelle et psychologique. Couchez-vous à des heures raisonnables et essayez d'obtenir environ huit heures de sommeil. Cela vous aidera à favoriser une récupération optimale afin d'affronter votre journée.

### 8. Entretenez des relations

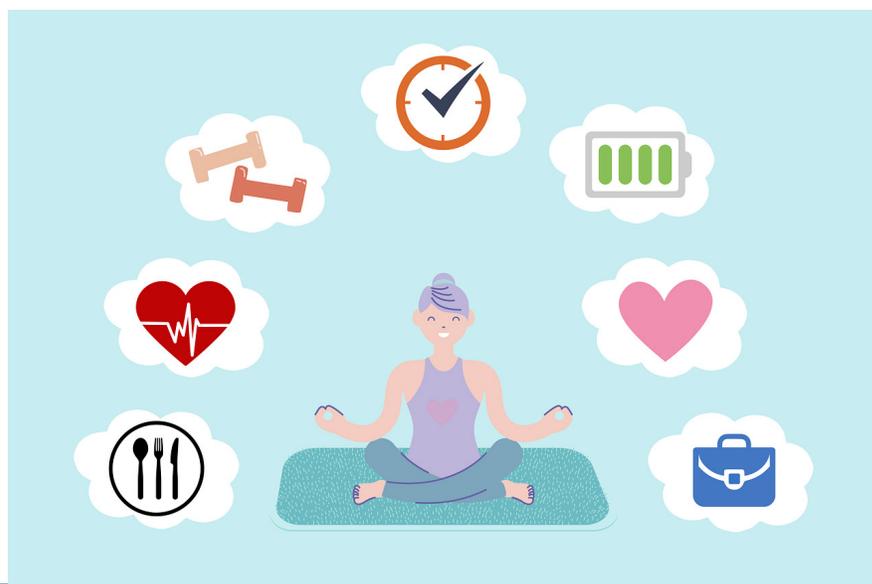
Développer et maintenir des relations solides avec des gens est très bénéfique pour la santé mentale. Travaillez donc à établir de bonnes relations avec les gens autour de vous, que ce soit à la maison, sur Internet, par voie téléphonique, etc. Ces contacts enrichiront votre vie et vous serviront de soutien.

### 9. Prenez le temps de vous amuser!

Prendre le temps de rire et d'avoir du plaisir peut vous aider énormément à rester mentalement sain! Le rire et l'humour peuvent vous remonter le moral, vous procurer un sentiment de bien-être et vous aider à réduire votre stress. Trouvez des raisons de rire : lisez des bandes dessinées, regarder des comédies, visionner des vidéos drôles sur votre ordinateur ou racontez des blagues à vos amis.

### 10. Allez chercher de l'aide au besoin

À un moment donné dans votre vie, il se peut que vous ayez besoin de demander de l'aide. Surtout, n'hésitez pas à le faire. Certes, il faut du courage pour aller chercher de l'aide, mais cela pourrait réellement changer les choses dans votre vie. Il existe de nombreuses ressources pour vous aider. Vous pouvez nous contacter pour de l'information sur les ressources pouvant répondre à vos besoins



## COUP DE COEUR

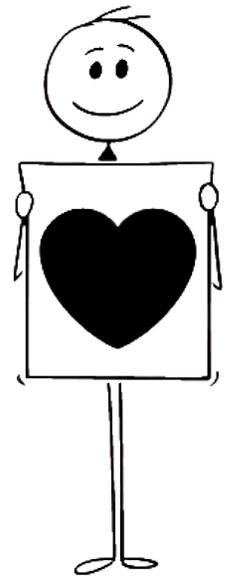
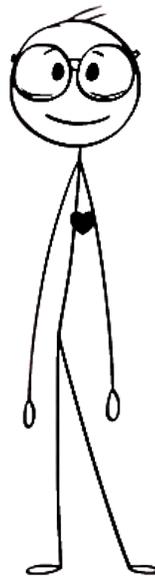
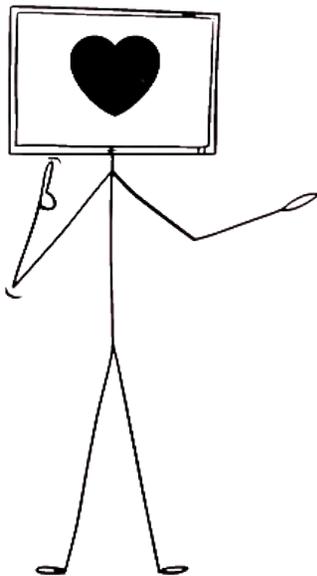
### CONNAISSEZ-VOUS LA RÈGLE DES 3 OUI? NON?

Voici un aperçu juste ici. Il est important de prendre des décisions en congruence avec ce que nous pensons, nous ressentons et nos capacités physiques. Lorsque tout est en accord, nous ne pouvons qu'être en harmonie avec nos choix et être confortable dans nos décisions.

Si vous n'avez pas les 3 oui, posez-vous des questions et creusez pourquoi. Il est important d'être attentif à ces signes et de s'écouter dans ces moments.

## LA RÈGLE DES 3 OUI

Avant de dire oui à quelque chose, assure-toi que **ta tête, ton cœur et ton corps** disent oui. Le vrai OUI est celui où toutes les zones sont en accord en même temps.



*Avantgarde en santé mentale*



## LE CENTRE DE BÉNÉVOLAT DE LA RIVE-SUD

### LE CENTRE DE BÉNÉVOLAT DE LA RIVE-SUD FÊTE SON 45<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE

Le CBRS a été fondé en 1978 par Marie Girardin-Ouellet, travailleuse de milieu au CLSC de Longueuil. On lui avait donné le mandat de créer des services bénévoles au sein du CLSC de Longueuil. Après avoir consulté des organismes communautaires, deux besoins principaux ont été identifiés : les visites d'amitié et l'accompagnement-transport. Voyant le succès qu'elle obtint avec la mise sur pied de ces services, plusieurs villes avoisinantes ont réclamé des bénévoles. C'est comme cela que le Centre de Bénévolat de la Rive-Sud a vu le jour.

En 1979 et 1980, trois autres points de services ont ouvert leurs portes, soit Candiac, Chambly et St-Lambert. Ce donnant comme mission de promouvoir et développer un bénévolat de qualité dans une perspective d'entraide communautaire.

Au fil des années le CBRS est devenu l'un des plus grands centres d'action bénévole au Québec, avec plus de vingt employés et un territoire aux vastes horizons. Le Centre est bien présent en Montérégie : Brosard, Candiac, Carignan, Chambly, Delson, LaPrairie, Sainte-Catherine, Saint-Constant, Saint-Lambert, Saint-Mathieu, Saint-Philippe et Longueuil (Greenfield Park, LeMoynes et le Vieux Longueuil).

Nous offrons de nombreux services bénévoles tels que l'accompagnement transport, l'aide-impôt, la potte roulante, les visites d'amitié, etc. La promotion du bénévolat ne s'arrête pas là! Notre équipe est bien implantée dans la communauté sur tout le territoire en multipliant les activités de promotion auprès des adultes et des jeunes.

De plus, le CBRS offre son expertise aux organismes qui en font la demande, dans le but d'assurer la qualité de leur action dans la communauté.

Merci à tous les bénévoles qui ont donné de leur temps au fil des dernières 45 années  
Bonne fête au CBRS!!  
Longue vie!!!



## NOS SUGGESTIONS

### SUGGESTIONS DE LIVRES

Pour la saison printanière, 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!



*Aimer, perdre et grandir*

**Auteur : Jean Monbourquette, aux Éditions Novalis**

Nul ouvrage n'a sans doute aidé davantage de personnes à traverser un deuil que le plus connu des livres de Jean Monbourquette. C'est un livre de chevet pour toute personne qui cherche un réconfort vrai, fort et durable.

Presque quarante ans après sa première publication, voici l'édition définitive d'un livre à succès indémodable, vendu à plusieurs centaines de milliers d'exemplaires partout dans le monde.



*Deux garçons à la mère*

**Autrice : Guylaine Guay, aux Éditions Libre Expression**

Si la vie est un voyage, certains sont moins linéaires que d'autres. Celui de Guylaine Guay ressemble à s'y méprendre à un joyeux tortillard. Son périple est tout à fait unique puisqu'elle a frappé très fort à la loto-probabilité : ses deux fils, Léo (13 ans) et Clovis (11 ans) sont autistes. Cent fois par jour, elle fait l'aller-retour sur la planète de ses enfants, ses 2 petits extra-terrestres, comme elle les surnomme. Ce touchant récit nous fait découvrir toute la tendresse d'une femme aux yeux et au cœur ouverts à la différence.



*Une larme m'a sauvée*

**Autrice : Angèle Lieby, aux Éditions Pocket**

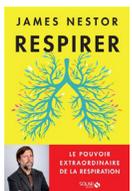
Ça a commencé un jour de juillet par des picotements au bout des doigts, un violent mal de tête, la perte de réflexes... Rapidement, l'état d'Angèle s'aggrave et les médecins décident de la plonger dans un coma artificiel. Le temps passe et Angèle reste dans le noir. Un noir profond où, consciente, elle crie sa douleur et sa peur, mais où personne ne peut l'entendre. Alors elle pleure à l'intérieur. Et soudain, une larme coule le long de sa joue. Une larme qui la ramène vers le monde des vivants.



*L'enfant, la taupe, le renard et le cheval rentrent chez eux.*

**Auteur : Charlie MacKesy, aux Éditions Les Arenes**

Au fil des pages, l'enfant curieux, la taupe enthousiasme et gourmande, le renard blessé et méfiant et le sage cheval se rencontrent, s'adoptent et s'entraident. Les conversations sur le sens de la vie de ces quatre personnages, qui représentent les différentes facettes d'un être humain, sont réparties et illustrées de dessins.



*Respirer : le pouvoir extraordinaire de la respiration*

**Auteur : James Nestor, aux Éditions Pocket**

Fruit d'expérimentations personnelles et de recherches dans les premiers traités ainsi que les études les plus récentes, cet ouvrage met en lumière l'influence de la respiration sur la santé. Il livre les clés pour mieux respirer et présente différentes techniques visant à gagner en énergie, à combattre le stress ou encore à contrôler ses réponses immunitaires.

## LE COIN DES TROUVAILLES

Cette page vise à outiller les personnes proches aidantes d'usager vivant avec un trouble neuro-cognitif majeur (TNCM) et/ou ayant des symptômes comportementaux et psychologiques de la démence (SCPD).

Vous trouverez ci-dessous une foule d'outils utiles et pratiques pour vous accompagner dans le soutien de votre proche.

[www.santemonteregie.qc.ca/ouest/boite-outils-pour-les-personnes-proches-aidantes-0](http://www.santemonteregie.qc.ca/ouest/boite-outils-pour-les-personnes-proches-aidantes-0)

The image shows two overlapping promotional cards. The top card features a man with a white beard and orange sunglasses, wearing an orange suit over a light blue shirt. Text on the card includes 'Avec Maxence' and 'la tendance est à la bientraitance!'. A small icon of hands holding hearts is visible. The bottom card features a woman with curly hair wearing white sunglasses and a blue dress, holding a silver handbag. Text on the card includes 'la tendance est à la bientraitance!', 'Les personnes proches aidantes sont essentielles. Leur bien-être aussi.', and 'Consultez la boîte à outils!'. Both cards include the logo 'En partenariat avec: Québec'.



### LA PENSÉE POSITIVE

*Quand les oiseaux de l'inquiétude et du tourment survolent votre tête, vous ne pouvez parfois rien y changer. Mais vous pouvez les empêcher de faire un nid dans vos cheveux.*

*Proverbe chinois*

## BOÎTE À OUTILS

TRUCS, ASTUCES, CONSEILS, ETC...

### VOTRE ÉCHELLE DE VALEURS, LA CONNAISSEZ-VOUS?

Dans la vie de tous les jours, nous évoquons souvent « nos valeurs » pour justifier certains comportements, mais nous prenons rarement le temps d'établir réellement notre échelle de valeurs.

Selon le Larousse, une valeur est : « Ce qui est posé comme vrai, beau et bien d'un point de vue personnel ou selon les critères d'une société et qui est donné comme un idéal à atteindre, comme quelque chose à défendre ».

Prenez le temps de constituer votre liste de valeurs en vous inspirant de cette liste : tenir parole, respecter l'autre et sa dignité, favoriser l'autonomie, conserver la liberté, assurer la sécurité, faire les choses à la perfection, ne pas contrarier l'autre ni le décevoir, protéger sa santé, etc. Bref, vos valeurs sont tout ce qui est important pour vous. En dressant une liste d'une dizaine de valeurs, vous verrez bien ce qui vous tient à cœur.

*Réflexion :*

*Je visualise mon échelle de valeurs*

*Visualisez une échelle et dessinez-la au milieu d'une feuille de papier.*

*Avez-vous placé cette échelle  
à l'horizontale ou à la verticale?*

Ce n'est pas une blague, c'est un exercice sérieux. Voilà une façon rapide et imagée de prendre conscience que, pour faire des choix judicieux, il faut savoir compter sur une échelle de valeurs qui se trouve à la verticale.

Nous avons observé que les gens qui s'épuisent ont une échelle de valeurs à l'horizontale. En fait, toutes leurs valeurs ont la même importance dans leur vie, car elles sont au même niveau et ne sont pas hiérarchisées. Ces personnes tâcheront donc de respecter toutes leurs valeurs au même moment.

*Qu'en déduisez-vous?*

## BOÎTE À OUTILS

### TRUCS, ASTUCES, CONSEILS, ETC...

Maintenant, placez chacune de vos valeurs sur un échelon de votre échelle à la verticale. Nos valeurs sont nos guides. Pour faire les « bons choix », rapportez-vous à votre échelle de valeurs. Certaines peuvent être plus ou moins importantes à une étape ou à un moment particulier de votre vie.

Pour vous aider à faire des choix, placez-les sur une échelle verticale, la plus importante étant au sommet et la moins importante au bas. Il faut aussi souligner que l'échelle de valeurs n'est pas interchangeable. Vous pouvez la réaliser aujourd'hui et devoir la réviser dans six mois ou un an parce que votre contexte de vie a changé.

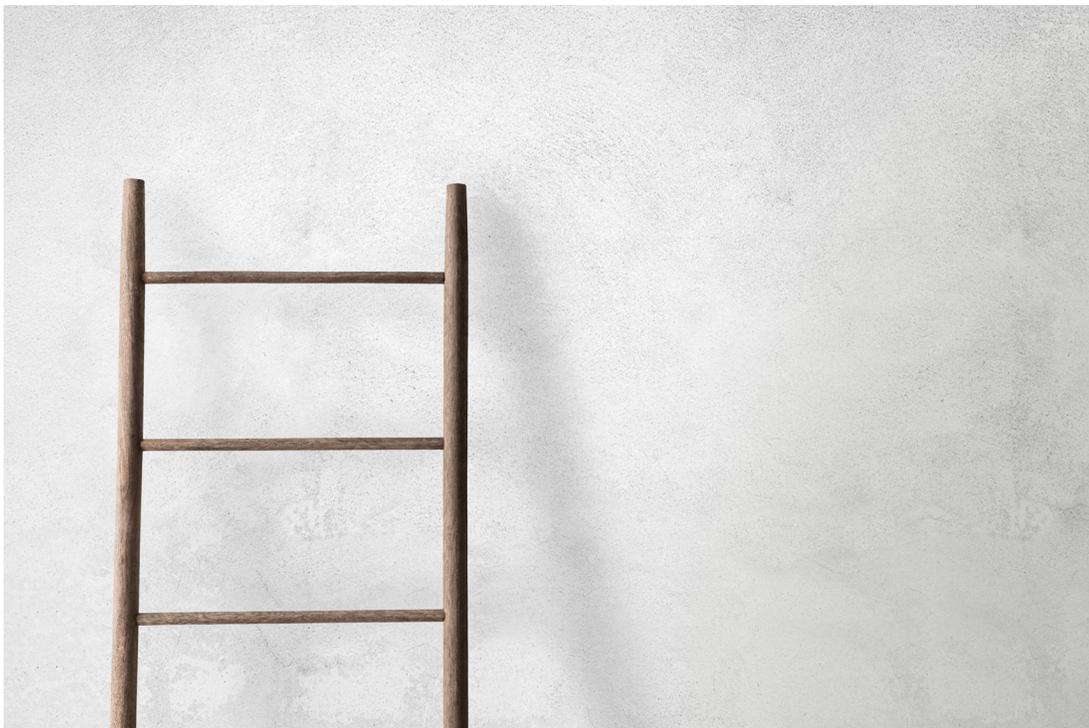
Quelle valeur devrait être placée en haut de votre échelle?

*La protection de la santé est une valeur incontournable.*

Elle devrait se situer en haut de votre échelle et chaque décision que vous prenez devrait s'y référer!

Elle devient en quelque sorte le chef d'orchestre de toutes vos valeurs et vous permettra de répondre à une foule de questions: « Ai-je la santé physique et mentale pour accepter une nouvelle tâche, une demande particulière, un déménagement, une promotion, etc.? ».

**Prenez l'habitude de faire, et surtout, de revoir votre échelle de valeurs.**



## CONNAISSEZ-VOUS?



# AIDE ET SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

### LA FORMATION «AIDER SANS S'ÉPUISER»

Cette formation fut créée dans le but de vous informer et de vous outiller afin de faire face aux multiples défis que comporte l'accompagnement d'un proche.

C'est un moment idéal pour prendre du recul, faire un bilan réaliste de votre situation et apprendre comment mieux gérer votre investissement d'énergie. Plusieurs outils vous seront transmis qui vous aideront à faire des choix santé tout au long de votre parcours, et ce, peu importe l'étape où vous vous situerez dans votre relation d'aide. Cette formation peut également servir une personne qui sera appelée à offrir son aide ultérieurement.

C'est un cheminement personnel et personnalisé qui vous aidera à améliorer vos connaissances, vos capacités et à prendre conscience de vos propres forces.

La démarche comporte 8 rencontres d'environ 90 minutes. Dix différents thèmes sont abordés tels que la motivation, la culpabilité, le choix, les besoins et les droits etc. Ainsi au cours de la démarche vous serez en mesure de mieux gérer les émotions et prévenir l'épuisement physique et psychologique.

Cette formation est gratuite et elle est offerte dans nos deux points de service (Chambly et Candiac), de jour ou de soir, tout au long de l'année.

Vous devez vous inscrire pour y participer.  
Veuillez contacter nos intervenantes :

Chambly : Katia Deslauriers, 450 658-4325

Candiac : Nancy Gilbert, 450 659-9651

## UNE HISTOIRE INSPIRANTE

### LA TASSE DE THÉ

Il était une fois, en Inde, un grand maître spirituel, un Mahatma, qui vivait au plus profond de la forêt. Un savant vint un jour lui rendre visite. Il était très pressé et demanda au Mahatma : « Vénérable sage, pouvez-vous m'enseigner la méditation? »  
Le Mahatma lui sourit et dit : « Pourquoi êtes-vous si pressé? Asseyez-vous, détendez-vous et prenez une tasse de thé. Nous discuterons ensuite, nous avons le temps. »

Mais le savant était agité et impatient. Il répondit : « Pourquoi pas maintenant? Dites-moi quelque chose au sujet de la méditation! »

Le Mahatma insista néanmoins pour que le savant s'assoie, se détende, prenne une tasse de thé avant d'aborder le sujet. Le visiteur dû céder et finit par s'asseoir. Il lui fut toutefois impossible de se détendre; il parlait sans arrêt.

Le Mahatma prit son temps. Il prépara le thé et revint auprès du savant qui l'attendait avec impatience. Il lui tendit une tasse et une soucoupe, puis se mit à verser le thé. La tasse se remplit, déborda, mais le Mahatma ne cessait pas de verser.

Le savant cria : « Que faites-vous? La tasse est pleine! Arrêtez! »  
Mais le Mahatma continuait. Le thé déborda dans la soucoupe, puis se mit à couler sur le sol. Le savant cria de toutes ses forces : « Hé! Êtes-vous aveugle? Ne voyez-vous pas que la tasse est pleine et ne peut contenir une goutte de plus? »



Le Mahatma sourit et cessa de verser. « C'est juste, dit-il, la tasse est pleine et ne peut contenir une goutte de plus. Tu sais donc qu'une tasse pleine ne peut recevoir davantage. Comment pourrais-tu alors, toi qui débordes de connaissances, m'écouter lorsque je parle de méditation? C'est impossible. Fais de la place, d'abord, dans ton esprit et ensuite, je te dirai ce que je peux faire pour toi. »

## AGENDA

### NOS ACTIVITÉS À VENIR

#### Candiac

**Café-Rencontre :** Deux rencontres par mois où nous prenons le temps d'aborder un sujet déjà établi. Vous partirez avec des outils et des informations pour vous aider.

#### Avril :

- Mardi le 25 avril de 13h30 à 15h30 Soyons positifs, et surtout, comment le rester!

#### Mai :

- Mardi le 9 mai de 13h30 à 15h30 Comment garder son équilibre
- Mardi le 23 mai de 13h30 à 15h30 Vos émotions, les écoutez-vous?

#### Juin :

- Mardi le 6 juin de 13h30 à 15h30 Rechargeons nos batteries
- Mardi le 20 juin de 13h30 à 15h30 Lâchez-prise, une bonne fois pour toute!

**Formation :** Formation créée pour vous aider dans votre parcours d'aidance. Au cours des 8 rencontres, différents thèmes seront abordés qui vous aideront dans la gestion de vos émotions et de votre énergie. Vous devez vous inscrire.

- Aider sans s'épuiser Du 20 avril au 08 juin inclusivement, de 13h30 à 15h30

**Café-jasette :** Pour la saison estivale, nous reprenons cette activité qui nous donne l'opportunité de prendre une pause dans notre quotidien. Tous les derniers lundi du mois nous profiterons de ce moment pour jaser tout simplement entre nous. Qu'il s'agit de partager nos bons moments, nos découvertes, ou simplement jaser de la pluie et du beau temps. Dates à venir

\*\*N'hésitez pas à communiquer avec Nancy pour plus de détails concernant la prochaine cohorte.

#### Chambly

**Café-Rencontre :** Deux rencontres par mois où nous prenons le temps d'aborder un sujet déjà établi. Vous partirez avec des outils et des informations pour vous aider.

#### Avril

- Le 25 avril de 13h30 à 15h30 ACEF : séance d'information pour la planification des funérailles selon votre budget.

#### Mai

- 9 mai de 13h30 à 15h30 7 Astuces pour recharger mes batteries
- 23 mai de 13h30 à 15h30 Apprivoiser la culpabilité, est-ce possible?

#### Juin

- 6 juin de 13h30 à 15h30 Partageons nos passions : Venez-vous faire découvrir vos passions, vos loisirs (lecture, cinéma, musique, jardinage etc.). Ou encore, tout ce qui vous donne de l'énergie!
- 20 juin de 13h30 à 15h30 Célébrons l'été : Rencontre estivale, activités et plaisir garanti!

**FORMATION « AIDER SANS S'ÉPUISER »** Inscription obligatoire, groupe fermé

Formation créé pour vous aider dans votre parcours d'aidance. Au cours des 8 rencontres, différents thèmes seront abordés qui vous aideront dans la gestion de vos émotions et de votre énergie.

\*\*N'hésitez pas à communiquer avec Katia pour plus de détails concernant la prochaine cohorte.

\*\*Nouveau café-rencontre récréatif offert 1 fois par mois. Informez-vous auprès de Katia pour plus de détails.