

Journal

Partage Atout



Lien Partage

Octobre 2020 No. 2

Vous êtes présent 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	À vous de jouer !	10
Ajustement des services de soutien aux proches aidants automne 2020	3	Les bienfaits du positivisme	11
Stress, anxiété, déprime en ce temps de pandémie, est-ce normal ?	4	Quelques pensées de réflexion	12
Connaissez-vous le Monastère des Augustines	7	Poèmes inspirants	13
Témoignage d'une proche aidante	8	Bouillon de légumes maison	14
Chronique littéraire	9	Un peu d'humour	15



Un petit mot de nos intervenantes

Bonjour à tous,

C'est avec un sentiment de reconnaissance que je m'adresse à vous afin de vous témoigner ma profonde admiration à l'égard du travail que vous effectuez comme personnes proches aidantes.

Je sais que vous portez au quotidien de grandes responsabilités sur vos épaules en veillant à la santé et à la qualité de vie de votre proche.

Dans ce 2e numéro, je tiens à remercier tous les proches aidants qui ont participé au contenu de ce journal, car c'est ensemble que nous pouvons nous soutenir.

Je vous souhaite une bonne lecture et sachez que malgré le contexte de pandémie, nous travaillons à vous offrir la meilleure qualité de services possible.

Bien à vous !



Julie Lessard, intervenante au soutien aux proches aidants

C'est avec un immense plaisir que je me joins à l'équipe de Lien-Partage en tant qu'intervenante pour les proches aidants. Je suis ravie d'entamer un nouveau défi avec des personnes dévouées telles que vous. Je suis dans le domaine depuis quatre ans. La relation d'aide est pour moi une passion et je m'épanouis pleinement dans cette aventure. Je suis une personne souriante remplie d'idées que je pourrai partager au sein de l'organisme. Je vous laisse découvrir ma personnalité au fil de nos rencontres. Il me fera plaisir de vous parler et d'apprendre à vous connaître, par un appel ou une visite. Je me permets d'ajouter que mon oreille est toujours disponible afin de vous écouter. Je vous invite donc à communiquer avec moi et je ferai mon possible pour vous aider. J'ai hâte de me présenter visuellement à vous tous.



Frédérik-Ann Lacharité, intervenante au soutien aux proches aidants

Ajustement des services de soutien aux proches aidants (automne 2020)

Je vous présente les services auxquels vous pouvez avoir accès cet automne:

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 et des vidéoconférences présentées sur notre page Facebook et sur notre site internet : www.lienpartage.org.

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.



Stress, anxiété, déprime en ce temps de pandémie, est-ce normal ?



Le stress... Le fameux stress... Celui qui nous empêche parfois de dormir la nuit, qui nous donne des sueurs et qui nous fait parfois trembler. Bien qu'on veuille à tout prix le chasser parce qu'il nous rend inconfortable. Vivre un peu de stress est tout de même normal. Il est même essentiel face au danger. Face à une situation dangereuse, votre corps produit des hormones d'adrénaline qui augmenteront votre performance, vos capacités physiques, intellectuelles et émotives. Qui n'a jamais entendu quelqu'un, qui sous la force du stress, a réussi à déplacer une charge pratiquement impossible à soulever? C'est grâce au stress! Mais lorsqu'il y a trop de déclencheurs et que l'on se désorganise, il faut trouver un moyen de le diminuer. Si vous vivez trop de stress, il est essentiel de trouver un moyen de revenir en équilibre.

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Celle-ci peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime.

Qu'est-ce que l'anxiété ? Contrairement à la peur qui est une réponse à une menace définie et bien réelle, l'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue. L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. Sa perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

Qu'est-ce que la déprime ? Selon le Multidictionnaire de la langue française, «la déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse ». La déprime peut se manifester de différentes façons, tant sur les plans physique que psychologique, et son intensité varie d'une personne à l'autre.

Manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime

Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de plusieurs manières chez une personne, et ce, sur divers plans (physique, psychologique, émotionnel, comportemental).

Sur le plan physique : maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, difficultés de sommeil, diminution de l'appétit, diminution de l'énergie, sensation de fatigue,...

Sur les plans psychologique et émotionnel : inquiétudes et insécurité, sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance, discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité, vision négative des choses ou des événements quotidiens, présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère,...

Sur le plan comportemental : difficultés de concentration, irritabilité, agressivité, pleurs, isolement, repli sur soi, difficulté à prendre des décisions, augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments .

Quelques moyens d'améliorer la situation

Toutes ces manifestations reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime sont normales dans un contexte de pandémie. La plupart des gens possèdent les ressources et les facultés pour s'adapter à ce type de situation. Tout d'abord, concentrez-vous sur les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile.

Également, voici d'autres moyens pour vous aider à minimiser les répercussions de ces réactions dans votre quotidien :

S'informer: Un manque d'information ou des informations contradictoires peuvent augmenter ces réactions. Informez-vous à des sources d'information fiables, notamment : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>. Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à augmenter vos réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.

Prendre soin de soi :

-Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions. Donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre.

-Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions.

-Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes.

-Accordez-vous de petits plaisirs (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.)

-Restez en contact avec les gens qui vous font du bien .

-Misez sur vos forces personnelles.

-Posez vos limites (par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle).

-Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.



De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Par contre, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. L'intensité et la présence de plusieurs de ces signes peuvent démontrer que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de retrouver votre équilibre au quotidien. Il pourrait alors être bénéfique pour vous de demander de l'aide.

Source : https://ranq.qc.ca/ressources-covid19/%E2%80%A2%09https://lapproche.uqo.ca/wp-content/uploads/2020/04/Guide_Covid19_et_familles.pdf?fbclid=IwAR02cdRjFbwQVfrefA75Yv378BtaZrdKIV_68W-xMCWaDvgsEAEIkVAuTNY

CALENDRIER 28 JOURS

POUR PRENDRE DU RECUL ET MISER SUR MES FORCES 😊

À ESSAYER DANS L'ORDRE OU DANS LE DÉSORDRE !

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
01 Dites « OUI » à 1 chose que vous aimez vraiment !	02 Faites un truc « réservé » aux enfants... En principe !	03 Divisez vos soucis en 2 colonnes : à moi, PAS à moi	04 Deux qualités que je n'avais pas il y a 5 ans ...	05 Je suis en colère parce que j'ai BESOIN de ?	06 Marcher 3 min sur le bout des pieds/ 3 min sur les talons.	07 Répondez spontanément « La vie est belle parce que... » ...
08 Dites NON à 1 chose, un évènement ...	09 Choisissez qualité pour chaque doigt de votre main	10 Utilisez un autre chemin (dans la maison ou à l'extérieur)	11 Saluez votre maison, votre environnement.	12 Jurez quelques fois est un « massage de l'esprit »	13 Pensez à 3 objets que vous amèneriez dans l'espace	14 Notez 2 bonnes idées !
15 Dites-vous MERCI ... Sincèrement à voix haute !	16 Écrivez votre principal défi (problème) en moins de 5 mots	17 Mangez un repas en mastiquant 10 X chaque bouchée	18 Dites NON à 2 choses, 2 évènements ...	19 Apprenez une phrase, un # ou autres données par CŒUR ❤️	20 Relisez votre défi et trouvez 3 solutions farfelues	21 Regardez autour de vous ... 2 belles choses : lesquelles ?
22 Dites un compliment à 2 ou 3 personnes !	23 Triez un tiroir ou une armoire : SAVOUREZ !	24 Relisez vos 2 bonnes idées écrites il y a 10 jours	25 À qui aimeriez-vous dire MERCI aujourd'hui ?	26 Quelles sont les 2 vérités que tout le monde devrait savoir sur VOUS ...	27 Offrez-vous une plante ou un truc vivant (ça peut être gratuit)	28 Dites NON à 3 choses , 3 évènements ...

PRENDRE DU RECUL C'EST : s'alléger, refuser, accepter, choisir, contempler, savourer, se questionner et se donner un « CHALLENGE ANTI-PESANTEUR » !

Connaissez-vous le Monastère des Augustines ?



Le Monastère des Augustines offre un répit aux proches aidants grâce au soutien financier de l'Appui en les accueillant pour des séjours de répit afin de reconnaître leur dévouement.

Le répit libère momentanément le proche aidant de ses responsabilités, pour lui permettre de séjourner dans un lieu où l'accueil et l'accompagnement s'inspirent de la tradition d'hospitalité et de soins des Augustines.

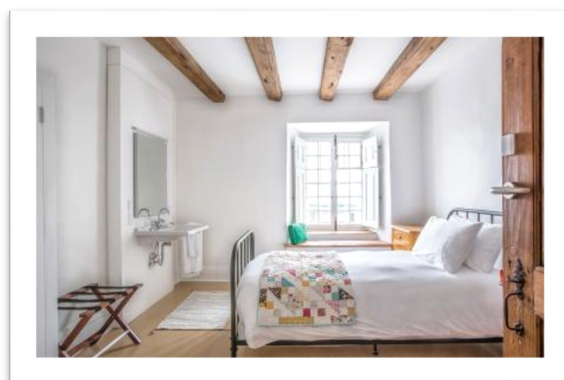
L'équipe du Monastère offre aux proches aidants :

- un espace d'écoute et de reconnaissance
- l'hospitalité dans une chambre contemporaine
- des repas santé (3 repas par nuitée)
- un accès aux activités quotidiennes de la programmation
- la possibilité d'une visite au Musée
- un accompagnement par des bénévoles dédiés aux proches aidants

Le nombre de nuitées par année est limité.

Du soutien pour une présence à domicile auprès du proche aidé peut être fourni au besoin. La contribution du proche aidant est de 30\$ par nuit.

Un cadeau à s'offrir !!



Témoignage d'une proche aidante

Ma fin de semaine au Monastère des Augustines ...

Ça y est! Mon rêve de passer une fin de semaine de repos au Monastère des Augustines en 2020 se réalise. Tout se met en place pour passer de beaux moments de calme et de repos. Nous partons, Hélène et moi, pour arriver vers 14 heures à Québec.

Sarah, la responsable, vient nous souhaiter la bienvenue et nous explique le fonctionnement afin que nous passions un séjour agréable et reposant. Des heures de repas et des activités nous sont proposées (messe le matin, promenade dans le jardin de plantes, massage, yoga ou promenade dans le Vieux-Québec).

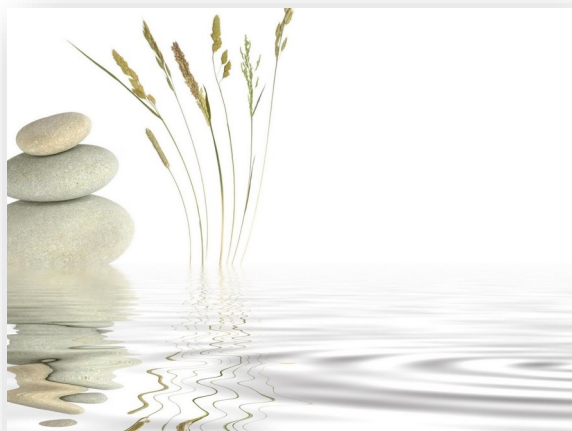
Notre chambre est simple, très accueillante et d'une propreté immaculée. Tout est impeccable et harmonieux.

Les repas santé que l'on nous propose sont délicieux. Nous avons un choix de 3 repas: végétarien, viande et poisson. C'est très agréable de prendre le temps de déguster notre repas tranquillement et sans pression, tout en discutant avec une amie. On peut manger à l'extérieur si nous le désirons. Les bonnes odeurs venant de la cuisine nous font apprécier notre repas encore plus.

Après le repas, j'en profite pour me reposer, ça fait tellement de bien dormir sans préoccupation. C'était mon plus grand besoin en me rendant ici, prendre le temps de m'occuper de moi, en ayant l'esprit tranquille.

Nous pouvons rencontrer quelqu'un pour discuter, nous écouter et prendre des conseils. J'aurais bien aimé rencontrer un prêtre, mais c'était impossible.

Le séjour a été merveilleux et j'ai bien hâte d'y retourner. Ce temps si précieux pour nous est le plus beau cadeau que l'on puisse se faire.



Antonine , proche aidante

Chronique littéraire

Petites victoires, grands bonheurs

Je vous présente un livre stimulant qui m'a été donné par une amie, c'est un cadeau très précieux qui incite à faire un retour vers soi et donne des idées-bonheur.

Coup de cafard ou besoin d'encouragement pour poursuivre sa route? En feuilletant ce livre, on y découvre des pistes de réflexion, des conseils ou tout simplement une façon différente de revoir nos priorités et de se donner du temps pour des petites douceurs.

Ce livre de poche est toujours à portée de main et facile à consulter.

On peut y revenir au besoin quand l'on se sent débordé ou simplement pour mettre un peu de soleil dans notre vie.



Zut! J'ai raté mon gâteau

Ce livre nous raconte l'histoire de 3 femmes qui ont décidé de prendre leur vie en main sans se préoccuper des conseils de leur entourage. Elle se sont lancées dans la restauration. Ce livre est distrayant et facile à lire. Il nous fait sourire de l'intérieur.

Les recettes sont faciles à réaliser et délicieuses pour en avoir essayées.



Bonne lecture !!!

Brigitte, proche aidant



À vous de jouer...



À l'aide des indices, trouvez de quel fruit ou légume il est question.

- 1) Fruit qui défend sa cause: _____
- 2) Fruit à payer en cas d'infraction: _____
- 3) Légume qu'on évoque dans la douleur: _____

Trouvez des noms de parties du corps en changeant une seule lettre par mot.

4) Caisse: _____

5) Boucle: _____



6) Tuque: _____

Dans chaque groupe de lettres, repérez un mot d'au moins cinq lettres qui comporte la voyelle centrale (en gras).

7) MAGNEAUTIER

8) INVEXERAILS

9) OPIGNOEUDIE

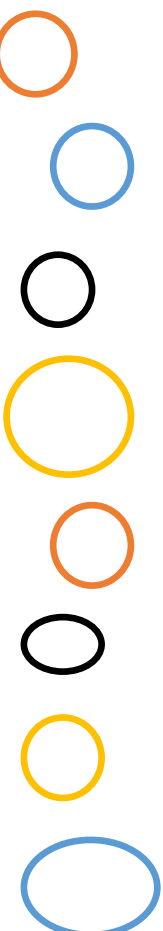


*Les réponses à la dernière page

partage de Joceline, proche aidante



Les bienfaits du positivisme



La pensée positive est étroitement liée à la notion d'optimisme. Une personne qui perçoit le monde de manière positive et qui voit le " bon côté des choses " se sentira en meilleure santé mentale et physique qu'une personne qui pense négativement.

La pensée peut agir directement sur le corps. Quand vous remplacez les pensées négatives par le calme, la confiance et la paix, vous vous sentez bien. De plus, la pensée positive peut être utile pour surmonter les troubles du sommeil, la tension musculaire, l'anxiété et la fatigue. Les gens qui pensent négativement souffrent davantage de dépression et d'anxiété.

La pensée positive a un effet favorable sur la survie des personnes malades comme sur celles en bonne santé. Toutefois, avoir un bon moral prédispose à avoir un comportement plus " positif " en terme de santé. En effet, les études montrent que cette disposition d'esprit s'accompagne de **comportements plus vertueux**. Certes, on ne tombe pas malade uniquement à cause du stress, de nos émotions ou de nos pensées. Ceci dit, on peut dorénavant affirmer que de nombreux symptômes et maladies sont affectés par nos pensées et nos comportements.

Les pensées sont d'une grande puissance. Elles ont toujours façonné notre vie. Pensez positivement, et attendez-vous à des résultats favorables. Ainsi, les situations et les circonstances changeront en conséquence !

Source: https://www.rtb.be/vivacite/article/detail_les-bienfaits-de-la-pensee-positive?id=9890713



Pensée positive

Être positif, ce n'est pas se bercer d'illusions en croyant que tout se passera bien, mais avoir conscience que, quoi qu'il arrive, il est possible d'en tirer bénéfice, d'apprendre et de s'enrichir.

-Bruno Lallement

Quelques pensées de réflexion

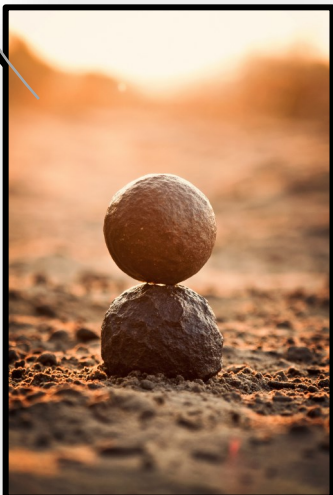


La vie mettra des pierres sur ton chemin, à toi de décider si tu en fais un mur ou un pont.

-Anonyme

Le succès ne se mesure pas à la quantité d'argent que vous gagnez, mais à l'impact que vous avez sur la vie des gens.

-Michelle Obama



Les batailles de la vie ne sont pas gagnées par les plus forts ni par les plus rapides, mais par ceux qui n'abandonnent jamais.

-Anonyme

Poèmes inspirants

La patience

*La patience est une science sublime.
Les racines de la patience se trouvent
dans le Monde Divin.
Patience avec Amour, Patience avec
paix, Patience avec Joie.
Seul est patient celui qui aime.
Seul est patient celui qui a la paix.
Seul est patient celui qui vit la joie.
Seul est patient celui qui est guidé
par la raison.*



partage de Pauline, proche aidante

En ces temps nébuleux où le monde vient de basculer ...

*Nous sommes
nous les aidantes
la petite lumière qui résiste,
le feu-pilote
qui reste allumé
lorsque tout paraît éteint*



Jean Morisset

Bouillon de légumes maison

Quoi de plus désolant que de voir les légumes de notre jardin prendre le chemin du composteur ou de la poubelle!

Alors, pourquoi ne pas se faire un bouillon de légumes maison?

Je vous propose de ramasser vos bouts de céleri, d'oignons, de carottes, de pommes de terre, de poireaux, de tiges de persil, d'épinards et de fines herbes.

Retirez les extrémités, la peau ou la tige des légumes que vous préparez (évités les légumes comme les choux de Bruxelles, les brocolis, ou les choux-fleurs car ils ajouteraient de l'amertume au bouillon), puis placez les dans un sac de congélation. Ils peuvent rester jusqu'à 6 mois au congélateur.

Lorsque vous êtes prêt à débiter votre bouillon, vous pouvez ajouter d'autres restes de légumes (pensez à ceux qui sont sucrés), comme le maïs, la courge ou la courgette.

Versez le contenu du sac dans une casserole et remplissez-la d'eau aux trois-quarts (ou jusqu'à ce que les légumes commencent à flotter).

Portez l'eau à ébullition, puis laissez infuser pendant au moins 30 minutes.

Passez et récupérez l'eau.

Réfrigérez le bouillon pendant 4 jours maximum, ou congelez-le jusqu'à 3 mois.

Ce bouillon est sans additifs chimiques et c'est une bonne façon de récupérer vos légumes.

À vos légumes, 1-2-3 partez!

Brigitte, proche aidante



Un peu d'humour...



Une petite fille de 6 ans demande à sa mère : « Maman qu'est-ce que c'est un proche-aidant ? »

Maman: « C'est une personne qui en aide une autre parce qu'elle est malade. Comme je le fais avec grand-maman. »

Petite fille: « Que fais-tu pour l'aider? »

Maman: « Eh bien, je lui prépare ses repas, je lui donne son bain, je lui dis que je l'aime, je lave ses vêtements. Enfin, je fais tout ce que je peux pour qu'elle soit heureuse. »



Petite fille: « Et papa aussi est malade? »

Maman: « Mais non voyons ! Pourquoi tu dis ça? »

Petite fille: « Parce que tu fais toutes ces choses pour lui aussi. Tu es son proche aidant ! »

Morale de l'histoire: NE SOUS-ESTIMONS JAMAIS LA VÉRITÉ QUI SORT DE LA BOUCHE D'UN ENFANT.....

partage de Nicole, proche aidante

Réponses des jeux: 1) Avocat 2) Amande 3) Ail 4) Cuisse 5) Bouche 6) Nuque
7) Agneau 8) Vexer 9) Noeud

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 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