

DEVENEZ MEMBRE !

En devenant membre du Regroupement des proches aidants de Bellechasse, vous vous faites un grand cadeau tout en participant au mouvement de reconnaissance et de soutien des personnes aidantes.

Les avantages d'être membre

- Vous recevez le journal **Le Soleil levant** et les parutions diverses de l'organisme.
- Vous avez accès à une banque de ressources pour les proches aidantEs.
- Vous êtes tenuE au courant des conférences, ateliers et autres activités du Regroupement.
- Vous faites partie d'un réseau de proches aidantEs dans Bellechasse et vous pouvez y créer des liens d'amitié.
- Vous pouvez participer à l'assemblée générale annuelle ainsi qu'aux assemblées spéciales, et vous y avez le droit de vote.

Oui ! Je veux devenir membre.

COTISATION ANNUELLE

7 \$ Membre individuel

25 \$ Membre corporatif (pour les organismes partenaires ou pour les entreprises)

Nom	
Adresse	
Ville	
Code postal	
Téléphone	

S.V.P. Veuillez faire parvenir votre chèque à l'ordre du :
Regroupement des proches aidants de Bellechasse
110-B, rue Principale, Saint-Lazare (Québec) G0R 3J0

Merci !

Site internet : www.rpab.ca



C'EST LE RÉVEIL DE LA NATURE !
BON PRINTEMPS !



*Prendre soin de soi...
tout en prenant soin de l'autre*

SOMMAIRE

Éditorial	2
Valeurs	3
Témoignage	4
Pensée	5
Centre de doc.	6
Conférence téléphonique	7
Coffre aux trésors	8
Tournée	9
Semaine santé mentale	9
Agenda 2009	10-11
Devenez membre	12



« Oeil pour oeil rendra
l'humanité aveugle »
Gandhi

ÉDITORIAL

UN PRIMPTEMPS SOUS LE SIGNE DU DÉVELOPPEMENT!

Johanne Audet, coordonnatrice

Avec le printemps vient le temps des sucres, mais aussi le temps de renouveler votre carte de membre ou bien de devenir membre pour une première fois. Bientôt, nous communiquerons avec vous pour vous inviter à devenir membre de notre Regroupement.

Nous venons tout juste de recevoir de bonnes nouvelles en ce qui concerne le financement de notre organisme. Ce financement nous permettra de consolider les services déjà offerts et aussi de se faire connaître dans le milieu. De plus, cela nous donnera l'occasion de consolider notre site Internet qui est en fonction depuis maintenant près d'un an.

Nous vous invitons à réserver le 10 juin à votre agenda puisque nous allons tenir notre Assemblée générale à cette date. Le lieu reste à déterminer, mais à titre de membre, vous serez personnellement invités quelques semaines avant l'événement.

Le 28 et 29 mai prochain nous participerons au Forum *Contre l'appauvrissement des proches aidants* organisé par le Regroupement des aidants naturels du Québec. Cet événement sera l'occasion de réfléchir sur l'appauvrissement des aidants et sur les solutions à envisager pour y remédier. Je suis vice-présidente du conseil d'administration du RANQ depuis près d'un an maintenant et je siège aussi sur le comité organisateur de ce Forum. Il me fera plaisir de vous faire un suivi de ce dossier lors de notre prochain petit journal.

Bonne lecture et vivez pleinement le réveil de la nature !

À VOTRE AGENDA 2009 (SUITE)

**Jeudi 28 et
Vendredi 29 mai**

Forum « Contre l'appauvrissement des proches aidants »

Le Regroupement des aidants naturels du Québec vous convie à une première. En mai, le forum *Contre l'appauvrissement des proches aidants* vous invite à une réflexion collective.

Il ne manque que ce qu'il y a de plus cher à cette première édition, vous !

Lieu : Université du Québec à Montréal

Nous préparons un voyage de groupe, si cet événement vous intéresse contactez-nous !

Mercredi 17 juin

Réseau d'échange

Le thème : «Être à l'écoute de son corps.» Nous discuterons sur les liens entre le corps et les émotions. Nous parlerons aussi de nos projets estivaux.

Lieu : 110-b, rue principale à Saint-Lazare (Ancien magasin général)

Heure : **De 13h30 à 15h30**

**Pour inscription contactez Guylaine Demers, intervenante au
1 866 523-4484, poste 4. Possibilité d'obtenir du transport ou du répit.**

Besoin d'un répit ?



COOPÉRATIVE DE SERVICES RIVE-SUD

37, route du Président-Kennedy
Lévis | Québec | G6V 6C3

(418) 838-4019

Aide à la personne

- Répit-accompagnement
- Surveillance et assistance
- Soins d'hygiène de base
- Accompagnement

Aide domestique

- Entretien ménager
- Grand ménage
- Aide aux repas
- Travaux saisonniers

À VOTRE AGENDA 2009



**Mercredi
22 avril**

Réseau d'échange

Afin de mieux vivre notre rôle de proche aidant au quotidien, nous allons traiter du thème : « Comment identifier un problème et le résoudre ? »

Lieu : 110-b, rue principale à Saint-Lazare (Ancien magasin général)

Heure : **De 13h30 à 15h30**

**Jeudi
7 mai**

Formation d'aide aux manoeuvres physiques lors des déplacements des personnes en perte d'autonomie

Une formation sur les façons sécuritaires de déplacer une personne à mobilité réduite sera donnée par un professionnel du Centre de Santé du Grand Littoral. Cet enseignement est essentiel dans le but de prévenir des blessures autant chez l'aidant que chez l'aidé.

Lieu : Centre de jour du CHSLD de Sainte-Claire

Heure : De 13h00 à 16h30 (groupe limité à 10 personnes faites vite !)

**Mercredi
20 mai**

Réseau d'échange

Lors de cette rencontre nous discuterons sur « Les côtés positifs d'être proches aidants. » et partagerons sur nos projets d'horticulture.

Lieu : 110-b, rue principale à Saint-Lazare (Ancien magasin général)

Heure : **De 13h30 à 15h30**

**Pour inscription contactez Guylaine Demers, intervenante au
1 866 523-4484, poste 4. Possibilité d'obtenir du transport ou du répit.**

DES VALEURS À PARTAGER

Daniel Mercier, administrateur du Conseil d'Administration

En tant qu'administrateurs du Regroupement des proches aidants, nous nous devons de non seulement prendre les décisions qui nous apparaissent les meilleures possibles en tant qu'individu, mais nous devons aussi de prendre des décisions qui reflètent le plus fidèlement possible les aspirations, les besoins et les valeurs tant de nos membres que de l'ensemble des proches aidants. Nous ne pouvons y parvenir sans connaître le plus large éventail de vos réalités.

À la base de tout regroupement se retrouvent des affinités communes et un partage des mêmes problèmes, des mêmes besoins, des mêmes buts et des mêmes valeurs. C'est dans cet esprit que nous entreprenons au niveau du conseil d'administration une réflexion sur les différentes **valeurs** qui doivent guider nos actions et cela en association avec vous tous. À la suite de textes abordant nos valeurs communes qui paraîtront dans les prochaines éditions du journal, nous aimerions obtenir vos commentaires soit par lettre ou par courriel. Grâce à votre participation, des valeurs comme le respect, la solidarité, l'autonomie, la démocratie et d'autres prendront leur véritable sens pour chacun d'entre nous.

Prenons l'exemple de votre album-photos : les photos qui s'y retrouvent n'ont pas tous la même valeur pour vous. Certaines représentent des moments précieux de votre vie, heureux ou malheureux mais ils ont un sens pour vous; un inconnu ne peut découvrir leur importance et prendre conscience de leur valeur à moins qu'elles ne s'accompagnent du récit de ce qu'elles représentent pour vous. C'est à partir du principe voulant qu'une valeur prend tout son sens lorsqu'elle s'accompagne de l'histoire qui lui correspond que nous voulons aborder ce débat sur nos valeurs. C'est donc dans ce sens que nous attendons vos commentaires.

Enfin, pourquoi attachons-nous une telle importance aux valeurs? Entre une entreprise dont les seules valeurs sont l'argent, le profit et une autre qui vise certes la rentabilité mais qui inclut dans ses valeurs le bien-être de ses employés et de leur famille, le respect de l'environnement, la responsabilité sociale, laquelle préféreriez-vous comme employeur? Les valeurs sont importantes, entre autres, parce qu'elles font la différence dans nos vies et dans notre société. Nous attendons vos commentaires sur ce premier texte : il n'y a pas de bons ou de mauvais commentaires, il n'y a que des récits qui vous sont propres et qui viendront enrichir notre niveau de compréhension et ainsi donner la véritable couleur à nos valeurs. À suivre.

Vous pouvez nous faire parvenir vos commentaires par la poste au 110-b, rue Principale Saint-Lazare, Qc, G0R 3J0 ou par courriel au rpab@globetrotter.net

TÉMOIGNAGE : «LA JOURNÉE D'UN PROCHE AIDANT»

Émilien Lacasse, Saint-Anselme

Au réveil, j'exprime des manifestations de tendresse à ma conjointe; douche sur le corps ou aspersion d'eau le plus froide possible sur le visage, pour se réveiller, favoriser la détente et activer la circulation.

Ensuite, question de prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin de l'autre, je fais un minimum de 15 minutes d'exercices physiques accompagnés de respirations profondes et d'élongations musculaires avec le plus d'amplitude possible pour conserver la souplesse des articulations. Ce qui contribue à combattre le stress et à améliorer la qualité de vie. À son tour, ma conjointe exécute ces exercices en respectant ses capacités.

J'assiste et je motive ma conjointe Gemma qui vit sa quatre-vingtième année et qui depuis plus de vingt ans souffre d'arthrite rhumatoïde. Cette maladie dégénérative se manifeste par la destruction des cartilages, des articulations et de la colonne vertébrale. Ce qui rend ses déplacements et même quelques instants debout très pénibles. Elle est astreinte à une marchette pour se déplacer dans la maison.

Malgré tous les malaises qui l'accablent, elle demeure malgré tout sereine et très reconnaissante pour le soutien moral et affectif ainsi que pour mon implication dans les tâches ménagères et cuisinières.

Quand vient le soir, je suis fier et satisfait. C'est ma récompense. !



TOURNÉE DES MUNICIPALITÉS

Guylaine Demers, intervenante communautaire

Les proches aidants œuvrent généralement dans l'ombre. Savoir qu'ils ne sont pas seuls et qu'il est possible de recevoir du soutien est parfois suffisant pour éviter l'épuisement. Faire connaître le Regroupement est donc essentiel.

Nous avons donc entrepris une tournée des municipalités pour sensibiliser la population à la réalité du proche aidant et à nos services. C'est ainsi, qu'en décembre, en compagnie de M. Richard Prévost nous avons rencontré le directeur général de la municipalité de Saint-Charles, les curés et agents de pastorale, les médecins, dentiste et pharmaciens. Certains propriétaires de résidences privées ont également été rencontrés. Avec Johanne, nous avons sensibilisé deux entreprises à la réalité des proches aidants.

Ce pèlerinage s'est poursuivi à Saint-Raphaël et à Saint-Philémon. M. Prévost et M. Dion ont participé à ces activités. Nous comptons neuf personnes liaison présentes dans sept municipalités. Ces personnes permettent d'amorcer une forme d'accompagnement référence personnalisée. Nous désirons augmenter ce nombre afin d'assurer notre visibilité dans les 20 villages. Si vous êtes intéressés à devenir personne liaison, je vous invite à communiquer avec moi. Il sera possible de se rencontrer à ce sujet. Notez que la prochaine rencontre du comité personne liaison aura lieu le 9 avril de 16:30 à 18:30. Je tiens à remercier nos personnes liaison pour leur aide précieuse.

SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE DU 4 AU 10 MAI 2009

Sous le slogan, ON GAGNE À SE RECONNAÎTRE, la campagne de sensibilisation de l'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches (ACSM) mets l'accent sur l'identité, c'est-à-dire, avoir une connaissance réaliste de ses forces, capacités, difficultés, et la reconnaissance de celles-ci par notre entourage, sont des éléments qui agissent positivement sur l'estime de soi.

Le réseau québécois de l'ACSM souhaite aussi mettre en évidence que le bien-être psychique de tout individu n'est pas qu'une responsabilité individuelle mais également collective. Peu importe le milieu, le rôle, le statut des individus, il faut créer de nouvelles façons d'interagir pour le mieux-être de tous.

Pour rejoindre l'ACSM : (418) 835-5920 ou www.acsm-ca.qc.ca

LE COFFRE AUX TRÉSORS

À chaque instant, il nous appartient de choisir de prendre soin de nous-même.

Le rôle de proche aidant comporte bien des soucis et de multiples tâches. L'équilibre dans sa vie est très important.

Voici quelques suggestions pour faire le plein d'énergie :

- Bouger et respirer.
- Exprimer sa personnalité à travers des activités qui procurent du plaisir.
- Résoudre ses conflits intérieurs (personnels) et ses problèmes.
- Choisir de côtoyer des personnes agréables et positives dans un décor et des lieux agréables à regarder. Éviter les personnes négatives, les lieux et les objets associés à des souvenirs pénibles.

Pour dépasser le sentiment d'impuissance et retrouver le sentiment du possible, il est nécessaire de poser un geste de douceur envers soi-même, jour après jour. Votre engagement à vous accorder du temps est vital.

INFORMATIONS EN BREF

Johanne Audet, coordonnatrice

Saviez-vous que vous pourriez avoir droit de demander un montant maximal de 4 095\$ à titre de proche aidant ? et ce même si vous ne demeurez pas avec votre personne aidée. Vous devez toutefois vous occuper de son logement pendant une partie de l'année.



Pour avoir droit à ce montant, votre **personne aidée** doit avoir plus de 18 ans et son revenu ne doit pas dépasser 18 081\$. S'il s'agit de vos parents ou grands-parents ils doivent avoir plus de 65 ans. Le plus simple c'est d'en parler avec votre comptable et de retenir qu'il s'agit de la **ligne 315 (au fédéral)**.

LE RETOUR DES OIES BLANCHES.

Guylaine Demers, intervenante communautaire

Comme nous pouvons le remarquer, les oies volent en V. En volant ainsi, tout le volier ajoute à peu près 70 % de plus de distance que si chacune des oies volait seule.

Cette force du groupe s'observe également au Regroupement des proches aidants de Bellechasse. Les membres partagent une direction commune et avancent en confiance les uns avec les autres.

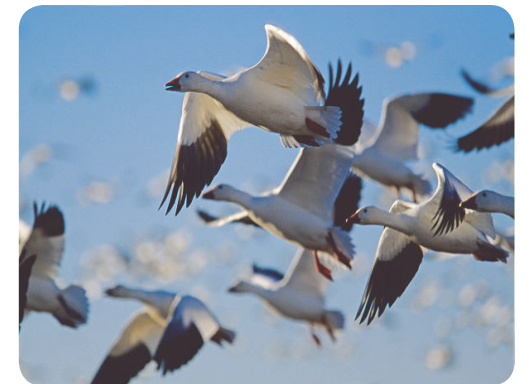
Quand l'oie de tête se fatigue, elle fait la rotation avec une autre qui prend sa place. Les oies de derrière crient pour encourager celles d'en avant afin de garder leur vitesse. Nous aussi au Regroupement nous nous encourageons mutuellement et cela dynamise le soutien.

On remarque aussi, que lorsqu'une oie est blessée ou malade et doit se poser, deux oies l'accompagnent pour l'aider et la protéger. Elles restent ensemble jusqu'à ce que celle-ci puisse voler à nouveau ou bien qu'elle soit morte.

Ensuite, elles repartent ensemble, rattrapent leur volier ou bien en rejoignent un autre. Comme nous, ces oies ont adopté le rôle de proche aidant et d'accompagnement.

Sortir de l'isolement donne des ailes.

Continuons à nous apporter l'aide mutuelle.



« Des fois, j'aurais besoin de partager, de me ressourcer. Des fois, juste une épaule pour me donner un petit élan. » **Une proche aidante**

NOTRE CENTRE DE DOCUMENTATION

Il est maintenant possible de consulter, sur notre site Internet, le répertoire des documents qui se retrouvent dans notre centre de documentation. Nous vous invitons à visiter le www.rpab.ca

Voici trois nouveaux livres qui font parties de notre centre de documentation :



Katia Gagnon, Hugo Meunier. *Au pays des rêves brisés*. Les Éditions La Presse. 2008

Ce livre dresse le portrait obscur de la maladie mentale. Un chapitre reflète bien la réalité du proche aidant autant dans sa dimension humaine que dans les exigences de prendre soin de l'autre pouvant mener à l'épuisement. D'ailleurs, il est mentionné que : « La détresse émotionnelle des familles qui ont un proche atteint de maladie mentale est trois fois plus élevée que dans la population en général. » Vivre avec une personne dépressive exige donc une attention soutenue sur sa propre santé mentale. Malgré un caractère sensationnaliste, cet ouvrage a le mérite de susciter une réflexion sur la souffrance humaine.



Michel Dufour. *Allégories, Amour de soi, Amour de l'autre*. Les Éditions JCL inc. 2006

L'amour de soi est un sentiment qui s'acquiert et se construit dès le plus jeune âge. Celui qui ne sait pas qui il est n'est pas en mesure de s'apprécier et est mal placé pour croire en lui. La connaissance de soi conduit à l'amour de soi et l'amour de soi rend accessible l'amour de l'autre.



Marie Gendron. *Le mystère Alzheimer*. Les Éditions de l'homme. 2008.

Au hasard du quotidien ou sous le choc du diagnostic qui frappe un proche ou un ami, le terme maladie d'Alzheimer suscite spontanément une multitude d'interrogations. Avec clarté et justesse, Marie Gendron apporte des réponses à ces questions. Elle livre de précieuses suggestions pour accompagner la personne atteinte en respectant sa dignité. Elle présente de riches témoignages attestant que les victimes de l'Alzheimer n'ont pas oublié le langage du cœur ni perdu le sens de l'humour. Surtout, cet ouvrage invite le lecteur à modifier son regard sur cette mystérieuse maladie.

UNE NOUVELLE GÉNÉRATION DE PROCHES AIDANTS

Guylaine Demers, intervenante communautaire

Le 22 janvier nous avons assisté à une conférence téléphonique offerte par le réseau entraïdant. Mme Nancy Guberman et M. Jean Pierre Lavoie ont présenté leurs recherches portant sur les besoins des proches aidants de la génération des baby-boomers.

Il ressort que cette nouvelle catégorie de proches aidants vit une situation particulière. En effet, ces aidants âgés entre 40 et 60 ans s'occupent de leurs parents en perte d'autonomie ou conjoint malade et ont des enfants tous en étant sur le marché du travail. À la différence de nos mères qui exécutaient le travail humain dans l'ombre, les plus jeunes aidants veulent maintenir leur fonction identitaire. Par conséquent, les jeunes aidants sont ouverts aux services de qualité et se voient comme des citoyens avec des droits. Ils adhèrent au principe que les aidants n'ont pas à sacrifier leur situation financière ou leur santé pour s'occuper d'un proche.

Ainsi, les besoins de la nouvelle génération d'aidant sont les suivants:

- Besoin de plus de services de qualité.
- Besoin d'être traité comme partenaire dans les soins.
- Besoin d'être reconnu socialement et financièrement.
- Besoin de soutien psychologique.
- Besoin de concertation travail/famille.

Ces besoins s'inscrivent à l'intérieur des réclamations de la Coalition Canadienne des aidants naturels :

- Assouplissement des critères d'admissibilité afin d'adapter une habitation
- Rendre les soins à domicile plus accessibles financièrement
- Bonification des crédits actuels d'impôt.
- La création d'un comité consultatif pour travailler sur les problèmes liés à la réalité des aidants
- Porter attention à la conciliation travail/famille.

Pour être conforme avec la réalité de la nouvelle génération de proches aidants, chaque organisme devra considérer ces nouveaux besoins dans l'élaboration de leur plan d'action.