

Journal

Partage Atout

Septembre 2023

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	Comment vaincre sa peur de vieillir?	10-11
Services de soutien aux personnes proches aidantes	3-4	Moment de réflexion	12
Communiquer, un défi de tous les jours	5-7	Recette coup de coeur	13
Chronique littéraire	8	Campagne « <i>Faire un don, faire la différence</i> »	14
Qui suis-je?	9	Petites blagues	15

Un petit mot de nos intervenantes

Bonjour à vous,

Avez-vous déjà entendu parler de la force du groupe ? C'est cette force qui, à plusieurs, nous permet d'aller plus loin. Nous puisons notre énergie dans le regard de l'autre, dans son écoute ou dans ce qu'il raconte. Les partages peuvent être d'une grande richesse !

Nous vous invitons à tenter l'expérience et à vous joindre à nous cet automne en fréquentant notre milieu de vie et nos activités de la programmation annuelle.

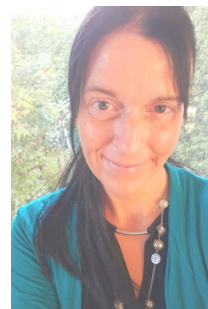
Tenter de nouvelles expériences nous permet de faire des découvertes, d'acquérir des connaissances, mais également de se découvrir soi-même. Par exemple, cela peut être de nouvelles facettes de votre personnalité ou bien une prise de conscience de certaines réalités...

Nous sommes heureuses de vous retrouver cet automne et sachez que nous sommes là pour vous!

Bonne lecture et au plaisir!



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'aînés

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.

Groupe de soutien

Un support entre nous...

Un espace pour les proches aidants 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 le proche aidant 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.

***Informez-vous sur notre
programmation annuelle
2023-2024
et n'hésitez pas à vous inscrire aux
activités qui vous intéressent!***

Un nouveau service destiné aux personnes proches aidantes d'adulte

Un nouveau service d'accueil et de soutien psychosocial destiné aux personnes proches aidantes d'adulte (18 ans et plus) est maintenant offert par l'organisme Lien-Partage dans le secteur de la Nouvelle-Beauce.

Un service qui permet d'être soutenu dans le rôle de proche aidant et orienté vers des ressources adéquates selon les besoins de la personne.

Les problématiques ciblées sont :

- déficience intellectuelle, physique, visuelle, motrice et auditive;
- maladies cardiovasculaires /AVC;
- maladies chroniques comme l'asthme, le diabète, l'insuffisance rénale;
- maladies rares / orphelines, Parkinson;
- pertes d'autonomie;
- sclérose en plaques ou latérale amyotrophique (SLA);
- traumatismes crâniens (TCC);
- troubles du spectre de l'autisme (TSA).

Le projet est financé par l'APPUI pendant les deux prochaines années et est en collaboration avec l'organisme *La Fontaine* et la Coopérative *Aide Chez Soi* en Beauce.

Pour une demande d'accompagnement , veuillez nous contacter

au 418 387-3391 poste 4



Communiquer, un défi de tous les jours

« Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous avez envie d'entendre, ce que vous entendez, ce que vous comprenez, il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer, mais essayons quand même... »

(WERBER, Bernard, Citation en ligne, <http://www.bernardwerber.com/unpeuplus/ESRA/tentative.php>, juillet 2021)

Cette démonstration de la communication permet de voir à quel point communiquer est un défi de tous les instants.

Imaginons le défi supplémentaire quand la maladie s'en mêle, que les pertes cognitives s'installent et que la communication en mots est réduite à des incompréhensions, à du néant. Imaginons la communication quand les émotions nous submergent et que nous aimerions que les gens devinent nos besoins au lieu d'être obligés de les verbaliser. Imaginez les non-dits, les fossés créés par les silences et les perceptions.

Puisque c'est un besoin essentiel et que cela permet de tisser des liens entre les individus, il est primordial d'écrire quelques lignes sur ce sujet dès le début du parcours des personnes proches aidantes.

Durant ce parcours, apprendre à communiquer sera un atout important pour demander de l'aide, pour obtenir des précisions sur la situation auprès du personnel médical, pour informer les proches de la situation et pour conserver un équilibre dans la dyade aidant-aidé.

Lorsqu'il y a une relation entre deux personnes, un besoin de communiquer subsiste nécessairement. Et si cette relation est une dyade d'aidant-aidé et qu'une notion de dépendance est présente, le besoin est encore plus grand que les deux parties soient entendus convenablement.

« La personne en souffrance développe une nouvelle personnalité. L'autre n'est plus l'autre. Cela implique qu'on doit nous-même modifier et moduler notre personnalité ainsi que notre approche. »

(Poulin, Simon, Conférence La communication pleine conscience, 21 octobre 2021)

Nous vous proposons donc un petit modèle de communication consciente en quatre étapes qui se veut sans prétention, mais très efficace.

Souvent, le besoin de communiquer et d'être entendu survient après l'apparition d'un conflit (parfois récurrent), d'un comportement qui dérange ou d'une attitude qui nous rend inconfortable. De plus, nous visons comme résultat un changement ou une action afin d'améliorer la situation. Nous devons donc solliciter différents niveaux de conscience chez l'autre soit la tête (les faits), le cœur (le sentiment) et les jambes (l'action participative).

Communiquer, un défi de tous les jours

La communication consciente en quatre étapes

Avant de formuler le propos que l'on va partager avec l'autre, il faut s'assurer:

- . d'annoncer l'intention positive de l'échange;
- . d'être dans un environnement calme;
- . de choisir un moment où les deux personnes sont disponibles;
- . de tenter le plus possible de conserver un contact visuel.

L'observation : les faits sans interprétation

La première étape est d'exprimer le fait ou l'événement en question, sans émettre de jugement et d'interprétation. Il est important de parler d'un seul événement à la fois (d'où l'importance de communiquer régulièrement et d'éviter de bombarder une accumulation d'insatisfactions).

Exemple: Dans les derniers jours, j'ai constaté que tu étais davantage de mauvaise humeur le matin, que tu poussais plusieurs soupirs et que tu faisais des gestes brusques.

Les sentiments : ce que je ressens (sans accusation)

Ensuite, il est temps d'exprimer son ressenti émotionnel vécu lors de l'événement. À ce stade, évitez d'exprimer un jugement ou une accusation.

Exemple: Je me sens préoccupé par cette humeur matinale parce que je me questionne beaucoup sur ses raisons. Je crains que cela ait une influence sur mes journées et sur ma façon de répondre à tes demandes d'aide.

Piège à éviter: À cause de ton humeur désagréable le matin, je n'ai pas envie de t'aider.

Les besoins: sous l'émotion, il y a un besoin à combler (lequel?)

À cette étape, nous devons nommer le besoin non pris en compte (ce qui est important pour moi, c'est ...) et parler au JE encore une fois et non parler de l'autre.

Exemple: Ce qui est important pour moi, c'est notre relation et que l'on puisse passer de bonnes journées ensemble.

Piège à éviter : J'ai besoin que tu changes d'humeur.

Communiquer, un défi de tous les jours

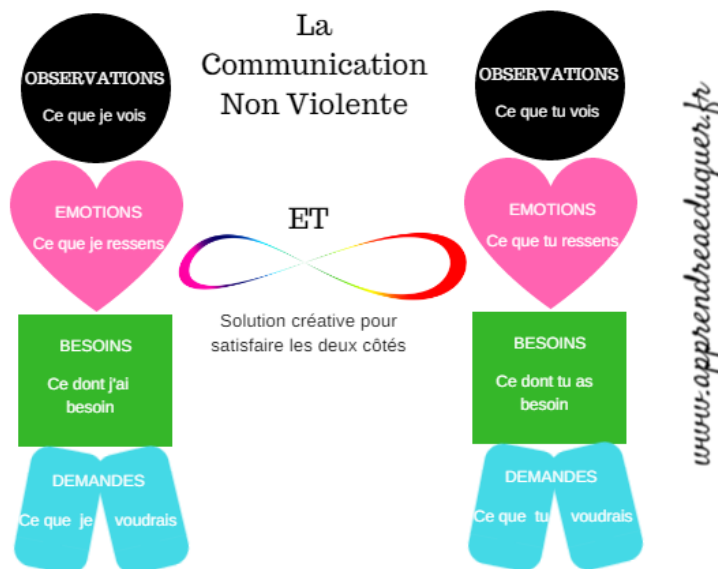
Les demandes collaboratives et solutionnaires

À cette étape, il est temps de formuler une demande claire pour répondre aux besoins. Il est important de laisser la porte ouverte à une contre-offre et d'écouter l'autre dans l'expression de ses propres émotions en l'invitant à parler au JE.

Exemple : Es-tu d'accord que l'on adopte une méthode d'identification de l'humeur le matin (code de couleurs sur des cartons, par exemple) afin que je puisse m'adapter, t'aider afin que cela me rende moins résistant et craintif?

Avec la pratique des étapes de la communication, la définition des limites sera plus claire et une ouverture s'installera dans la dyade ne serait-ce que dans le but d'apprendre à écouter l'autre avec bienveillance. Il est essentiel de considérer que ce qui n'est pas exprimé ne peut être su et compris autant pour la personne qui aide que pour celle qui est aidée. De plus, ce qui est clair pour vous n'est pas nécessairement clair pour l'autre et croire le contraire est la plus grande barrière à la communication qui soit.

Il va de soi que la communication est teintée par le vécu de chacun, par les expériences du passé, par les blessures non cicatrisées, les perceptions, les croyances, les valeurs, l'environnement dans lequel nous avons grandi et le rythme auquel nous voulons régler le problème (la vision d'un parent à domicile par rapport celle des enfants qui en prennent soin). Avant de s'adresser à l'autre, il est bon d'identifier ces éléments perturbateurs afin d'éviter qu'ils viennent polluer la communication, le message et la direction positive désirée.



Source : Parcours de proches des personnes aidantes de

aidants, Regroupement Lotbinière



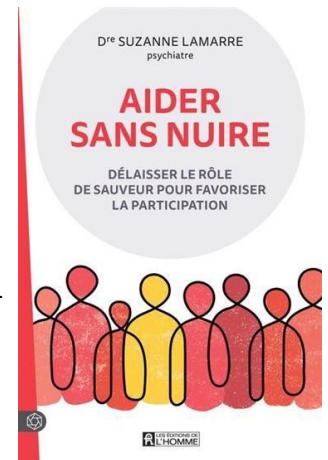
Chronique littéraire

Aider sans nuire

Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Quatre découvertes choc d'une psychiatre pour aborder les troubles de santé mentale. La première édition d'*Aider sans nuire* avait sensibilisé les lecteurs aux effets néfastes, tant chez l'aidant que chez l'aidé, de la croyance au rôle de sauveur. Vingt-cinq ans plus tard, le surmenage auquel conduit tout droit cette exténuante fonction continue de faire des ravages au sein des familles et du milieu de la santé. Tout est cependant en place pour qu'une nouvelle culture s'instaure: celle de la participation, où chaque personne joue un rôle actif dans le maintien de sa propre santé, en collaboration avec les siens.

Bonne lecture!



Les cinq conseils de la Dre Lamarre

- 1) Apprendre à s'arrêter toutes les heures, une minute, pour observer sa respiration.
- 2) Se rappeler que ses pensées ne sont pas des faits.
- 3) Développer l'auto compassion pour soi et pour les autres car l'hostilité et le manque de confiance en soi sont toxiques.
- 4) Accueillir sereinement ses problèmes, car c'est dans le problème que se trouve la solution à partager avec les autres, ne pas s'isoler dans ses problèmes.
- 5) Il y a une fissure en toute chose: c'est ainsi qu'entre la lumière (*Léonard Cohen*).





Qui suis-je?

Dans une chambre d'enfant, il s'anime;
dans une enquête, c'est la cause du crime.
Qui suis-je?

Soit c'est l'œuvre d'un artiste, soit c'est l'araignée qui la tisse.
Qui suis-je?

Meilleure quand elle est juteuse, on la chante à son
amoureuse. Qui suis-je?

Voir les réponses à la dernière page.

Comment vaincre sa peur de vieillir?

S'il y a bien une peur vieille comme le monde, c'est celle de vieillir. Des poètes aux écrivains en passant par des compositeurs, des peintres et des sculpteurs, sans parler des philosophes, rares sont les artistes et les penseurs à ne pas avoir traité de la question et de son caractère inéluctable. Certains ont apporté des réponses et des solutions, d'autres ont renforcé cette phobie. Ici, nous allons vous donner quelques trucs pour vous en débarrasser efficacement.

Les années passent et vous ressentez une certaine angoisse à l'idée de vieillir? Rassurez-vous, il existe des astuces pour vous aider à passer sereinement ce nouveau cap de votre vie.

La peur de vieillir, c'est d'abord la peur de mourir

Avoir peur de vieillir, c'est, sans se l'avouer, avoir en fait peur de mourir. Cette peur est déclenchée, provoquée par les changements subjectifs ou objectifs de votre corps qui font penser que l'échéance ultime est proche.

Changement subjectif : une jeune femme d'une trentaine d'année se plaindra de rides prématurées alors qu'il s'agit de rides d'expression, ou d'un petit coup de fatigue.

Changement objectif : la vue qui baisse chez celui qui avait jusqu'ici d'excellents yeux est un signe de la diminution des performances du corps. L'œil s'accommode moins bien au-delà de la quarantaine.

Mais tout cela n'est en fait pas bien grave.

Combien de fois dans votre vie avez-vous croisé une femme d'une quarantaine d'années qui en paraissait soixante ? Et à l'inverse, une quinquagénaire qui paraissait moins de quarante? Combien de proches connaissez vous qui, la soixantaine bien tapée, participent encore à des randonnées en montagne ou même à des semi-marathons, sans se plaindre?

Mens sana in corpore sano : un esprit sain dans un corps sain

Dites-vous que s'ils le peuvent, vous le pouvez aussi. C'est simplement un choix ou la conséquence d'une succession de choix et il n'est jamais trop tard pour bien faire. Prendre soin de son corps et de sa peau, mieux manger, pratiquer du sport... Vous en constaterez les premiers effets très rapidement !

Comment vaincre sa peur de vieillir? (suite)

Un des meilleurs moyens d'évacuer cette peur de vieillir consiste à maintenir son corps en bonne santé, voire, pourquoi pas, à se fixer des défis. Cette montagne que vous n'avez jamais gravie ? Cette course à laquelle vous n'avez jamais participé? Et pourquoi pas de faire dix, puis vingt longueurs dans la piscine ? Ou d'aller travailler ou faire des courses à pied, plutôt que de prendre la voiture ou les transports en commun ?

Plus vous serez fier de votre corps et de ce qu'il peut accomplir, mêmes les choses les plus banales, et moins vous serez sensible à la peur de vieillir.

Vieillir, c'est aussi acquérir de l'expérience

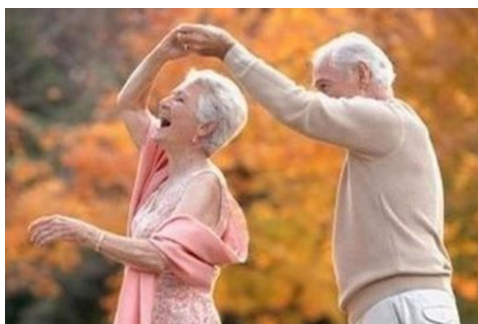
Et puis, il y a aussi ceux qui aiment vieillir, et vous pourriez en faire partie. Là encore, c'est une question de choix.

Ainsi par exemple, n'avez-vous pas remarqué que depuis quelques temps, quelques années peut-être en fait, vous accomplissez certaines tâches à toute vitesse et que vous vous étonnez que les « plus jeunes » soient si lents, voire incapables de les accomplir correctement?

C'est un des fruits de la « vieillesse » et il est vertueux: il s'appelle « expérience ». Tous les jours, vous gagnez du temps, que vous pourrez allouer à d'autres tâches ou à des loisirs.

Les bénéfices de l'expérience sont nombreux. Vous trouvez facilement les solutions à vos problèmes, vous évitez certains pièges dans lesquels vous êtes tombé dans le passé. Tout cela doit vous réjouir !

Enfin, plutôt que de repousser les rendez-vous, tant chez le médecin que chez le dentiste, bien souvent de peur qu'ils vous trouvent « quelque chose », augmentez-en au contraire la cadence! Bien des petits soucis de santé se règlent rapidement quand ils sont pris à temps et deviennent empoisonnants-quand on s'y prend trop tard.



Jean-Baptiste Giraud

Proposée par Jocelyne T. proche aidante

Moment de réflexion

Dans la vie, les erreurs que l'on fait ne sont pas des erreurs, c'est un chemin. C'est une erreur de penser que ce qu'on a fait est une erreur. C'est parce qu'on a fait ce qu'on a fait qu'on est qui on est. Si on n'avait pas fait ce qu'on a fait, on ne serait pas ce qu'on est. Alors faisons ce qu'on a à faire et ça fera ce que ça fera.

Paroles tirées du spectacle «Ça» de l'humoriste André Sauvé

Proposé par Jocelyne T, proche aidante

« Servir, c'est combler la distance par de l'amour au quotidien dans nos maisons, nos quartiers, nos Galilée. Servir, c'est donner toute sa place à l'infinie patience de l'amour longue durée. »

Jean Corbiveau

Proposé par Pauline Moore, proche aidante



RECETTE COUP DE COEUR

CARRÉS AU FROMAGE ET AUX ÉPINARDS

Ingrédients (6 portions)

3 œufs

6 c. à table de farine

2 tasses (1/2 sac) d'épinards coupés en gros morceaux

2 tasses de fromage cottage

1 tasse de fromage râpé (cheddar, gruyère)

3 c. à table de germe de blé ou de chapelure

Sel et poivre

Préparation

Dans un grand bol, battre les œufs et la farine jusqu'à consistance crémeuse.

Ajouter les épinards, les fromages, le sel et le poivre.

Verser dans un plat et saupoudrer de germe de blé ou de chapelure.

Cuire au four 45 minutes à 350 F.



proposé par Brigitte Paré, proche aidante

Source : <https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/carres-aux-epinards-103948>

Campagne « 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

Deux hommes discutent au cinéma.

Soudain, un homme se retourne vers eux et dit

« Hey SVP, on n'entend rien! »

Un des deux hommes lui répond :

« C'est normal, ça ne vous regarde pas! »



Deux poules discutent :

« Comment vas-tu ma cocotte? »

« Pas très bien. Je crois que je couve quelque chose! »

Réponses « Qui suis-je? »

1) Mobile 2) Toile 3) Pomme

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 poste 4.

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