

# Journal

## Partage Atout



Lien Partage

Avril 2021 No. 4

*Vous êtes présents pour 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...***

***Dans ce numéro :***

Un petit mot de nos intervenantes	2	Suggestion de lecture	10
Ajustement des services de soutien aux proches aidants printemps 2021	3	À vous de jouer !	11
Prévenir les chutes à domicile	4	Quelques pensées sur le bonheur	12
Texte de réflexion <i>La belle dame</i>	6	L'estime de soi	13
Texte de réflexion <i>Pomerole</i>	7	Recette <i>Coup de cœur !</i>	14
L'amour de soi	9	Un peu d'humour	15



## Un petit mot de nos intervenantes

Bonjour à tous,

Il me fait plaisir de partager avec vous la 4e édition du journal Partage Atout. Je vous remercie de votre grande participation ! Cela permet d'enrichir le contenu et de partager votre réalité. Je constate qu'en ce temps de pandémie plusieurs proches aidants en ont beaucoup sur les épaules et que le niveau de fatigue augmente. Être proche aidant ne veut pas dire tout faire seul. Oser demander de l'aide est une forme de sagesse et permet de poursuivre le rôle d'accompagnement encore longtemps et plus confortablement. N'oubliez pas que nous sommes là pour vous aider dans votre quotidien... Prenez soin de vous !



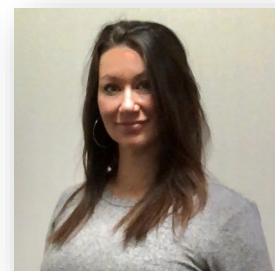
Julie Lessard, intervenante au soutien aux proches aidants

Bonjour à tous,

Je désire vous parler d'un service essentiel de Lien-Partage. Nous offrons des groupes de soutien aux proches aidants. Êtes-vous frileux à l'idée de participer à un groupe ? J'aimerais vous parler de quelques raisons qui pourraient vous inciter à y participer :

Premièrement, cela contribue à briser votre isolement. Également, c'est un espace de partage de vécu avec des personnes vivant la même réalité. Nous parlons de diverses méthodes pour réduire le stress et améliorer votre qualité de vie; De plus, cela permet de consulter des intervenants et d'en apprendre davantage à propos de ce que vit leur être cher et dans la façon de l'accompagner.

Je vous assure du professionnalisme des intervenantes et de la confidentialité de ces groupes. Si cela vous intéresse, communiquez avec nous et il nous fera plaisir de répondre à vos questions.



Frédérik-Ann Lacharité, intervenante au soutien aux proches aidants

# **Ajustement des services de soutien aux proches aidants (printemps 2021)**

Je vous présente les services auxquels vous pouvez avoir accès ce printemps:

## **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 proche aidant et orienté vers des ressources externes adaptées aux besoins de la personne.

*Ce service se donne en personne ou par téléphone et peut être ajusté selon les mesures sanitaires recommandées par la Santé publique.*

## **Groupes de soutien**

*Un support entre nous...*

*Un espace pour les proches aidants afin de briser l'isolement et 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.*

*Ce service se donne en personne et peut être ajusté selon les mesures sanitaires recommandées par la Santé publique.*

## **Cafés-rencontres et conférences**

*Ce service est présentement remplacé par des capsules vidéos présentées sur notre page Facebook et sur notre site internet : [www.lienpartage.org](http://www.lienpartage.org).*

*Nous offrons également des conférences web sur la plateforme Zoom. Informez-vous !*

## **Services de répit**

*Un temps pour soi...*

### **Répit individuel à domicile**

C'est un moment de relâche pour le proche aidant pendant lequel un bénévole offre une présence sécurisante à la maison pour la personne durant une période de 3 heures. Ce service est offert une fois par semaine ou de façon ponctuelle.

*Ce service se donne en personne et peut être ajusté selon les mesures sanitaires recommandées par la Santé publique.*

### **Adaptation de la Halte-Répit**

#### **(répit de groupe)**

*Le service a été suspendu temporairement et remplacé par des rencontres à domicile. Notre intervenante attitrée à ce service se rend au domicile des participants inscrits à la Halte-Répit et fait des activités de stimulation cognitives et physiques. Ceci donne un temps de repos pour le proche aidant, amène de la stimulation et brise l'isolement de la personne aidée. Cette alternative permet également à l'intervenante de garder le lien avec les participants pour une éventuelle reprise de service.*

*Ce service se donne en personne et peut être ajusté selon les mesures sanitaires recommandées par la Santé publique.*

# Prévenir les chutes à domicile



Si votre proche est atteint d'une maladie neurodégénérative, comme le Parkinson ou l'Alzheimer, ou encore s'il est en perte d'autonomie en raison d'un autre problème de santé, il est peut-être à risque de chuter à domicile. Dans son rapport publié en 2014, l'Agence de la santé publique du Canada estimait que, chaque année, de 20 % à 30 % des aînés canadiens faisaient une chute et que la moitié de celles ayant mené à une hospitalisation s'étaient produites à domicile.

Les chutes sont souvent le résultat d'un ensemble de facteurs que l'on peut regrouper en trois grandes catégories : l'état de santé de la personne (capacités motrices, visuelles, cognitives, etc.), son environnement ou ses médicaments (certains d'entre eux pouvant avoir des effets secondaires qui contribuent à augmenter le risque de chute).

Une chute sur trois ne provoque aucune blessure grave. Cependant, la plupart des chutes entraînent des conséquences, par exemple :

- blessures et fractures
- hospitalisation et séjour possible en centre de réadaptation
- perte d'autonomie pouvant entraîner la nécessité de changer de milieu de vie
- peur de chuter pouvant occasionner une limitation volontaire des activités et précipiter la perte d'autonomie.

## Comment prévenir

### **Adaptation du domicile**

Un environnement sécuritaire est la première étape pour prévenir les chutes à domicile : équipement de sécurité et de soutien, retrait des carpettes, réaménagement des lieux et choix judicieux de mobilier. Plusieurs trucs vous permettent de maximiser la sécurité à moindre frais.

### **Se vêtir adéquatement**

Afin de réduire le risque de chute ou de glisse au sol, il est conseillé de :

- choisir des chaussures ou pantoufles à semelle antidérapante.
- éviter les robes de chambre, jaquettes ou jupes très longues sur lesquelles votre proche pourrait trébucher.

# Prévenir les chutes à domicile



## Utilisation d'aide à la marche

La **canne** peut être utile pour maintenir l'équilibre ou lorsqu'une jambe est plus faible que l'autre.

La **marchette** est utile lorsque les jambes sont plus faibles.

## Utilisation d'aides techniques ou technologiques

Une foule d'outils existent pour faciliter les tâches quotidiennes, éviter des mouvements qui pourraient entraîner une chute et vous aviser si votre proche veut se déplacer dans la maison. En voici quelques-uns :

- pince à long manche pour ramasser des objets au sol
- enfile-bas pour éviter de se pencher vers l'avant lors de l'habillage
- desserte à roulette pour transporter plusieurs objets simultanément
- lumière avec détecteur de mouvement pour éclairer l'entrée
- coussins avec détecteur de mouvement (déclenche une alarme sonore lorsque votre proche tente de se lever du lit ou du fauteuil)
- cloche d'appel permettant à votre proche de vous indiquer qu'il veut se lever.

## Activité physique

La pratique régulière d'une activité physique aide, entre autres, à maintenir la force dans les muscles, l'endurance, l'équilibre et une bonne posture.

## Révision et ajustement de la médication

Si vous croyez que la médication de votre proche pourrait augmenter le risque de chute, nous vous conseillons d'en discuter avec un médecin ou un pharmacien.

N'hésitez pas à demander des conseils à votre CLSC pour vous aider à vous ajuster dans votre quotidien.

Sachez que si vous vous reconnaissez comme proche aidant, Lien-Partage offre des services de soutien individuel ou de groupe ainsi que des services de répit. Pour information, contactez-nous au 418 387-3391 (Julie Lessard ou Frédérik-Ann Lacharité) ou visitez notre site web : [www.lienpartage.org](http://www.lienpartage.org)

Source - Agence de la santé publique du Canada, *Chutes chez les aînés au Canada, 2<sup>e</sup> rapport* et Institut de la statistique du Québec, [\*Les chutes chez les personnes âgées de 65 ans et plus vivant à domicile\*](#)

# Texte de réflexion *La belle dame*

La belle dame de 83 ans, bien habillée tous les matins à 8 heures précises, les cheveux à la mode et le maquillage parfaitement appliqué, déménage dans une maison de retraite. Son mari est décédé récemment, ce qui a motivé son déménagement.

Après de nombreuses heures d'attente dans le couloir de la maison, elle sourit doucement, quand on lui dit que sa chambre est prête.

En déplaçant son déambulateur vers l'ascenseur, on lui a donné une description détaillée de sa petite pièce, y compris les rideaux suspendus à sa fenêtre.

« J'adore ça », a-t-elle déclaré, avec l'enthousiasme d'une fillette de 8 ans qui vient de recevoir un nouvel animal de compagnie.

« Mme Jones, vous n'avez pas vu la pièce, attendez! »

« Cela n'a pas d'importance » répondit-elle.

« Le bonheur est quelque chose que vous décidez avec le temps. Que j'aime ou non ma chambre ne dépend pas de la façon dont les meubles sont disposés, cela dépend de la façon dont j'organise mon esprit. »

J'ai déjà décidé que j'aimais ça. C'est une décision que je prends chaque matin au réveil. J'ai le choix; je peux passer la journée au lit, traverser les difficultés que j'ai avec les parties de mon corps qui ne fonctionnent pas, ou sortir du lit et être reconnaissante pour les parties qui fonctionnent.

Chaque jour est un cadeau, et tant que mes yeux s'ouvriront, je me concentrerai sur le nouveau jour et les souvenirs heureux que j'ai stockés juste pour cette période de ma vie.

Le Bonheur est comme un compte bancaire: vous en retirez ce que vous déposez.

Mon conseil serait donc de déposer beaucoup de bonheur dans votre compte mémoire ».

Rappelez-vous ces cinq choses simples:

- 1.- Libérez votre cœur de la haine, de la discorde.
- 2.- Libérez votre esprit des soucis.
- 3.- Vivez simplement.
- 4.- Donnez plus.
- 5.- Prenez moins.



texte partagé par une proche aidante anonyme

# Texte de réflexion *Pomerol*

Il était une fois un pommier qui n'en revenait pas des belles pommes qu'il produisait chaque automne. Quand il était en fleurs au printemps, il se trouvait bien beau. Il s'émerveillait lorsque les gens venaient le contempler.

Non seulement les gens venaient admirer les coloris de ses fruits mais venaient surtout cueillir et manger les belles pommes qu'il avait mis toute l'année à fabriquer.

À chaque automne, il était si content de faire plaisir aux gens qu'il décida de fabriquer des fruits pendant toute l'année. Alors, il se mit à travailler jour et nuit. Forcément, il ne respectait plus le rythme des saisons. Si bien qu'on le vit fleurir à l'automne et faire des pommes au printemps.

À ce train d'enfer, il ne tarda pas à s'épuiser. Il mourût deux ans plus tard de trop grande générosité.

Dans l'histoire Pomerol est bourré de talent. Tout ce qu'il touche se transforme en beauté.

Les gens lui disent avec joie et reconnaissance qu'ils l'aiment et apprécient ce qu'il fait pour eux. Pomerol aime qu'on l'aime. Il est si content de rendre service à l'humanité et d'embellir le monde de ses talents qu'il ne prend presque plus le temps de vivre.

Il a commencé par couper ses nuits. Il n'a pas pris de vacances de l'année et a sauté ses congés régulièrement. Les gens lui en demandaient beaucoup et lui ne savait pas comment dire non. Il voulait rendre service le plus possible alors il produisait jour et nuit et à longueur d'année. Il a donc fini par s'épuiser.



# Texte de réflexion

Quand il dormait, il dormait mal. Quand il mangeait, il digérait mal. Il ne riait plus et se prenait trop au sérieux.

Pomerol est un pommier qui ne respectait pas ses saisons. Il voulait être aimé, rendre service et faire plaisir. Il s'est déprogrammé du tout au tout.

Il aurait fallu qu'il comprenne qu'on ne peut fleurir et fructifier sans jamais se reposer...

La morale de cette histoire est que se reposer est nécessaire dans la vie. C'est une façon de recharger ses batteries. On ne peut pas vivre que pour les besoins des autres. Il est normal de prendre du temps pour soi et de répondre à ses propres besoins.

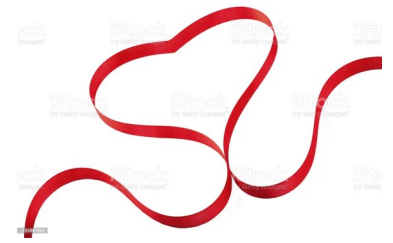
Il y a un dicton qui dit qu'il ne faut pas brûler la chandelle par les deux bouts.

partage de Francine Labrie, proche aidante





# L'amour de soi



L'amour de soi est un état qui fait partie de notre identité, il contribue à notre bien-être et améliore notre santé affective. Il nous définit comme personne unique avec ses propres valeurs.

La clé pour nous permettre de surmonter nos doutes et nos appréhensions est notre capacité de se sentir responsable de notre bonheur.

En appréciant ce que nous sommes, en respectant nos choix et en vivant en paix avec nos décisions, l'approbation des autres ne sera plus nécessaire. Nous n'aurons plus besoin d'attendre la reconnaissance de notre entourage pour nous sentir aimé et apprécié à notre juste valeur.

Si nous sommes dans l'action, il nous sera plus facile de trouver les moyens pour arriver à se sentir bien dans notre peau et vivre en harmonie avec nous-mêmes.

L'amour de soi nous permet également de prendre la place qui nous convient pour évoluer, tout en respectant l'espace réservé aux autres. Prendre le temps de s'aimer suffisamment afin d'être capable de respecter le besoin de l'autre, sans pour autant oublier nos propres besoins.

S'aimer soi-même devient notre priorité, il nous sera plus facile de retrouver le bien-être essentiel à notre bonheur. Cela facilitera grandement nos relations affectives et amoureuses.

Nous sommes les mieux placés pour savoir ce qui fait notre bonheur.

# Suggestion de lecture

## La communication non violente au quotidien

par Marshall Rosenberg

Brigitte, proche aidante, nous partage un extrait du livre qui l'a touché particulièrement :

« Je veux rester en lien avec le doux flot de la Vie  
Et, où que j'aïlle, répandre des vagues d'amour.  
Je veux que tout ce que je dis ou fais  
Vous apporte force, chaleur et lumière.  
J'aime vous savoir sans obligation de réussir  
La vie est un don que nous n'avons qu'à recevoir.  
Je veux que tout ce qui vient de moi  
Jaillisse d'une source de vivante énergie  
Je veux rester en lien avec le doux flot de la Vie  
Et, où que j'aïlle, répandre des vagues d'amour. »



Marshall Roseberg

partage de Brigitte Paré, proche aidante

## À vous de jouer...



Compléter les énoncés avec le nom  
d'un animal

1. Curieuse comme une B \_\_\_\_\_
2. Amoureux comme des P \_\_\_\_\_
3. Insatiable comme une P \_\_\_\_\_
4. Muette comme une C \_\_\_\_\_
5. Paisible comme une C \_\_\_\_\_



Connaissez-vous le chocolat ?

1. On s'assoit sur moi pour admirer la nature \_\_\_\_\_
2. On me voit dans le désert \_\_\_\_\_
3. Je me déplace lentement \_\_\_\_\_
4. Je suis l'ennemi du coiffeur \_\_\_\_\_
5. Je porte le nom d'une vache laitière \_\_\_\_\_

\*Les réponses à la dernière page

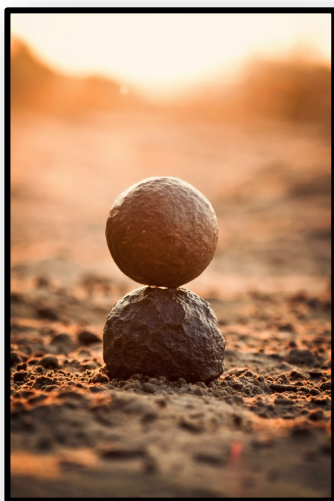
partage de Brigitte Paré, proche aidante

# Quelques pensées sur le bonheur



Le bonheur c'est comme le parfum,  
on le porte sur soi,  
pour le faire respirer aux autres.

Le bonheur c'est parfois de regarder la  
vie autrement.



Le bonheur de votre vie dépend de la qualité de  
vos pensées.

partage de L M, proche aidante

# L'estime de soi

L'estime de soi se construit comme on construit une maison. Ce n'est jamais fini, on l'améliore toute notre vie...

Voici 10 façons de l'entretenir:

- 1) Je prends le temps de m'occuper de moi
- 2) Je m'accorde de l'importance plutôt que de toujours m'occuper des autres
- 3) Je cesse de m'occuper de l'approbation des autres
- 4) Je note à chaque soir mes succès du jour et je les affiche
- 5) J'apprends à voir l'aspect positif de toute situation
- 6) Je ne me prends pas au sérieux et je suis indulgent envers moi-même
- 7) Je dresse la liste de mes qualités et de mes réalisations et je la relie tous les jours
- 8) Je fais le ménage dans mes relations et je ne m'entoure que de personnes qui ont une bonne estime d'elles-mêmes
- 9) Je me parle, je me félicite chaque fois que j'aimerais que les autres me complimentent
- 10) Je me dis : Si je suis une personne importante, est-ce que ça mérite que j'accepte cette situation?

Source: Revue « Point de vue », volume 2 no 4 estime de soi



partage de Denise Morin Guay, proche aidante

# **Recette coup de cœur !!**

## **Tarte impossible**

**Temps de préparation** : 15 minutes

**Temps de cuisson** : 25 minutes

### **Ingrédients**

4 oeufs  
2 tasses de lait  
1 tasse de noix de coco râpée  
1/2 tasse de farine  
1/2 tasse de sucre  
2 c. à thé d'essence de vanille  
1/2 tasse de beurre ou de margarine



### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans un blender et mélanger quelques secondes. Verser cette préparation dans une assiette à tarte en pyrex bien graissée de beurre ou de margarine (sans fond de pâte). Cuire 25 minutes à 350 F. Augmenter la température du four à 375 F et laisser cuire encore un autre 25 minutes. Servir avec de la crème glacée ou fouettée.

N.B. : En cuisant, la farine descend dans le fond, le coco monte à la surface et les œufs forment une costarde. Cette explication justifie bien le titre de cette recette !

### **Commentaire de Joceline, proche aidante**

Cette recette est très bonne et tellement pas compliquée. Pas besoin de croûte !! Tout se fait à même le mélange.

Source : <http://dianeange.blogspot.com/2010/06/tarte-impossible-de-maman-simard.html>

partage de Joceline, proche aidante

# Un peu d'humour...

## Les 10 commandements du retraité

1. Vis pour te reposer
2. Aime ton lit, c'est ton temple
3. Si quelqu'un vient te voir pour se reposer, aide-le
4. Repose-toi le jour pour pouvoir dormir la nuit
5. Le travail est sacré, ne le touche pas
6. Ne fais jamais demain ce que tu peux faire après-demain
7. Travaille le moins possible, ce qui doit être fait laisse-le aux autres
8. Personne n'est mort en se reposant, mais tu peux te blesser en travaillant
9. Quand tu ressens le désir de travailler, assieds-toi et attends qu'il passe
10. N'oublie pas, le travail c'est la santé donc laisse-le aux malades



Petite leçon de vie en ce temps de pandémie



partage de Joceline, proche aidante

**Réponses des jeux 1 :** 1) Belette 2) Pigeons 3) Pieuvre 4) Carpe 5) Colombe

**Réponses jeux 2 :** 1) Rocher 2) Mirage 3) Turtles 4) Rosette 5) Jersey

*Vous désirez partager un article, une pensée, un témoignage dans le prochain journal ? Il est possible de le faire en l'envoyant à [julielessard@lienpartage.org](mailto:julielessard@lienpartage.org) ou en nous contactant au 418 387-3391.*

*N'hésitez pas à consulter la page Facebook de Lien-Partage et notre site internet : [www.lienpartage.org](http://www.lienpartage.org)*