



Journal

Partage Atout



Lien Partage

Décembre 2024

Vous accompagnez un proche malade ou en perte d'autonomie ?

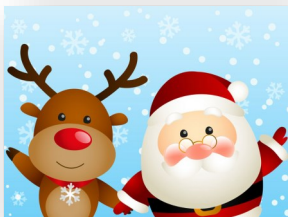
Vous soutenez un proche de votre entourage ?

Vous êtes là pour un proche hébergé ?

Ce journal vous est dédié...

Un petit mot de nos intervenantes	2	Chronique littéraire	11
Services de soutien aux personnes proches aidantes	3	Qui suis-je ?	12
Qu'est-ce que l'estime de soi ?	4-5	Jeu de réflexion	13
Évaluation de l'estime de soi	6	Moment de réflexion	14
La petite fleur qui voulait toucher le soleil	7-8	Recette coup de cœur	15
Témoignage d'une personne proche aidante	9	Faire un don, faire une différence	16
Un oasis de paix pour le corps et l'esprit	10	Petites blagues	17





Un petit mot de nos intervenantes

Bonjour à vous,

Connaissez-vous l'expression « avoir de l'estime de soi » ? Selon vous, qu'est-ce que cela veut dire exactement? Plusieurs confondent avec la confiance en soi. Est-ce que c'est lié ? Est-ce que l'estime de soi est l'amour de soi ? Est-ce que c'est possible d'avoir confiance en soi et d'avoir une faible estime de soi ? Beaucoup de questionnements à ce propos qui demandent un temps de réflexion pour déterminer ce qu'est l'estime que nous avons envers nous-même.

Chose certaine, ce que nous pensons de nous influence notre vie et nos décisions en plus de déteindre sur nos relations.

Nous vous invitons à lire l'article concernant l'estime de soi et de faire le test afin de mieux répondre à toutes ces questions et à mieux vous connaître.

En ce temps de l'année, nous vous invitons à profiter du Temps des Fêtes pour vous centrer sur vos priorités et prendre du temps de qualité avec vos proches. Pensez à ce qui vous apportera plaisir et détente. L'important, c'est de vous simplifier la vie et de prendre soin, non seulement des autres, mais aussi de vous-même. Que l'année 2025 soit parsemée de petits bonheurs quotidiens, qu'elle soit éclairée par l'amour et l'amitié.

Bonne lecture et Joyeuses Fêtes !



Line St-Laurent, intervenante au soutien
aux personnes proches aidantes



Julie Lessard, intervenante au soutien
aux personnes proches aidantes

Services de soutien aux personnes proches aidantes d'adulte

Soutien individuel

Écoute, information et références

Un service offert de façon ponctuelle par une intervenante de Lien-Partage. Ceci permet d'être accompagné dans le rôle de personne proche aidante et orienté vers des ressources externes adaptées aux besoins de la personne.

Groupe de soutien

Un support entre nous...

Un espace pour les personnes proches aidantes afin de briser l'isolement et de favoriser le partage d'expériences diversifiées, tout en apprenant à prendre soin de soi. Ce groupe permet d'enrichir ses propres connaissances et de devenir plus confortable dans son rôle. Le groupe favorise une approche d'entraide, de respect, de confidentialité, d'ouverture et de non-jugement.

Cafés-rencontres, formations et conférences

Ce service se fait en présentiel. Nous abordons des thèmes entourant la proche aidance.

Service de répit

Un temps pour soi...

Répit individuel à domicile

C'est un moment de relâche pour la personne proche aidante pendant lequel un bénévole offre une présence sécurisante à la maison pour la personne durant une période de trois heures. Ce service est offert une fois par semaine ou de façon ponctuelle.

Le comité Tout proche aidant de la Nouvelle-Beauce a conçu un guide visant à soutenir et outiller les personnes proches aidantes dans leur rôle.



*N'hésitez pas à vous le procurer auprès de nos intervenantes en soutien aux personnes proches aidantes
Line St-Laurent et Julie Lessard*

418 387-3391 poste 4



Qu'est-ce que l'estime de soi

L'estime de soi, c'est le regard que l'on porte sur soi-même et l'appréciation que l'on fait de sa valeur. Une personne qui a une bonne estime de soi se sent prête à affronter les obstacles que peut lui présenter la vie et elle a tendance à persévérer.

Elle se sent capable de partager ses opinions et de prendre des décisions sans craindre continuellement le jugement des autres. Toutefois, il est important de se rappeler qu'avoir une bonne estime de soi ne veut pas dire être parfait ou perfectionniste.

D'où vient l'estime de soi?

L'estime de soi est grandement influencée par les expériences de vie d'une personne. Les premières expériences d'une personne sont celles qui auront le plus d'impact dans le développement de l'estime de soi.

Par exemple, le regard que les parents ou les personnes importantes portent sur un enfant, constituent la base de l'estime de soi. Également, les paroles dites, les résultats scolaires, la performance dans les activités sportives ou artistiques influencent la perception de soi.

Certaines expériences, comme les critiques à répétition, l'intimidation, les abus, le fait d'être ignoré contribuent à l'établissement et au maintien d'une faible estime de soi. Les marques d'affection, la reconnaissance des succès, les marques d'encouragement favorisent le développement d'un regard positif et d'une saine estime de soi.

Quelle est l'utilité de l'estime de soi ?

- Aide à se réaliser comme être humain, à atteindre des objectifs et à concrétiser des rêves.
- Permet de se respecter et de se faire respecter. Il devient alors plus facile de s'affirmer.
- Facilite les relations interpersonnelles puisqu'on ne se sent ni supérieur, ni inférieur aux autres.
- Aide à persévérer et à trouver des solutions pour atteindre le succès et affronter l'adversité.
- Permet de voir et d'accepter ses forces et ses faiblesses.
- Permet de ne pas s'effondrer à la moindre erreur ou de ne pas déployer trop d'énergie pour en éviter une à tout prix.



Qu'est-ce que l'estime de soi (suite)

Quelles sont les répercussions d'une faible estime de soi ?

Être perfectionniste et avoir des attentes trop élevées envers soi-même.

- Développement de comportements ou d'attitudes pour cacher sa faible estime de soi
- Peur de prendre des risques et d'être rejeté
- Anxiété liée à la crainte de l'échec
- Jalousie ou envie
- Difficulté à accueillir la rétroaction qu'elle soit positive ou négative
- Impression de ne pas mériter l'amour des autres
- Comparaison fréquente aux autres
- Difficulté à se laisser aimer puisqu'il y a un manque d'amour de soi

La bonne nouvelle, c'est que l'estime de soi n'est pas statique. Elle fluctue au fil des expériences et peut être développée. Elle tire profit des relations personnelles positives que l'on entretient et du sentiment de réussite.

Trucs et astuces pour travailler son estime de soi

- Félicite-toi pour tous tes petits succès
- Pense aux personnes qui t'apprécient lorsque tu as l'impression que l'on ne t'aime pas
- Cultive des pensées positives et évite l'autocritique trop sévère
- Visualise-toi en train de réussir ce que tu crains d'échouer
- Fixe-toi des attentes et des objectifs réalistes
- Visualise les gens qui te félicitent, toi en premier
- Accueille les compliments peu importe qui te les dit



Évaluation de l'estime de soi

Inspiré de l'échelle de l'estime de soi Rosenberg

Indiquez pour chacune des caractéristiques ou des descriptions suivantes à quel point elles sont vraies ou pas pour vous.

Légende

1– Tout à fait en accord 2– Tout à fait en désaccord 3– Plutôt en accord 4– Tout à fait en accord

Je pense que je suis une personne de valeur	1	2	3	4
Je pense posséder un certain nombre de qualités	1	2	3	4
Je suis porté(e) à me considérer comme une bonne personne	1	2	3	4
Je suis capable de faire de bonnes choses	1	2	3	4
J'ai des raisons d'être fier(ère) de moi	1	2	3	4
J'ai une attitude positive à mon endroit	1	2	3	4
Dans l'ensemble, je suis satisfait(e) de moi	1	2	3	4
J'ai du respect pour moi-même	1	2	3	4
Je me sens utile	1	2	3	4
Je me reconnais un certain nombre de qualités	1	2	3	4

Comment calculer et interpréter vos résultats ?

Il vous suffit d'additionner les points marqués à chaque réponse.

Plus le total se rapproche du maximum de 40 points, plus l'estime de soi apparaît solide.

Plus le pointage s'éloigne de 40, plus il serait pertinent de soigner son estime de soi. En apprenant à reconnaître ses forces, en développant ses habiletés ou compétences, en tirant profit de ses erreurs pour faire des apprentissages, en évitant de se comparer aux autres et en faisant preuve d'auto compassion.



La petite fleur qui voulait toucher le soleil

Par une belle journée, dans un vaste jardin, une petite fleur a vu le jour enivrée de soleil et heureuse d'être entourée de plusieurs fleurs de son espèce aux couleurs fascinantes. Les roses revêtaient une robe vaporeuse, les marguerites flottaient au vent et les phlox multicolores montaient la garde. Dès le début de sa vie, elle rêvait de sentir la chaleur du soleil sur son corps et se demandait également comment attirer l'attention des autres fleurs. Que faire pour ressentir cette douce chaleur caressante et se rapprocher de cet astre flamboyant ?

Ces grandes fleurs qui se développaient à proximité, dégageaient beaucoup de confiance et de prestance. Emmagasiner toute cette lumière bienfaisante et faire le plein des rayons nourriciers du soleil, cela contribuait grandement à les rendre fières de leur apparence. Cette grande prétention leur faisait ignorer ce qui se passait dans leur jardin.

La petite fleur gracile poussant sous leur feuillage ne pouvait profiter suffisamment de cette chaleur nécessaire à son plein épanouissement. Les rares rayons du soleil qui l'effleuraient ne parvenaient pas à la tenir au chaud. Sa tige demeurait chétive et instable et pouvait à tout moment plier ou casser au gré des vents.

Esseulée et triste, notre petite fleur pensait que son grand besoin ne serait jamais comblé. Quel fut son étonnement de découvrir toutes ces minuscules plantes qui rampaient à ses pieds. Violettes et pensées sauvages, fraisiers des bois, ronces odorantes et aubépines vivaient en parfaite harmonie. Ces plantes lilliputiennes arrivaient à se développer dans ce terreau aride. Leur fragilité, dont elles ne semblaient pas se soucier, la vigueur déployée pour continuer leur propagation dans ce nouveau lieu, lui donnaient un nouveau souffle de vie. La petite fleur leur offrait sa protection, tout en laissant filtrer les rayons du soleil, afin de les partager avec ses nouvelles plantes compagnes.



La petite fleur qui voulait toucher le soleil

Régulièrement, elle avait la visite de coccinelles qui venaient déposer leurs œufs sous son feuillage, de fourmis transportant des vivres à la fourmilière, de petites araignées qui venaient lui chatouiller les orteils, en se servant de sa tige pour grimper et tendre leurs délicates toiles. Ces petits moments de douceur lui procuraient une grande joie et un bonheur constant. Cela contribuait à lui faire oublier sa tristesse. Toute cette vie grouillante à ses pieds, lui donnait encore plus de motivation pour poursuivre sa route.

Sa vie suivait son cours au ralenti. Elle grandissait à son propre rythme et se délectait de la chaleur du soleil qui venait la visiter par intermittence. Même si son souhait le plus cher était d'avoir sa présence tous les jours, elle savourait chaque petit moment. Le sentiment de chaleur sur son corps lui procurait un profond bien-être. Elle ne perdait pas de vue son but ultime, s'étirer de tout son être, pour se rapprocher du soleil et ainsi atteindre sa pleine maturité.

Par un matin pluvieux, sous un petit monticule de terre, elle remarqua une minuscule fleurette, qui se préparait à voir le jour dans le jardin. Elle déployait sa tête et poussait de toutes ses forces pour repousser la terre qui l'empêchait de voir la lumière du soleil. Ce nouvel être qui débutait sa vie, aurait sûrement besoin d'être accompagné et protégé pour arriver à atteindre son plein potentiel. Quelle belle occasion de se sentir utile et surtout moins seule ! Quel beau cadeau de la vie, se sentir importante et appréciée. Cela lui apportait un grand sentiment d'accomplissement. Ce grand besoin de tendresse, dont elle avait toujours senti le vide pourrait être comblé en partie. Une amie à qui confier ses moments de joie ou de tristesse. L'entraide et la complicité qui s'établiraient entre elles, combleraient ce grand besoin de chaleur. Tout cela la remplissait d'une grande extase et répondait à ses aspirations les plus fantasques.

Maintenant, à deux, c'était plus facile de se diriger vers le soleil. La petite fleur qui voulait tant le toucher, ne voyait plus autant la nécessité de l'atteindre. Cette profonde amitié lui procurait de puissants instants de félicité. Cela la tenait au chaud, autant que les rayons du soleil.

Texte de Brigitte Paré, proche aidante



Témoignage d'une personne proche aidante

D'abord, mentionnons que ce rôle nous est souvent imposé comportant des responsabilités et des obligations qui peuvent nous paraître lourdes à l'occasion.

Dans mon cas, j'avoue que ce contexte de vie m'amène à vivre des bouleversements, mais en même temps me fait grandir et évoluer, et ce, encore aujourd'hui.

Le thème que je souhaite aborder en toute humilité, concerne plus particulièrement « **vouloir le confort de l'autre à tout prix** ». Mon expérience personnelle m'a fait découvrir que « *vouloir* » est parfois similaire à « *forcer* ». Forcer les choses peut-être même au détriment de la personne concernée.

Dans notre pure intention du cœur, dans notre bonne volonté, dans notre bienveillance, nous souhaitons le meilleur pour la personne aidée. Est-ce vraiment ce que cette personne recherche ? Souvent, je n'ai pas su me mettre à la place de l'autre, en tenant compte de son parcours de vie à elle. Je réfléchis plutôt avec **mes** convictions personnelles, **mon** vécu, **mes** aspirations.

Voici un exemple vécu avec une personne âgée. Un homme qui est très frileux, même en été, désire ardemment porter des chandails doublés qui lui apporteront un confort, je dirais même un réconfort. Je m'entêtais à lui présenter des chemises de couleur pour égayer sa journée. Je considère que j'étais dans « le paraître » et non, dans « son besoin réel ». Avec le temps, j'ai enfin saisi l'importance d'écouter le besoin réel de la personne aidée et de comprendre ses choix. Elle seule sait ce qui est le mieux pour elle et pourquoi. Pour cet homme, peut-être que son histoire de vie comporte un travail où il a dû faire face au froid extrême de l'hiver, aux engelures, à différentes intempéries. Redonnons à la personne aidée la liberté de choix, dans la mesure du possible.

Maintenant, je suis de plus en plus consciente de ce fait et j'apprends à être dans l'écoute pour saisir le besoin réel de la personne qui requiert mes services.

Sachant reconnaître les enjeux qui découlent du rôle de personne proche aidante et du fait que je suis en apprentissage, je suis plus vigilante à l'effet d'établir un équilibre entre donner et recevoir, entre les besoins de l'aidé et mes propres besoins.

Bonne réflexion! Prenez soin de vous!

Texte de SP, proche aidante

*"La vie
n'est pas faite
de ce qu'on y trouve
mais de ce
qu'on y apporte."*

Une oasis de paix pour le corps et l'esprit

Lors d'une visite organisée par Lien-Partage, j'ai découvert le Monastère des Augustines. Niché au cœur de la capitale, derrière l'Hôtel-Dieu de Québec, cet imposant bâtiment de pierre grise date du début de la colonie française. Outre son rôle de musée, lequel est fort intéressant, la congrégation religieuse a voulu en faire un lieu de repos.

En effet, depuis quelques années, le Monastère est devenu un hôtel qui offre entre autres, des séjours de ressourcement pour les personnes proches aidantes. C'est grâce à cette formule que j'ai pu y séjourner trois jours en janvier dernier. Dès mon arrivée, j'ai déposé mes bagages et également trouvé un endroit pour laisser de la place à ma peine à la suite du décès de ma maman.

Depuis le début de ma retraite, je m'occupais de son bien-être. Malgré le fait qu'elle vivait en résidence, je veillais à ce qu'elle ait les soins dont elle avait besoin. Être la personne ressource, la première qu'on appelle à toute heure du jour et de la nuit, demande bien du temps et cause parfois de l'anxiété.

Au sein des murs du Monastère, tout se déroule dans le respect. Le déjeuner au Vivoir se prend en silence. Un temps de méditation pour apprécier la nourriture et de gratitude envers ceux qui l'ont préparée. Le menu est frugal, tout est délicieux et que dire de la présentation ? Alléchant !

Chaque matin, je participais à une marche méditative à l'extérieur. Le guide partageait alors avec nous ses connaissances au sujet de ces femmes qui ont fondé le premier hôpital du Québec.

À 17 h 00, nous étions invités à une séance de yoga dans les caves du sous-sol.

Je passais le reste de la journée à méditer, à visiter les deux musées et la chapelle du monastère. J'ai aussi bénéficié d'une rencontre avec un accompagnateur de bien-être.

Un séjour inoubliable qui fait toute la différence. Merci la Vie!



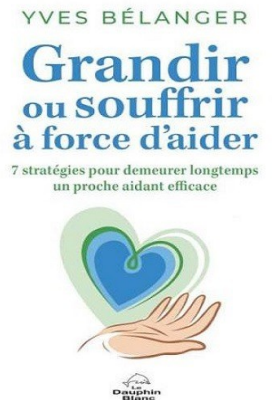


Chronique littéraire

Grandir ou souffrir à force d'aider

Yves Bélanger

Est-il possible d'être un proche aidant impliqué sans autant se négliger, s'oublier ou même se détruire ? Voilà une question indispensable pour des milliers de gens à notre époque où l'entraide et le service sont plus que jamais essentiels. Et c'est même cette question que se posait Yves Bélanger au moment de débiter l'écriture de ce livre. Selon lui, il s'agit de faire des choix qui s'ajustent à nos valeurs et à nos priorités. Il nous propose ce guide pratique afin d'éviter de nous épuiser et demeurer longtemps un proche aidant efficace. Ce guide met l'accent sur sept stratégies permettant de conserver notre équilibre psychologique. Ces stratégies, simples mais efficaces, peuvent être utilisées par tous. Ce guide concis et particulièrement adapté à la vie actuelle rejoindra tous les proches aidants. Il s'adresse également à tous les membres du noyau familial qui entourent le proche aidant afin qu'ils comprennent mieux sa situation et ses défis.



Bonne lecture !

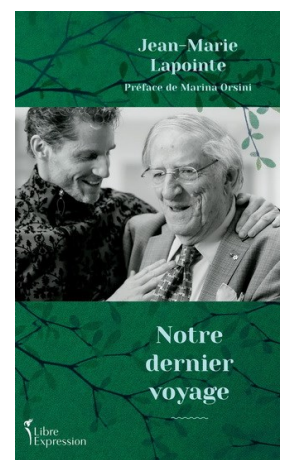
proposé par Line St-Laurent

Notre dernier voyage

Jean-Marie Lapointe

*« Dans une prochaine vie, je serais si fier d'être à nouveau ton fils. »
Même si on la sait inévitable, la mort fait peur. Comment changer notre attitude face à elle ? Alors qu'il était confronté à la fin imminente de son père, Jean-Marie Lapointe, se sentait en paix, malgré les émotions qui affluaient. Est-ce sa démarche spirituelle influencée par le bouddhisme tibétain qui a fait la différence ? Son expérience des vingt dernières années auprès des jeunes en fin de vie ? L'auteur relate ce dernier voyage avec simplicité, douceur et bienveillance.*

Durant l'accompagnement de son père, Jean-Marie a par ailleurs initié des conversations avec Johanne de Montigny entourant le savoir-être auprès d'un parent en phase terminale. Ayant œuvré pendant une trentaine d'années à titre de psychologue aux soins palliatifs du réseau McGill à Montréal, Johanne lui a volontiers tendu la main.



Bonne lecture!

proposé par Marguerite D, proche aidante



Qui suis-je ?

**Il y a celle de Noël, celle qui tombe et celle des temps.
Qui suis-je ?**

**Elle peut être libre, motrice ou de la fortune.
Qui suis-je ?**

**Il y a la chaude, la douce et celle qu'on ne lâche pas.
Qui suis-je ?**

Voir les réponses à la dernière page.

Jeu de réflexion

PRÉNOMS CODÉS – N° 1

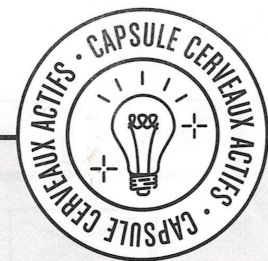
Trouvez les prénoms grâce aux lettres et aux indices graphiques.

EXEMPLE



MENT Clément

- | | | | | | | | |
|---|----|-----|---------------|---|-----|-----|----------------|
| 1 | A | | <u>Adonte</u> | 5 | | 100 | <u>Vincent</u> |
| 2 | | 1/4 | <u>Occar</u> | 6 | GER | | <u>Germain</u> |
| 3 | | | <u>Julien</u> | 7 | | VIE | <u>Sylvie</u> |
| 4 | DE | | <u>Denis</u> | 8 | I | | <u>Marie</u> |



BON À SAVOIR

Bien que notre cerveau ressemble à un chou-fleur, il est particulièrement léger. Il ne représente que 2 % de notre poids total, et il consomme pourtant de 20 à 25 % de l'énergie que nous dépensons !

proposé par Jacqueline Cliche, proche aidante





Moment de réflexion

C'est normal de pleurer quand tu as trop de choses en tête. Les nuages pleuvent aussi quand ça devient trop lourd.

Sibil Gentil

proposé par Marguerite D, proche aidante

Tu es venu au monde nu

Tu repartiras aussi nu

Tu es venu étant faible

Tu repartiras aussi faible

Tu es venu sans argent ni matériel

Tu repartiras aussi sans argent ni matériel

Ta première toilette, c'est quelqu'un qui te l'a faite

Ta dernière, c'est quelqu'un qui te la fera aussi

Voilà le devenir de l'être humain

Alors mes amis, pourquoi tant d'orgueil, tant de méchanceté, tant de jalousie, tant de haine, de rancune, tant d'égoïsme ?

Nous avons un temps limité sur cette terre, ne le gaspillons pas pour des futilités.

Auteur inconnu

proposé par Jocelyne T, proche aidante

RECETTE COUP DE COEUR

Brie fondant aux poires et aux noix

Préparation: 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

Total: 15 minutes

Portions: 4

Ingrédients

1 cuillère à thé de beurre

3 cuillères à thé de cassonade

1/2 poire coupée en dés

1 cuillère à table de noix de Grenoble en morceaux

1 fromage brie entier (rondelle)



Préparation

Étape 1 - Préchauffer le four à 350°F.

Étape 2 - Mettre le brie dans du papier d'aluminium et le déposer dans un plat allant au four.

Étape 3 - Dans une poêle faire fondre le beurre et ajouter la cassonade.

Étape 4 - Brasser pour dissoudre la cassonade. Ajouter les poires et les noix.

Étape 5 - Faire mijoter le tout à feu moyen-vif pendant environ 5 minutes en brassant de temps en temps.

Étape 6 - Verser le mélange de poires sur le brie et enfourner pendant 10 minutes.

Note de l'auteur

Servir avec des craquelins ou une baguette de pain tranchée.

Bon appétit !



proposé par Brigitte Paré, proche aidante

Source : <https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/brie-fondant-aux-poures-et-aux-noix-1>

Faire un don, faire une différence



Lien Partage

FAIRE UN DON,
FAIRE LA DIFFÉRENCE

Lien-Partage a pour mission d'offrir
des services de soutien à domicile
aux personnes en perte d'autonomie,
des services de soutien aux
personnes proches aidantes et des
activités de promotion de la santé.

MERCI DE NOUS
SOUTENIR !

www.lienpartage.org
info@lienpartage.org
418 387-3391

 Lien-Partage

POUR DONNER :

PAR CHÈQUE :

NOM : _____
ADRESSE : _____
TÉLÉPHONE : _____

Chèque au nom de Lien-Partage
Retourner ce carton et votre chèque à :
Lien-Partage
105-1083, boulevard Vachon Nord
Sainte-Marie (Québec) G6E 1M8

PAR VIREMENT INTERAC :

À : info@lienpartage.org
Question de sécurité : Type d'organisme
Réponse : OBNL
Suite au virement,
il est important de nous envoyer
un courriel en précisant la raison et la date
du virement, ainsi que l'adresse complète
du donateur, pour l'émission du reçu de
charité.

PAR PAYPAL :

Accédez directement
à la plateforme
à l'aide du code QR :



Petites blagues

Qu'est-ce qui a 34 jambes, 9 têtes et 2 bras ?

Le père Noël et ses rennes



Deux personnes sont situées de part et d'autre d'une rivière profonde. L'une demande à l'autre en criant : « Comment est-ce qu'on fait pour aller de l'autre côté de la rivière ? »

Son interlocutrice lui répond : « Mais tu es bête ou quoi, tu es déjà de l'autre côté. »

Réponses « Qui suis-je ? »

1) La nuit 2) La roue 3) La patate

Vous désirez partager un article, une pensée, un témoignage dans le prochain journal ? Il est possible de le faire en l'envoyant à julieles-sard@lienpartage.org ou en nous contactant au 418 387-3391 poste 4.

N'hésitez pas à consulter la page Facebook de Lien-Partage et notre site internet : www.lienpartage.org.