

Journal *SPECIAL NOËL*



Partage Atout

Lien Partage

Décembre 2020 No. 3

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	Chronique littéraire	7
Ajustement des services de soutien aux proches aidants	3	Jeux à partager pour le Temps des Fêtes	8-9
Célébrer le Temps des Fêtes autrement en contexte de proche aidance	4	Moment de réflexion	10-11
La petite fille qui avait un si grand besoin	5-6	Recette de brownies en pot à offrir en cadeau	12
		Les blagues de Noël	13





Un petit mot de nos intervenantes

Bonjour,

Je vous invite à profiter du Temps des Fêtes pour vous centrer sur vos priorités et prendre du temps de qualité avec vos proches. L'année a été particulière et a demandé beaucoup d'adaptation. Pensez à ce qui vous apportera plaisir et détente. L'important, c'est de vous simplifier la vie en ce temps de l'année et de prendre soin, non seulement des autres, mais aussi de vous-même.

Je profite de ce moment pour vous souhaiter un Temps des Fêtes riche en émotions positives et en ressourcement. Que l'année 2021 soit parsemée de petits bonheurs quotidiens, qu'elle soit éclairée par l'amour et l'amitié. Joyeuses Fêtes !



Julie Lessard, intervenante au soutien aux proches aidants

Bonjour à tous !

Voici le Temps des Fêtes qui approche à grands pas ! Je tenais à vous souhaiter de Joyeuses Fêtes remplies de bonheur et surtout de santé. Je suis parmi vous depuis seulement 4 mois et je ne peux passer sous silence l'admiration que j'ai envers vous. Votre résilience, votre courage et votre grand cœur m'ont permis de voir le beau en l'humain. Je vous remercie. Prenez le temps de prendre soin de vous et n'oubliez pas que mon oreille est toujours prête pour vous écouter.

Joyeuses Fêtes !



Frédérik-Ann Lacharité, intervenante au soutien aux proches aidants

Ajustement des services de soutien aux proches aidants

Prenez note que nos bureaux seront fermés du 24 décembre au 3 janvier.

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, la plateforme Zoom 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 aidée, 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.





Célébrer le temps des Fêtes autrement en contexte de proche aidance

Le temps des Fêtes est généralement associé aux réjouissances et aux rassemblements familiaux. Cette période est synonyme de joie, d'espoir et d'amour. Cependant, elle peut également signifier stress, fatigue et angoisse pour certains proches aidants prenant soin d'une personne malade ou en perte d'autonomie.

En ce temps de pandémie, comment arriver à vivre un beau Noël, autant pour l'aidant que pour l'aidé de façon sécuritaire ?

Dans cet article, nous avons pensé vous faire quelques recommandations :

Il peut être bien de se recentrer davantage sur l'essentiel et de renouer avec ceux que l'on aime. Le temps des Fêtes est habituellement une période particulièrement occupée pour une majorité de personnes. Cette année, l'allègement des festivités peut vous permettre en tant que proches aidants de vous accorder du repos et du temps de qualité avec vos proches.

Prenez conscience de vos besoins et élaborer votre liste de souhaits pour les fêtes : un chèque-cadeau pour un massage, un bon roman...

Pensez à ce qui vous apportera plaisir et détente. L'important, c'est de vous simplifier la vie en ce temps de l'année, d'être conscient de vos limites et de prendre soin, non seulement des autres, mais aussi de vous-même.

Afin d'alléger votre quotidien, faites de courtes pauses, déléguiez une tâche ou encore réservez un temps pour une activité (lecture, musique, etc.).

Permettez-vous de vivre du temps de qualité avec votre proche en partageant un repas festif, en discutant de souvenirs heureux ou en faisant une activité que vous aimez tous les deux.

Si votre proche vit en résidence ou au CHSLD, nous vous proposons d'user de créativité et de lui signifier que vous l'aimez. Voici quelques suggestions :

- Enregistrer un chant de Noël traditionnel en famille et l'écouter avec lui.
- Amener un plat qui rappelle le repas traditionnel en famille des Fêtes, pour la valeur sentimentale et le côté réconfortant.
- Apporter quelques décorations de Noël pour égayer sa chambre.
- Amener des photos des Noëls d'antan pour lui faire revivre de bons moments.
- Demander à tous les membres de la famille de lui envoyer une carte de Noël.
- Organiser une rencontre virtuelle avec les autres membres de la famille.



Il faut retenir que ce sont ces petits gestes significatifs qui mettent un baume sur le confinement et respectent les contraintes. Joyeuses Fêtes !!



La petite fille qui avait un si grand besoin

Il était une fois une petite fille qui avait un trop plein d'amour dans le cœur et qui voulait le partager.

Comme on ne lui avait jamais démontré de tendresse, elle ne connaissait pas la façon de le partager vers ceux qui en avaient besoin. De quelle façon pouvait-elle compenser ce manque?

Vivant dans une famille de 10 enfants, les marques d'affection et de tendresse n'étaient pas visibles. L'important était d'amener de la nourriture sur la table et de s'assurer que les besoins les plus urgents soient comblés.

Aider devenait sa porte de sortie pour se sentir utile et appréciée de ses parents et de sa famille. Son aide précieuse pour sa mère qui en avait grandement besoin, la reconnaissance non exprimée, mais essentielle au bien-être de la famille la rendait tellement fière.

Mais qui répondait à ses besoins, en avait-elle ? Étaient-ils rangés aux oubliettes ?

Penser aux autres devenait sa priorité, sa raison d'exister et sa planche de salut. Ce manque d'amour lui paraissait plus supportable de cette manière.

Dans ses moments de loisirs, la solitude demeurait sa meilleure amie. Elle rêvait de se voir dans le ciel entourée d'étoiles à qui confier ses secrets. Elle partait en voyage imaginaire vers des lieux où elle se sentait en paix dans la nature.

Circulant dans la forêt dans cette multitude d'amis que sont les arbres, témoins silencieux de son mal-être et de ses besoins inassouvis, elle se sentait en sécurité et respirait cet air si rafraîchissant, au passage prenant le temps d'écouter le gazouillis des oiseaux et le piaillage de leur progéniture.

Comme elle aurait voulu prolonger ce temps indéfiniment. Arrêter le temps et savourer pour toujours la sérénité de ces lieux si reposants. Le besoin d'être seule était comme son oxygène, le bien-être qu'elle ressentait la rendait heureuse et comblée.

Son grand-père remplissait bien ce vide, car près de lui, elle se sentait unique et digne d'amour. Assise sur ses genoux, il la berçait en la serrant contre lui. Je crois qu'il comblait aussi un manque de tendresse.



La petite fille qui avait un si grand besoin (suite)

Ma grosse « noironne » lui chantonnait-il en la berçant ! Comme c'était agréable de se sentir cajolée par ce géant au grand cœur. Pour un enfant de 5 ans les adultes sont tous des géants, en tout cas aux yeux de cette petite fille.

Parfois, il lui arrivait de s'éclipser de la maison et surtout des travaux domestiques, pour aller se réfugier sous le moulin à scie. Elle s'était trouvée un endroit secret où personne ne viendrait la trouver et surtout nuire à sa tranquillité. Il y avait également une autre raison qui la portait à se retrouver là, son père travaillait au-dessus d'elle.

Par un espace entre les planches, elle le voyait debout près de la grande scie en train de scier du bois. Son père était propriétaire du moulin à scie. Comme elle aurait aimé travailler près de lui. À cette époque, il n'était pas question pour une fille de travailler dans un moulin à scie.

Ce n'était pas que ses parents l'aimaient moins que les autres, mais avec la charge de la famille, les grands-parents vivant avec eux et le commerce de bois, il ne restait pas grand temps pour les minougeries.

Tous ces besoins inassouvis restaient enfouis tout au fond d'elle, très profondément là où personne ne pouvait les remarquer. De toute façon qui pouvait s'en préoccuper. Malgré tout, cette petite fille ne semblait pas si malheureuse, elle devait croire que c'est comme ça que la vie devait se vivre.

C'est ainsi que cette petite fille continuait sa vie sans être écoutée, ni entendue.



Brigitte Paré, proche aidante



Chronique littéraire

Ce que les mourants m'ont enseigné...

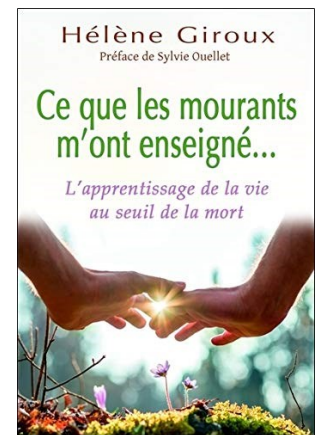
Hélène Giroux, 2015

Cette lecture nous permet de percevoir le départ d'un proche, en nous expliquant qu'une autre route se poursuit. On perçoit une certaine résilience et de la compassion à travers cet accompagnement. Il va sans dire que notre qualité de présence demande un grand don de soi, en y mettant l'amour de l'autre en priorité.

Tout au long de ce livre, on y retrouve beaucoup de grands moments de bien-être, de bienveillance et pas seulement de la tristesse. Notre acceptation se fera plus facilement en sachant que notre présence a adouci les derniers moments de ces êtres tant aimés.

Bonne lecture !!

Brigitte Paré, proche aidante



Le temps passé avec un chat n'est jamais perdu

Véronique Aiache, 2019

Tout commence quand l'histoire de Jean-Marc et Juliette se termine. Une rupture de plus? Surtout une rupture de trop. Pour elle, au-delà du chagrin d'amour, c'est tout le sens de la vie qui vole en éclat. Sur les conseils de sa soeur Laura et poussée par un de ses chats, Juliette part en Inde où elle espère se ressourcer et reprendre le contrôle de sa vie. Rien ne se passe comme prévu. À Goa, elle rencontre un médecin qui lui diagnostique une *vie à l'envers*. Reste à savoir comment s'y prendre pour la remettre à l'endroit. De retour à Paris, Juliette retrouve son quotidien, son appartement et ses trois chats. Contre toute attente, c'est grâce à eux qu'elle reprendra du poil de la bête en se lançant dans l'écriture d'un livre sur les sagesses félines : La Méthode Chat...

Un bon petit bouquin qui pousse à la réflexion.

Je vous le conseille vivement!

Bonne lecture !!

Marie Nadeau, proche aidante



Jeux à partager pour le Temps des Fêtes



Mon animal fétiche

Trouvez les expressions

1. Vaillant comme une A ____ ____ ____ ____ ____
2. Travailleuse comme une F ____ ____ ____ ____ ____
3. Muette comme une C ____ ____ ____ ____
4. Aveugle comme une T ____ ____ ____ ____
5. Intelligent comme un S ____ ____ ____ ____

Brigitte , proche aidante

Qui suis-je ?

1. Quelle roue ne tourne pas quand une voiture tourne à droite ?
2. Je suis un cas rare où demain vient avant hier ?
3. Je ne fais pas partie du corps, mais j'ai cinq doigts ?
4. Je ne pèse pas lourd, mais même les hommes les plus forts ne peuvent pas me retenir longtemps ?
5. Je suis toujours devant toi mais tu ne me vois jamais ?

Pauline, proche aidante



Voir les réponses à la dernière page.



Les énigmes de Joceline



**Pourquoi un homme ne peut pas épouser la
sœur de sa veuve ?**

**Marcel a quatre frères qui ont chacun
quatre frères. Combien sont-ils ?**

**Un homme prend le train chaque matin
pour se rendre au travail. Ça lui prend 1 h
20 le matin et 80 minutes le soir .
Comment cela se fait-il ?**



Voir les réponses à la dernière page.

Moment de réflexion

Lâcher prise

calmer la rage

devenir plus sage

*tenter d'accepter ce que l'on ne peut
changer et apprendre à s'en détacher.*

- BuzzFeed



« J'ai saisi ce petit moment de réflexion qui me parlait au moment où j'en avais grandement besoin. C'est une pensée qui donne à réfléchir afin de bien vivre l'instant présent avec sérénité. »

par *Denise Morin Guay*, proche aidante

La mort n'est pas une fin en soi, ni un combat à mener. C'est le chemin pour tous lorsque nous avons accompli ce pour quoi nous étions venus, une transition vers un autre monde où la route se poursuit.

Mémoires de vie, mémoires d'éternité

- Elisabeth Kubler-Ross



Moment de réflexion

Les décisions et les choix

Semblerait-il qu'il y a un âne jadis quelque part à Buriban qui se trouvait devant un seau d'eau froide et un sac d'avoine. Cet âne avait si faim et si soif qu'il ne pouvait décider s'il devait commencer par manger ou boire.

L'histoire dit que l'âne mourût de faim et de soif.



La morale de cette histoire :

« Toute notre vie, nous aurons à faire face à l'inconnu. Prendre une décision malgré les doutes et les incertitudes, c'est vivre de l'espérance sur le chemin du destin.

Ce n'est pas toujours facile de prendre des décisions et être sûr qu'on a fait le bon choix. Si, après avoir pris ta décision, ton cœur se sent libre, cela veut dire que c'est la bonne. Selon moi, l'amour véridique est la liberté.

Dans la vie, il faut prendre des risques et assumer nos décisions. Ce sont les risques qui nous font faire des pas vers notre vérité. »

Francine Labrie, proche aidante

Le proche aidant : l'arbre de Noël

« Le proche aidant, c'est l'arbre de Noël de la personne malade : il est bien enraciné et fort, ses épines sont les épreuves qu'il doit parcourir, ses boules sont les moments de joie à travers ces épreuves, ses guirlandes sont les liens tissés auprès de ses proches et l'aide professionnelle, ses lumières sont les lueurs d'espoir et d'encouragement et son étoile, c'est son amour et sa grande compassion. »

Jason Burns, ex-proche aidant de son père





Brownies en pot à offrir en cadeau

Préparation : 10 minutes

Rendement : 1 pot de 750 ml

Ingrédients

-180 ml (3/4 tasse) de farine tout usage non blanchie

-1 ml (1/4 c. à thé) de sel

-75 ml (1/3 tasse) de cacao

-180 ml (3/4 tasse) de cassonade

-125 ml (1/2 tasse) de sucre

-115 g (4 oz) de chocolat noir, haché finement



Préparation

Dans un pot d'une contenance de 750 ml (3 tasses), déposer délicatement les ingrédients dans l'ordre, les uns à la suite des autres, de façon à créer des étages. Refermer le pot hermétiquement.

Note

À écrire sur l'étiquette

Pour préparer les brownies

Ajouter 125 ml (1/2 tasse) d'eau, 125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola et 2 œufs. Mélanger au fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser dans un moule carré de 20 cm (8 po), beurré et tapissé d'une bande de papier parchemin. Cuire au centre du four de 35 à 40 minutes à 170 C (325 F) jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du brownie en ressorte avec des grumeaux. Laisser refroidir complètement. Démouler et couper en carrés. Donne 16 morceaux.

Brigitte Paré, proche aidante

Source : <https://www.ricardocuisine.com/noel/recette.php?c=cadeaux-gourmands&id=6016>

Les blagues de Noël

Il y a quatre âges dans la vie de l'homme :

- celui où il croit au Père Noël ;
- celui où il ne croit plus au Père Noël ;
- celui où il est le Père Noël ;
- celui où il ressemble au Père Noël.



Au tribunal en début d'année, le juge demande :

« Accusé, que vous reproche-t-on ? »

L'accusé répond :

« Je suis accusé d'avoir fait mes achats de Noël trop tôt ! »

Le juge :

« Comment ça trop tôt ! Ce n'est pas interdit ! »

L'accusé :

« Trop tôt, c'est-à-dire avant l'ouverture du magasin... »

Réponses des jeux

Mon animal fétiche 1) Abeille 2) Fourmi 3) Carpe 4) Taupe 5) Singe

Qui suis-je ? 1) La roue de secours 2) Le dictionnaire 3) Un gant

4) La respiration 5) Le futur

Les énigmes de Joceline 1) Parce qu'il est mort 2) Ce sont les mêmes frères

3) C'est le même temps—1 heure 20 = 80 minutes

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