



BULLETIN
« AIDER SANS S'OUBLIER »

*pour les familles
qui aident un proche âgé*



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE VALLEYFIELD

**35 ans de petits gestes...
POUR UNE BIEN GRANDE CAUSE !**

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
MONTÉRÉGIE

Vous êtes là pour ***eux***,
nous sommes là pour ***vous***.

*CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE VALLEYFIELD*

*95, rue Salaberry
450 373-2111*

*Courriel : info@cabvalleyfield.com
cabvalleyfield.com*

Hiver –été 2018



Afin de mieux répondre aux besoins des proches aidants, le Centre d'action bénévole de Valleyfield offre une formation sur l'ACCOMPAGNEMENT D'UN PROCHE EN FIN DE VIE. Quatre rencontres de trois heures vous sont offertes. Plusieurs sessions auront lieu durant l'année, selon les inscriptions. Les petits groupes sont privilégiés afin de favoriser l'échange entre les participants. Pour de plus amples informations, contactez Nancy Breault ou Serge Legault, intervenants auprès des proches aidants au 450 373-2111.

Prochaine session au printemps 2018

Inscrivez-vous maintenant

DÉCOUVREZ LE WEBDOCUMENTAIRE « NOUS, PROCHES AIDANTS »

C'est pour sensibiliser la population québécoise au rôle de proche aidants que l'Appui a créé ce web documentaire. Vous y trouverez des témoignages, des informations et des ressources. Vous pouvez vivre l'expérience en visitant le :

<http://nousprochesaidants.com>

»Comme société, nous pouvons compter sur les aidants naturels à condition qu'ils puissent compter sur nous.»

- Rose-Marie Charest

Table des matières

- Historique de la proche aidance..... page 3 et 4
- La théorie des besoins selon Maslow.....page 5 et 6
- Invitation à la «Journée des proches aidants» 14è éditionpage 7
- Cocktail dînatoire, 35è anniversaire.....page 7
- Dates des ateliers « Aider sans s'oublier » à venir et inscriptions aux ateliers d'écriture, session de novembre 2018..... page 8
- Groupe 1 : Dates des déjeuners-causeries et rencontres d'entraide.....page 9
- Groupe 2 : Dates des déjeuners-causeries et rencontres d'entraide.....page 10
- L'émotion une mise en mouvement vers...du mieux.....page 11
- Journal des émotions.....page 12
- Nouveau service pour les proches aidants/Web documentaire « Nous, les proches aidants ».....page 13

Historique de la proche aide

Cette année, le Centre d'action bénévole de Valleyfield célèbre son 35^e anniversaire. Pour l'occasion, nous allons faire un récapitulatif des services offerts aux proches aidants.

1990 : Les services sont principalement offerts aux personnes âgées dans le cadre du soutien à domicile. À cette époque, on ne parle pas ou très peu de la proche aide.

1999 : Il faut attendre jusqu'à la fin des années 1990 pour qu'un rassemblement d'organismes voit le jour afin de soutenir les proches d'une personne âgée. Le Regroupement des organismes montérégiens des aidants naturels (ROMAN) est créé. Il s'agit d'un point majeur dans la reconnaissance de l'identité propre du proche aidant.

2000 : Des organismes communautaires de proches aidants crée le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ), un organisme agissant à l'échelle provinciale. Il réunit actuellement près de 80 organismes communautaires qui œuvrent à l'amélioration de la qualité de vie des proches aidants partout au Québec. Suivant la vague, le Centre d'action bénévole de Valleyfield implante des services pour les proches aidants.

2001 : La formation «Aider sans s'épuiser» et les déjeuners-causeries prennent forme.

2005 : La première «Journée des Proches aidants» se tient à Beauharnois en collaboration avec 4 autres organismes (Programme des aidants naturels de Châteauguay, Parrainage civique de Vaudreuil-Soulanges, Les aidants naturels du Haut-St-Laurent, Le service d'action bénévole au cœur du jardin de St-Rémi)

2007 : L'Assemblée nationale du Québec déclare la première semaine de novembre la semaine nationale des proches aidants.

Journal des émotions

Mieux se connaître, mieux vivre avec ses émotions et être en mesure de les apprivoiser passe tout d'abord par l'observation de ses propres mécanismes émotionnels: les situations qui déclenchent des émotions pénibles et les manifestations physiques, physiologiques, comportementales et cognitives qui les accompagnent. Histoire, en quelque sorte, de tracer une cartographie de vos états émotionnels.

Les trois éléments ci-dessus constituent la première partie de la gestion des émotions et vont vous permettre de vous mettre vous-même sous votre microscope à émotions, en notant régulièrement une analyse de vos émotions, après avoir suivi les 3 étapes : accueillir l'émotion, observer les ressentis et nomme l'émotion.

Analysez la situation qui l'a déclenchée:

De quelle émotion générique s'agit-il? Peur? Colère? Tristesse?

Qui a fait quoi?

Où, quand, comment?

Dans quelles circonstances?

Au bout d'une semaine, comparez les circonstances des différentes situations ayant déclenché chaque catégorie d'émotions: peur, colère, tristesse:

Que remarquez-vous?

Quels sont les points communs?

Qu'est-ce que ça vous dit sur vous-même?

Source: <http://www.ithaquecoaching.com>

L'émotion, une mise en mouvement vers... du mieux.

Dans nos vies professionnelles, les émotions négatives ou pénibles ordinaires, liées à des insatisfactions en termes de relations, d'organisation, de management, de tâches etc. méritent de ne pas être ignorées ou rejetées, de ne pas s'échiner à les supprimer juste pour se débarrasser de leurs effets désagréables et ce pour deux raisons:

1- Parce qu'une vie sans émotion, ce n'est pas possible. Et j'imagine que même après 25 ans de méditation 6 h par jour, il arrive encore qu'on ait ses petits agacements, des trémolos d'inquiétudes ou des restes de sensibilité à la tristesse.

2- Parce qu'elles ne sont pas les ennemies qu'on croit, si pénibles soient-elles. Elles sont les poteaux indicateurs des actions à mener pour revenir dans le bien-être.

Elles nécessitent donc avant tout d'exploiter la mise en mouvement qu'elles procurent pour construire davantage de bien-être ou pour revenir dans le bien-être. Ce qui aura un paquet de vertus et de bienfaits collatéraux: améliorer l'humeur et l'estime de soi, le sentiment de satisfaction, de pouvoir agir et pas seulement subir, de revenir à des conditions de travail humaines qui favorisent le plaisir, le travail bien fait, mais aussi d'améliorer les relations. Pour peu qu'on les accepte, qu'on les écoute et qu'on en décrypte les messages, les émotions, sont les gardiennes de notre bien-être et les moteurs de nos actions.

Source: <http://www.ithaquecoaching.com>

2007 : Première parution du bulletin d'information pour les proches aidants du Centre d'action bénévole de Valleyfield.

2007 : Lancement d'un portail internet lancé par le ROMAN afin de faire connaître à la population les différents organismes venant en aide aux proches aidants de la Montérégie.

2009 : Création de l'APPUI national qui donne accès au Centre à une nouvelle source de financement.

2012 : Début d'un projet de 3 ans grâce au soutien financier du ROMAN/l'APPUI afin de promouvoir les services auprès des proches aidants. 72 proches aidants ont reçu 387 services différents.

2013 : Embauche de Serge Legault à temps plein. Le budget est investi dans la promotion des services. Ces efforts auront permis de recruter 63 nouveaux proches aidants, une augmentation considérable des services! 112 proches aidants ont reçu 749 services différents.

2014 : Dans l'optique de mieux soutenir les proches aidants, création du service «rencontres d'entraide». 171 proches aidants ont reçu 603 services différents.

2015 : Bonification de la subvention du ROMAN/l'APPUI qui permet l'embauche d'une deuxième intervenante à temps partiel dans le but de répondre plus spécifiquement aux besoins des proches aidants. 177 proches aidants ont reçu 422 services différents.

2016 : Création du service «Atelier d'écriture». 216 proches aidants ont reçu 562 services différents.

2017 : Première série d'atelier «Accompagnement un proche en fin de vie».

À ce jour, le Centre d'action bénévole de Valleyfield a permis d'aider et de soutenir 321 proches aidants.

La théorie des besoins selon Maslow

La théorie de la motivation et des besoins du psychologue [Abraham Maslow](#) montre que la façon dont nos besoins sont comblés -ou pas- est à l'origine de notre bien-être ou mal-être, de notre motivation, de notre épanouissement et de notre accomplissement de nous-mêmes. On peut résumer les besoins théorisés par Abraham Maslow de la façon suivante:

- **Besoins physiologiques:** manger, boire dormir...
- **Besoins de protection et de sécurité:** abri, ressources, sécurité physique, santé...
- **Besoins d'intégration sociale:** aimer, être aimé, avoir des amis, appartenir à un groupe...
- **Besoins d'estime:** respect de soi et de l'autre, se sentir respecté, reconnaissance, autonomie, avoir des opinions, pouvoir exprimer ses idées
- **Besoins d'accomplissement:** apprendre, se former, créer, contribuer, philosopher...

Comblers ses besoins par soi-même

Jusqu'ici tout va bien, me direz-vous? Le problème, c'est que nous avons quelquefois une inclination genre pente glissante à attendre le passage du Père Noël, pour qu'il satisfasse nos besoins à notre place. Comme le passage en question se produit somme toute rarement, autant nous atteler à combler nos besoins par nous-mêmes, tant que faire se peut.

D'autant plus que ces besoins, quand ils sont insuffisamment comblés, génèrent des émotions négatives – peur, colère, tristesse – relativement désagréables dont on se passerait bien. Si ces émotions s'installent dans la durée, le trop-plein mène tout droit au stress ou à l'épuisement.

GROUPE 2: Dates des déjeuners-causeries et rencontres d'entraide

Lieu : Centre d'action bénévole de Valleyfield

Déjeuner-causerie : 3,50 \$ **Inscription obligatoire**

Rencontre d'entraide : **sans frais**

Heure : 9 h 30 à 11 h 30 (ouverture de la salle à 9 h 15) le vendredi

19 janvier	Rencontre d'entraide: Les différents sentiments d'un aidant
26 janvier	Déjeuner-causerie : Yoga avec Francis Renault
9 février	Rencontre d'entraide: Les conflits dans la famille
16 février	Déjeuner-causerie : Le mandat en cas d'inaptitude
9 mars	Rencontre d'entraide: Quelles sont les peurs qu'un aidant peut vivre?
16 mars	Déjeuner-causerie : D'Main de femme et Le comité des usagers
13 avril	Rencontre d'entraide: Pour échapper à ma situation d'aidant, je me protège avec mes résistances
20 avril	Déjeuner-causerie : La bientraitance
11 mai	Rencontre d'entraide: Qu'est-ce qui motive la vie d'un aidant?
18 mai	Déjeuner-causerie: Les ressources du milieu
8 juin	Rencontre d'entraide: Qu'est-ce lâcher prise (vidéo)
15 juin	Déjeuner-causerie : Les limites (vidéo)
6 juillet	Déjeuner-causerie : Rions un peu
12 juillet	Pique-nique au Parc des Îles à St-Timothée
10 août	Déjeuner-causerie : Les sentiments (vidéo)
17 août	Rencontre d'entraide: Les problème de relation avec la famille

GROUPE 1 : Dates des déjeuners-causeries et rencontres d'entraide

Lieu : Centre d'action bénévole de Valleyfield

Déjeuner-causerie : 3,50 \$ **Inscription obligatoire**

Rencontre d'entraide : **sans frais**

Heure : 9 h 30 à 11 h 30 (ouverture de la salle à 9 h 15) le vendredi

12 janvier	Déjeuner-causerie : Yoga avec Francis Renault
19 janvier	Rencontre d'entraide: Les différents sentiments d'un aidant
2 février	Déjeuner-causerie : Le mandat en cas d'inaptitude
9 février	Rencontre d'entraide: Les conflits dans la famille
2 mars	Déjeuner-causerie : D'Main de femme et Le comité des usagers
9 mars	Rencontre d'entraide: Quelles sont les peurs qu'un aidant peut vivre?
6 avril	Déjeuner-causerie : La bienveillance
13 avril	Rencontre d'entraide: Pour échapper à ma situation d'aidant, je me protège avec mes résistances
4 mai	Déjeuner-causerie: Les ressources du milieu
11 mai	Rencontre d'entraide: Qu'est-ce qui motive la vie d'un aidant?
1 juin	Déjeuner-causerie : Les limites (vidéo)
8 juin	Rencontre d'entraide: Qu'est-ce lâcher prise (vidéo)
6 juillet	Déjeuner-causerie : Rions un peu
12 juillet	Pique-nique au Parc des Îles à St-Timothée
10 août	Déjeuner-causerie : Les sentiments (vidéo)
17 août	Rencontre d'entraide: Les problèmes de relation avec la famille

A l'inverse, lorsque nous savons identifier les besoins insatisfaits et mettre en œuvre des plans d'action pour les combler, nous libérons dans notre esprit tout un espace pollué par la frustration et le stress de ces besoins négligés.

Nous sommes alors plus sereins, et disposons de plus d'énergie à investir dans les projets qui nous tiennent à cœur, plutôt que de la gaspiller dans des tentatives vaines de "contrôle" des émotions.

Prenez le temps d'explorer en détails chacune de ces catégories de besoins, car l'ennemi des besoins mal comblés, c'est l'expression vague qui entrave la clarification de l'objectif sans laquelle il est impossible de l'atteindre. Pour chacun des besoins:

- ***Comment s'exprime ce besoin, chez vous, précisément?***
- ***Quel est votre degré de satisfaction?***
- ***Quels aspects comblez-vous de façon insuffisamment satisfaisante? Qu'est-ce qui vous manque, exactement?***

Vous remarquerez au passage combien ils sont interdépendants et fonctionnent en vases communicants. Et maintenant, il est temps d'aller travailler à combler ces besoins!

Source: <http://www.ithaquecoaching.com>

14^e édition de la «Journée des Proches Aidants du Sud-Ouest»

Le Centre d'action bénévole de Valleyfield, en collaboration avec les Aidants naturels du Haut-Saint-Laurent, la Société Alzheimer du Suroît, le Parrainage civique de Vaudreuil-Soulanges et le Centre d'action bénévole du grand Châteauguay, vous convient à la 14^e édition de la Journée des proches aidants du Sud-Ouest. L'activité se déroulera le vendredi 10 novembre prochain de 9 h 30 à 15 h au 222, rue Alphonse-Desjardins à Salaberry-de-Valleyfield. Au programme, conférence *Un peu de répit pour moi aussi* par M. Denis Carignan, après-midi de danse en ligne au rythme de chansons populaires animé par M. Carl Gauthier. Aussi, sur place, les kiosques des ressources du milieu, repas chaud servi et possibilité de massage. Vous pouvez vous procurer un billet au coût de 10 \$ auprès des organismes participants.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec nous au : 450 373-2111.

Cocktail dînatoire

Dans le cadre de ses festivités, le Centre d'action bénévole de Valleyfield organise un cocktail dînatoire avec spectacle de micromagie et enchan, dont deux lithographies de Riopelle. **Une soirée à ne pas manquer!**

Quand : Le jeudi 19 octobre 2017 dès 17h00

Où : Club de golf de Valleyfield
3350, boulevard du Bord-de-l'Eau

Combien : 100 \$ / personne. Vin inclus.
(Un reçu d'impôt vous sera émis au montant de 50 \$)

Communiquer avec le Centre pour de plus amples informations et pour vous procurez votre billet! 450 373-2111

Dates d'ateliers « Aider sans s'oublier »

Les ateliers se donnent : le jeudi de 9 h à 12 h

Session janvier-février 2018		Session avril-mai 2018	
1.	18 janvier	1.	5 avril
2.	25 janvier	2.	12 avril
3.	1 février	3.	19 avril
4.	8 février	4.	26 avril
5.	15 février	5.	3 mai
6.	22 février	6.	10 mai
7.	1 mars	7.	17 mai

Les objectifs de cette formation qui s'adresse aux aidants sont :

- prévenir l'épuisement chez les proches aidants;
- offrir des moyens pour identifier ses forces et ses difficultés;
- connaître les ressources du milieu.

Les thèmes abordés sont : l'épuisement, la motivation, la culpabilité, mes besoins, mes droits, mes limites, la communication, le choix et le changement, les ressources et le bilan.

Inscription aux ateliers d'écriture pour novembre 2018

Il est reconnu que l'écriture a une fonction libératrice. Elle peut devenir un exutoire, mettre des mots sur ses maux pour les dédramatiser, pour les apprivoiser. Elle peut aussi permettre de prendre conscience de moments agréables, de petits plaisirs et de bonheurs quotidiens.

Pour de plus amples informations contactez: Nancy Breault ou Serge Legault au 450 373-2111