

Ce que j'ai préféré ...

Ce que j'ai le moins aimé ...

Selon moi les points à améliorer....

Suggestion de thèmes pour l'an prochain :

Commentaires :

COMMUNIQUER POUR CRÉER DES PONTS

Journée de ressourcement
pour les proches aidants

Programme de la journée



ORGANISÉE PAR :



Lien Partage

Contexte

Dans le cadre de la semaine nationale des proches aidants qui se déroule du 1^{er} au 7 novembre 2009, nous vous offrons cette journée de ressourcement. Elle s'inscrit dans la continuité de la journée de ressourcement de l'année dernière.

Un proche aidant est une personne de l'entourage qui apporte de l'aide occasionnelle ou continue à une personne ayant une incapacité (vieillesse, accident, maladie, etc.), et ce, sans rémunération. La personne aidée peut être un membre de la famille, un(e) ami(e) ou un(e) voisin(e).

Objectifs

- Permettre aux participants de partager leur vécu avec d'autres proches aidants.
- Proposer aux proches aidants des moyens et des outils pour prendre soin d'eux.
- Profiter de la journée pour prendre un temps d'arrêt et prendre soin de soi.

FORMULAIRE D'ÉVALUATION

Journée de ressourcement pour les proches aidants du 5 novembre 2009

Pour chacun des énoncés suivants, Cochez la case correspondant à votre degré de satisfaction.

	<u>Excellent</u>	<u>Très bon</u>	<u>Bon</u>	<u>Passable</u>
Conférence : <i>La communication non verbale</i>				
Le contenu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le conférencier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'atelier : <i>La relaxation dans le mouvement</i>				
Le contenu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'animateur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conférence : <i>Maux à mots « Parler pour moins souffrir »</i>				
Le contenu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La conférencière	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'atelier sur la communication en petits groupes				
Le contenu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'animation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En général				
L'organisation de l'événement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'animation de la journée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le lieu de l'événement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



LA TRAVERSÉE VERS LA LUMIÈRE

« Sortir de son isolement... avoir peur de partir de ce que l'on vit au quotidien et oser traverser le pont. S'ouvrir, aller chercher de l'aide et découvrir des gens qui nous ressemblent. C'est en communiquant avec les autres en se sentant écouté sans jugement qu'on se sent enrichi d'une belle énergie qui nous fait du bien et qui nous invite à continuer. C'est en partageant ce que l'on vit qu'on se fait du bien à soi-même et qu'on a la force de continuer à prendre soin des nôtres. »

Marthe Boulé, proche aidante de Bellechasse

Programme de la journée

- 8 h 30** Accueil et inscription
- 9 h 00** Mot de bienvenue
L'animatrice de la journée :
Madame Michèle Tardif, organisatrice communautaire
- 9 h 10** **La communication non verbale**
Monsieur Guy Bilodeau, diplômé en sociologie et en psychologie
- 10 h 45** Pause café
- 11 h 10** **La relaxation dans le mouvement**
Monsieur Mario Veillette, enseignant et chorégraphe
- 11 h 45** **Dîner (Deux choix de menu)**
- 13 h 15** **Maux à Mots : « Parler pour moins souffrir »**
Madame Marise Bellavance, t.s. CLSC de Laurier-Station
- 14h 00** **Atelier sur la communication**
- 15 h 00** Retour en grand groupe
- 15 h 30** Clôture de la journée

LA COMMUNICATION NON VERBALE

Monsieur Guy Bilodeau, diplômé en sociologie et en psychologie

Il fut un temps où décoder le non verbal se réduisait à examiner les expressions de l'autre et en interpréter les significations en affirmant, par exemple, que : «S'il croise les bras, ça veut dire qu'il est fermé à ce que je dis... S'il se gratte à tel endroit, ça veut dire qu'il ment... etc.». Aujourd'hui, ces interprétations du langage non verbal, qui se sont avérées sans fondement¹, sont abandonnées et remplacées par des découvertes beaucoup plus éclairantes.

Pour se comprendre, deux interlocuteurs doivent parler le même langage. Ici, l'expression est corporelle, le meilleur récepteur et décodeur est nécessairement corporel. Le corps possède donc son propre langage. Son répertoire expressif est aussi vaste que la gamme de nos états internes. L'échange des messages passe par les mouvements expressifs ; le corps exprime un état interne, une émotion, l'interlocuteur reçoit et comprend l'état exprimé en se servant de son corps. Nous ressentons ce que l'autre ressent.

Nous pouvons donc entrer directement «dans la peau de l'autre» par synchronisation non verbale. Observez deux personnes qui ont établi un excellent rapport. Que remarquez-vous? Les expressions faciales et corporelles se suivent et s'accompagnent, les tons de voix s'ajustent. Ce phénomène inconscient est le premier mode de communication humaine. Utilisé consciemment, il permet des échanges révélateurs. Si nous souhaitons ressentir ce que l'autre ressent à un moment précis — en sa présence ou en différé — il suffit d'imiter son expression et de porter attention à ce que nous ressentons à ce moment précis.

Puisque nos interlocuteurs savent reconnaître intuitivement l'authenticité de nos messages, si nous voulons que notre message passe, il devient impératif d'«habiter son message», c'est-à-dire d'harmoniser langages verbal et non verbal.

1. Une conférence vidéo du Dr. Janet Beavin Bavelas : Sur le Web : <http://juno.sfg.uvic.ca/esgreal/Debunk.ram>

MAUX À MOTS : «PARLER POUR MOINS SOUFFRIR»

Madame Marise Bellevance, travailleuse sociale

Parler pour moins souffrir...

Dans l'accompagnement d'un être cher...

D'abord parler à mon coeur... bien reconnaître mes désirs (ce que je souhaite), mes limites (ce que je peux) et mes besoins (ce que je veux).

Puis, parler aux autres... mon proche, ma famille, les intervenants. Choisir certaines personnes qui entendront mon coeur (mes émotions) et d'autres qui connaîtront mes besoins (ce qui me manque). Pratiquer souvent, quotidiennement, parfois avec de l'aide. Pour me sentir moins seule et fière de ce que je fais.

LA RELAXATION DANS LE MOUVEMENT

Monsieur Mario Veillette, enseignant et chorégraphe

Mario Veillette est diplômé universitaire en danse, en psychologie et en éducation. Il enseigne la danse depuis 1982, autant aux jeunes en formation professionnelle qu'à une clientèle variée de tous âges.

Lors de l'atelier pratique du 5 novembre, il vous aidera à découvrir les principes de base du mouvement effectué dans la relaxation. Vous pourrez pratiquer avec lui une routine simple et efficace que vous saurez ensuite effectuer par vous-même, dans un minimum de temps et d'espace, sans accessoires. Cette série de mouvements, effectuée dans la détente, vous aidera à développer une souplesse et une agilité permettant le ressourcement quotidien. À travers la pratique et les explications données, vous saurez reconnaître et éliminer le stress inutile et vous aurez les indices vous permettant de continuer vos activités quotidiennes dans la relaxation. L'application des principes de base amenés de cette simple routine vous permettra également d'augmenter le niveau de concentration et d'attention que vous pouvez porter, à vous-même comme à vos proches.