

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.

<input type="checkbox"/> Oui ! Je veux devenir membre.	
COTISATION ANNUELLE	
<input type="checkbox"/> 7 \$ Membre individuel	
<input type="checkbox"/> 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 !



*«Puisse la saison printanière
s'ouvrir comme une fleur d'espérance»*



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

SOMMAIRE

Éditorial	2
Ressourcement	3
Témoignage	4
Recette	6
En bref ...	6
Le sentiment d'appartenance	7
Maux à mots	8
Valeurs	10
Coffre aux trésors	11
Centre de doc.	12
MCDC	13
À votre agenda	14
Devenez membre	16



ÉDITORIAL

Johanne Audet, Coordinatrice

Chers membres,

Cette belle période de l'année en est une de regain d'énergie et de recommencement. Alors, pour débiter cette magnifique saison, je vous invite à renouveler votre adhésion pour l'année 2010-2011. J'invite également ceux et celles qui ne sont pas membres du Regroupement des proches aidants à se joindre à nous. Vous trouverez tous les détails afin de devenir membre ou de renouveler votre adhésion à la dernière page du présent journal.

Par ailleurs, je vous informe que notre assemblée générale annuelle se tiendra le mercredi 9 juin prochain à Saint-Charles. Tous les détails de cette rencontre vous parviendront au courant du mois de mai.

À la lecture de ce journal, vous constaterez que plusieurs membres s'impliquent activement à la rédaction d'articles pour le journal et nous en sommes très fiers. Nous lançons donc l'invitation à tous ceux et celles qui souhaitent rédiger un article pour le prochain journal. La prochaine parution est prévue pour le mois de juin.

Bon printemps et bonne lecture !

À VOTRE AGENDA PRINTEMPS 2010 SUITE...



Juin 2010 Réseau d'échange « Apprivoiser sa colère pour mieux la gérer »
Il sera question de l'importance de prendre une distance face à la colère pour mieux la maîtriser. Il y aura un temps de partage entre proches aidants.

Ce réseau d'échange se déroulera le **Mercredi 16 juin**, de 13h30 à 15h30 au HLM de **Saint-Henri** (109, rue Allen, porte arrière).

Une rencontre aura également lieu le **Lundi 21 juin**, de 13h30 à 15h30 Au bureau du Regroupement des proches aidants (110-b, rue principale, Saint-Lazare)

Pour inscription contacter 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 PRINTEMPS 2010

Avril 2010 Réseau d'échange «Comment vaincre ses peurs.»

Les peurs empoisonnent souvent nos vies sans raison. L'atelier se concentrera sur la peur du changement et sur les solutions afin de la surmonter. Il y aura un temps de partage entre proches aidants.

Ce réseau d'échange se déroulera le **Mercredi 21 avril**, de 13h30 à 15h30 au HLM de **Saint-Henri** (109, rue Allen, porte arrière).

Une rencontre aura également lieu le **Lundi 26 avril**, de 13h30 à 15h30 Au bureau du Regroupement des proches aidants (110-b, rue principale, Saint-Lazare)

Mai 2010 Ressourcement répit des proches aidants

Un temps pour se recréer et se restaurer au Lac Vert de Saint-Damien. Des ateliers seront proposés. Il y aura des temps de partage entre proches aidants et des périodes libres.

Cette activité se déroulera **Jeudi 13 mai** de 9h00 à 16h30. Une activité récréative est prévue. Il est possible de prolonger le séjour pour bénéficier davantage du repos.

Coût : \$15 pour la journée (repas et activités) et \$25 pour le coucher et le déjeuner

Juin 2010 Assemblée générale annuelle (AGA) du Regroupement

Vous êtes cordialement invités à participer à notre AGA, **mercredi le 9 juin** prochain, à la salle des Chevaliers de Colomb de Saint-Charles. L'activité débutera par le partage d'un bon goûter accompagné d'une coupe de vin. Suivra l'assemblée générale annuelle. Venez partager ce beau moment avec nous et exprimer votre opinion sur les futurs projets de l'organisme.

N.B. Les membres reçoivent une invitation plus détaillée à la fin du mois de mai.

JOURNÉE DE RESSOURCEMENT RÉPIT DU 13 ET 14 MAI 2010

Ginette Massé, agente de développement

Nous innovons ce printemps en vous offrant une activité de ressourcement-répit. Nous vous proposons un rendez-vous les 13 et 14 mai, prochain, au Lac Vert, à Saint-Damien.

La journée débutera vers 9h00. Après les salutations d'usage, nous commencerons les échanges par un groupe de discussion qui se poursuivra tout l'avant-midi. Nous avons tenu compte de vos observations, lors de la journée de ressourcement de novembre dernier, en vous donnant plus de temps pour exprimer votre vécu. L'après-midi sera consacré à des témoignages, à des ateliers d'art créatifs, au ressourcement en nature et à des jeux. La journée pourra s'allonger jusqu'après le souper. Une soirée récréative clôturera la journée.

Vous pourrez participer seulement à la journée du 13 mai. Les proches aidants qui le désirent pourront dormir sur place le 13 et auront la possibilité de prolonger leur séjour pour la nuitée du 14 mai. Vous pourrez choisir la durée du ressourcement-répit qui vous conviendra soit la journée uniquement, un 24, 30 ou 48 heures.

C'est une invitation à prendre soin de vous !

Nous vous demandons de réserver, à l'avance, puisque les places sont limitées. Si vous avez besoin d'information complémentaire, vous pouvez nous contacter, au Regroupement des proches aidants de Bellechasse et demandez Guylaine ou Ginette.

Vous avez un problème de transport ? Nous pouvons vous aider.

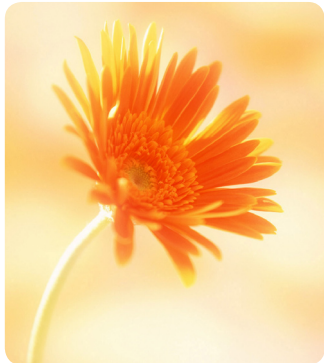
Les frais d'inscription : 15 \$ Forfait pour la journée seulement
25 \$ Forfait pour le coucher et le déjeuner du lendemain

L'INCERTITUDE DE DEMAIN - FLEUR D'ESPÉRANCE

Rachel, proche aidante de Bellechasse

J'ai l'impression d'avoir disparu en éprouvant mille morts et de ne plus m'appartenir, si ce n'est que par une force invisible qui me soutient divinement et de ne connaître que douleur depuis les derniers sept ans : douleur dans mon âme qui soupire pour des jours meilleurs pour celui que j'aime, dans mon corps qui me déchire par l'angoisse qui trahit mes rêves, dans mon cœur qui saigne dans l'incertitude que me réserve demain.

L'incertitude prend racine en moi à chaque matin qui me réveille jusqu'au coucher du jour, hélas, je constate encore que la douleur chronique ne cesse de cultiver ses ravages en détruisant physiquement et émotionnellement l'être qui m'est cher: à un temps cet homme était robuste, avait la mémoire impeccable, osait croire aux rêves enchanteurs. Chauffeur professionnel de camion lourd, il souffre d'une hernie discale et du nerf sciatique suite à un accident de travail - maintenant il se sent prisonnier dans son corps. C'est alors que notre vie de couple culbuta et que la musique, pour moi, deviendra un instrument vital qui m'aidera à surmonter les obstacles de tous genres... Aussi, j'inscris sur des pages inédites des airs lyriques et mélodies que je rassemble pour un projet que je nourris dans l'avenir.



Puisque l'incertitude ne cesse de m'accompagner malgré moi, je m'y laisse instruire. Me faisant jalonner dans des directions inconnues, elle m'a poussée à ouvrir cette porte: "Regroupement des proches aidants de Bellechasse" et dans l'incertitude, naquit en moi une Fleur d'espérance. Belle comme Le Soleil Levant, je vais de surprise en surprise. Vous êtes une force insoupçonnée.

Suite à la page suivante...

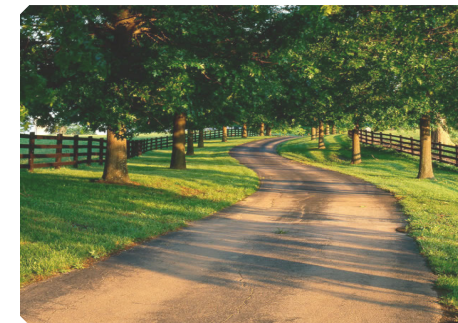
CONNAISSEZ-VOUS LES SERVICES DE LA MCDC ?



Au service de la population d'expression anglaise de Chaudière-Appalaches et l'Érable La Corporation de développement de la communauté d'expression anglaise de Mégantic (MCDC) est née d'une vision : rapprocher notre communauté et la rendre de nouveau vibrante et vivante.

La mission de la MCDC est de fournir des services communautaires, de faciliter l'accès aux soins de santé et services sociaux et d'organiser des activités culturelles en anglais pour tous les groupes d'âge. MCDC offre également de l'information en anglais pour les proches aidants.

Les heures d'ouverture sont de 9h00 à 16h30, du lundi au vendredi. Pour des renseignements additionnels sur nos activités et services ou pour nous transmettre des idées de projets ou commentaires, appelez-nous au 418 332-3851 ou venez nous voir à notre Centre de ressources communautaires incluant une bibliothèque au 906, rue Mooney Ouest à Thetford Mines.



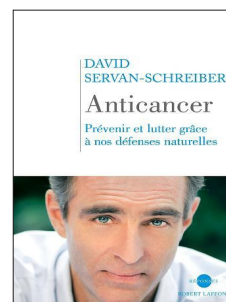
« *Le chemin de la sagesse ou de la liberté est un chemin qui mène au centre de son propre être.* »

Mircea Eliade

CENTRE DE DOCUMENTATION

Guylaine Demers, intervenante communautaire

Le centre de documentation du Regroupement compte près de 300 documents sur de sujets reliés à la réalité des proches aidants tels, l'accompagnement, la croissance personnelle et la santé. S'informer nous aide à développer une meilleure confiance en soi. Nous vous invitons donc à consulter le répertoire au bureau ou sur notre site internet et à emprunter les documents qui vous intéressent soit sur place ou en téléphonant. www.rpab.ca



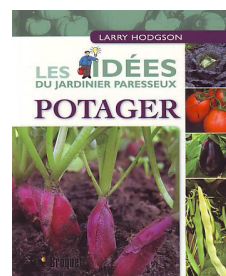
Servan-Schreiber, David, *Anticancer. Prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles.* Robert Laffont, 2007

La médecine occidentale moderne dépiste et soigne le cancer, mais les découvertes récentes montrent comment mieux s'en protéger. L'auteur révèle qu'il a été atteint par un cancer. Il raconte sa confrontation avec la maladie et dit comment il s'est soigné. Ce livre présente une biologie anticancer en insistant sur les façons de se prémunir contre les déséquilibres de l'environnement, ajuster notre alimentation, guérir nos blessures psychologiques, établir une meilleure relation à notre corps.



D'Ansembourg, Thomas, *Être heureux, ce n'est pas nécessairement confortable.* Les Éditions de l'Homme, 2004

L'auteur nous renseigne sur les pièges anti-bonheur. Il a découvert comment ces pièges se manifestent dans nos habitudes de vie et nous propose à l'aide d'exemples concrets des moyens pour nous en libérer. Enfin, il nous apprend à traverser les difficultés et les souffrances de la vie tout en ressentant un bien-être intérieur de plus en plus grand.



Hodgson, Larry, *Les idées du jardinier paresseux. Potager. Broquet.* 2007

Pour vous inspirer lors de la planification de votre potager.

TÉMOIGNAGE SUITE ...

En ce lieu, je rencontre d'autres comme moi - qui se donnent sans mesure, qui marchent dans la solitude, qui aiment sans condition, qui se démènent au-delà de leurs propres forces humaines. Je m'y sens bien et j'y trouve les ressources nécessaires pour remplir le mieux possible mes fonctions de Proche Aidante. Je le fais, maintenant, sans m'oublier tout en refaisant mes forces et reprenant le goût de vivre. Ce dont j'ignorais auparavant. En écrivant cet article, je prends conscience que sans le vécu de l'incertitude, je ne croiserais pas votre chemin. Merci au Regroupement des proches aidants.



« Puisse la saison printanière s'ouvrir comme une fleur d'espérance pour chacun de vous. »

Rachel, proche aidante

FUDGE CINQ MINUTES

Recette proposée par Claire Blais

- 2 cuil à table de beurre
- 2/3 de tasse de lait évaporé « Carnation » régulier ou 2% non dilué
- 1 cuil à thé de vanille
- 1 2/3 de tasse de sucre
- 2 tasses de guimauves miniatures
- 1 1/2 tasse de brisures de chocolat semi-sucrés
- 1/2 de tasse de noix hachées
- 1/2 cuil à thé de sel

Combiner le beurre, le lait évaporé, le sucre et le sel dans une casserole sur un feu moyen en remuant de temps en temps. Amener à pleine ébullition. Cuire pendant 4-5 min en remuant constamment. Retirer du feu. Ajouter en remuant, les guimauves, les brisures, la vanille, les noix. Remuer vigoureusement pendant 1 min jusqu'à ce que les guimauves fondent et se mélangent. Verser dans un moule carré, beurré de 8 pouces. Garnir avec des moitiés de noix. Faire refroidir. Couper en carré.

EN BREF !

Saviez-vous que ?

La semaine de la santé mentale se tiendra du 3 au 9 mai 2010. Sous le thème : Es-tu bien entouré ? Un réseau ça se construit !

Le porte-parole de la région Chaudière-Appalaches est Monsieur Pierre Létourneau, initiateur du projet « Je nage pour la vie ». Il prononcera une conférence le **4 mai 2010**, à 19h30, au Centre Raymond Blais, 6, rue Olympique, à Lévis. Il nous entretiendra sur comment «Bâtir des liens et développer un sentiment d'appartenance ». Entrée gratuite.

Cette activité est présentée par L'Association Canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches. Pour les rejoindre 418 835-5920.



COFFRE À OUTILS : LE PISSENLIT

Source : passeportsanté.net

Utilisé comme aliment : Ça ne fait pas que se manger, ça se boit aussi! On fait de la salade avec les jeunes feuilles, un légume d'accompagnement ou des marinades avec les boutons floraux, et du vin avec les fleurs. On peut aussi couper les feuilles en chiffonnade et les ajouter aux sandwiches, aux soupes (à la fin de la cuisson) ou à du fromage de chèvre crémeux.



Propriété médicinale : Puissant tonique, nettoyeur du sang, stimulant de la sécrétion biliaire, capable de réveiller tout organisme qu'une alimentation riche et le manque d'exercice ont rendu paresseux, le jus de pissenlit, à raison d'une ou deux cuillerées à soupe le matin et le soir, était jadis conseillé en cure d'un mois au printemps. On l'extrait de préférence le jour même à l'aide d'un extracteur à jus. Il se prépare avec moitié feuilles et moitié racines. Il paraît que c'est un remède divin pour tout ce qui s'appelle arthrite, arthrose, rhumatismes.

L'incontournable salade de pissenlit : Le pissenlit constitue le mets classique à préparer lorsque les premières pousses vertes apparaissent au printemps. L'intérêt de cette salade, c'est qu'elle vous attrape par les papilles gustatives caliciformes, celles qui sont exclusivement réservées aux aliments amers et qui se trouvent disposées en « V » à la base de la langue, tout au fond de la bouche. Celles-là mêmes qui sont en train de s'atrophier à force de ne pas servir parce que, dans notre culture du sucré, on a tout, tout, tout oublié des aliments amers, contrairement à nos ancêtres qui savaient, eux, quel bien ça vous apportait au sortir de l'hiver, même si ça vous faisait parfois rentrer les joues «par en dedans».

Ce sont les jeunes feuilles qu'on apprête en salade, les plus vieilles étant vraiment trop amères. Celles-là, on se les réserve pour les usages médicinaux.

LA DÉMOCRATIE UNE VALEUR IMPORTANTE AU REGROUPEMENT DES PROCHES AIDANTS, *Daniel Mercier*, administrateur

Le Regroupement des proches aidants vit pour et par ses membres, telle est notre conviction; si nous voulons que ces mots prennent vie et deviennent une réalité, une valeur telle la démocratie se doit d'y être associée. Il doit s'agir ici d'une véritable démocratie où non seulement le membre a le droit et la liberté de s'exprimer sans contraintes, d'élire ses représentants, de participer aux décisions mais aussi qu'il a le pouvoir d'influencer le cours des choses et même de faire changer les choses.

Mais pour ce faire, la démocratie demande d'être attentif à chacun et de toujours prendre en considération ce qui est exprimé par le membre en s'imposant un principe d'égalité pour tous. Alors que l'illusion de la démocratie consiste bien souvent à considérer davantage celui qui parle haut et fort, la véritable démocratie nous demande de ne jamais rejeter d'emblée toute intervention, d'y répondre en toutes circonstances, d'engager un dialogue basé sur une argumentation respectueuse de chacun et d'en arriver à la meilleure décision pour notre vie associative. De fait, votre participation à l'assemblée générale de l'organisme est une belle occasion pour exercer les principes de la démocratie.

La démocratie est la troisième valeur dont nous parlons dans notre journal. Nous aimerions obtenir vos commentaires sur les valeurs du Regroupement, soit par lettre ou par courriel. Grâce à votre participation, des valeurs comme le respect, la solidarité, la démocratie prendront leur véritable sens pour chacun d'entre nous.

Voici nos coordonnées pour nous faire parvenir vos commentaires :



110-B, rue Principale,
Saint-Lazare (Québec) G0R 3J0
rpab@globetrotter.net

LE SENTIMENT D'APPARTENANCE

Extrait du texte d'Aline Lévesque.

Le réseau Québécois de l'Association Canadienne pour la santé mentale.

Le sentiment d'appartenance c'est la conscience de votre valeur au travers de vos relations. C'est le sentiment de satisfaction que vous ressentez à faire partie d'un groupe... et avec lequel vous entretenez des liens.

Chacun de nous a besoin de se sentir rattaché à quelqu'un ou à quelque chose, cela fait partie des besoins humains. L'estime de soi sociale se développe lorsque l'on saisit l'importance que l'on a pour nos pairs et réciproquement. La famille s'avère pour la majorité des gens le premier lieu pour développer la socialisation, base de l'ancrage du besoin d'appartenance.

Les avantages liés à un sentiment d'appartenance

Cette fierté de faire partie d'un groupe, quel qu'il soit, permet de vous valoriser à vos propres yeux et souvent à ceux des autres du groupe. Votre sentiment d'appartenance déteint en quelque sorte sur votre estime, il change la couleur même de votre identité. On « se sent alors impliqué dans un réseau relationnel, une niche sociale à laquelle on s'identifie. Le sentiment d'appartenance devient l'antidote au sentiment de solitude sociale ».

Des études sérieuses ont démontré que *l'intimité amoureuse, l'amitié et un bon environnement affectif constituent des facteurs de guérison indéniable et prolongent la vie des personnes, alors que la solitude et l'isolement ont exactement l'effet inverse.* (extrait du livre, *La Guérison du coeur* de Guy Corneau)

Le sentiment d'appartenance peut se reconstruire en fonction de divers aspects de votre vie :

- Le physique (sport, soins...)
- Le relationnel (familial, amical et le social)
- Le spirituel
- Le mental et l'émotif
- Le professionnel et financier

Plus vous diversifierez vos lieux d'investissement dans les différents aspects de votre vie, meilleure sera votre santé et votre estime!

MAUX À MOTS : PARLER POUR MOINS SOUFFRIR

Maryse Bellavance, Travailleuse sociale au CLSC de Laurier-Station

Accompagner un être cher est un chemin parsemé de joies et de valorisations, mais aussi de renoncements, d'exigences et d'impuissances. Votre corps et votre cœur sont constamment sollicités et maintes fois j'ai rencontré des Lise qui crient « *Au secours, j'étouffe !* », des André qui ne font que pleurer au téléphone, des Carmen qui dorment 2-3 heures par nuit... des Yolande qui ont vu leur traitement contre la douleur inefficace car trop de stress. Et ainsi de suite... Souffrance, insomnie, symptômes dépressifs. Tout ce « mal à dire » qui se change en maladie. André, Lise, Carmen ne sont pas des étrangers car leur cri de détresse est, à divers degrés, au fond du cœur de chacun d'entre vous.

Il faut savoir que votre corps est le messenger de votre cœur, il enregistre tout, il sait tout et ne ment pas. Si vous n'écoutez pas vos insomnies, vos maux de dos, votre corps va frapper encore plus fort... Faut-il toujours, comme Lise, André, Carmen, être malade pour se donner la permission de « souffler un peu »? NON, NON, NON

Comme personne aidante, vous pouvez apprendre ou réapprendre à dire...

- Dire ce que vous avez besoin pour faire le plein avant d'être vidée.
- Dire comment vous vous sentez dans votre corps et dans votre cœur au quotidien.
- Dire les limites de vos capacités sans chercher toujours à les repousser. Sans chercher à retarder le recours à l'aide extérieure et trouver ainsi, par la parole, des moyens d'aller mieux, de recevoir du soutien, de l'affection de voir la lumière au bout du tunnel et d'avoir le contrôle sur votre situation.

Parler, parler, parler, parler... D'abord parler à soi. Entrer dans votre propre cœur. Aller là où sont vos chagrins, vos peurs, vos regrets, votre honte, votre colère, votre culpabilité. Et voir, si ces émotions, bien que normales dans la situation, prennent trop de place dans votre vie.

SUITE...

Puis, créer un réseau de soutien autour de vous. Nous ne sommes pas faits pour traverser une crise seule. Avez-vous dans votre entourage quelqu'un qui prend soin de vous, qui se sent près de vous, qui vous aime, qui veut vous aider et à qui vous pouvez vous confier ? C'est à cette personne que vous devez parler. Sinon, il y a toujours des intervenants sociaux, des groupes de soutien, des gens du Regroupement des proches aidantes, qui sont là pour vous écouter, vous comprendre, vous permettre de faire la paix avec vos émotions.

Mais, si à 3h du matin ça ne va pas bien, il y a l'écriture... Écrire est un autre moyen qui permet de prendre une distance par rapport à votre émotion. Procurez-vous une boîte qu'on appellera « boîte à tristesse » où vous enfermez vos émotions négatives, à double tour, après les avoir écrites. Gardez aussi près de vous une « boîte à tendresse », celle-là contient, inscrits, tous les événements positifs. Faites vous écrire par vos amis des encouragements, compliments, etc... Lisez-les à chaque fois que la vie est difficile.

Et, parlez à votre famille. Vous devez renoncer à l'illusion de vouloir être comprise... sans avoir besoin de parler. Il faut vous asseoir avec eux, laisser de côté vos ressentiments, respirer, se regarder les yeux dans les yeux et dire aussi honnêtement et ouvertement que possible votre besoin.



Commencez toujours vos phrases par « cela me » ou « je » au lieu de « tu, tu, tu ». Cela va permettre aux personnes de réagir à votre sentiment au lieu de se sentir accusées. Mais ça... c'est le travail de toute une vie! Il faut du temps et de la pratique pour exprimer ses émotions. Si c'est difficile, commencez par le faire en imagination. Ou devant votre miroir... Puis, pratiquez-le quotidiennement avec vos proches. Et surtout, gardez en tête que vous n'êtes pas seule. Qu'une personne aidante heureuse croit en ses possibilités, à sa liberté de dire non et à sa capacité d'aimer. Soyez fières de vous !