CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALLEYFIELD

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
MONTÉRÉGIE

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

BULLETIN
« AIDER SANS S'OUBLIER »

pour tous ceux qui aident un proche aîné

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE VALLEYFIELD
95, rue Salaberry
450 373-2111
Courriel : info@cabvalleyfield.com
cabvalleyfield.com

Bulletin No 1

Aide au masculin

Pourquoi seulement 12 % des hommes demandent de l'aide ?

Quelques explications sur le peu de demandes de services chez les hommes âgés aidants et leur faible taux de participation aux activités :

⇒ Ils recevraient plus d'aide de la part de leurs enfants comparativement à la femme aidante.

⇒ Le stéréotype qui veut que l'homme soit un être fort est toujours présent. Demander de l'aide serait considéré comme un signe de faiblesse pour eux.

⇒ Ils ne voudraient pas de services (ils sont habitués à se débrouiller seuls et ils croient qu'ils peuvent continuer ainsi).

⇒ Ils ne connaîtraient pas l'existence des services, (ils seraient moins intéressés par les activités de groupe où il y a des discussions (pour eux, les activités de groupe seraient des activités de femmes).

⇒ Ils favoriseraient les activités concrètes où il y a des apprentissages. Ils veulent que l'activité leur soit utile.

⇒ Le facteur terme est un élément important pour eux. Ils veulent avoir des réponses à leurs questions rapidement. Ils préfèrent ne pas avoir d'engagement à long terme pour une activité privilégiant ainsi les activités offertes de façon ponctuelle.

⇒ Ils éviteraient les groupes de soutien. Ils n'aiment pas s'exprimer en groupe. Ils ne sont pas à l'aise de parler de leurs problèmes personnels en groupe.

BESOINS

Les hommes âgés aidants ont besoin de soutien et ressentent le besoin de s'exprimer. Les rencontres individuelles et les interventions psychosociales seraient des services qui pourraient correspondre à leurs besoins.

Voici le service offert : Centre d'action bénévole de Valleyfield-

Table des matières

- Table des matières.....page 1
- Mémorandum de l'aidante et de l'aidant.....page 2
- Introduction.....page 3
- Êtes-vous un proche aidant.....pages 4-5-6
- La famille et les ressources.....pages 7 à 11
- Ressources pour les proches aidants..... page 12
- Nos formations et activités pour les proches aidants.....pages 13 à 15
- L'aide au masculin.....page 16

Mémorandum de

l'aidante et de l'aidant

Aujourd'hui, je prends soin de moi

Aujourd'hui, je ne me tracasse pas

Aujourd'hui, je ne me culpabilise pas

Aujourd'hui, j'ai confiance en moi

Aujourd'hui, je m'aime

Aujourd'hui, je me fais plaisir

Aujourd'hui, je prends du temps pour moi

Aujourd'hui, j'attire ce qu'il y a de mieux en moi

Aujourd'hui, mon chemin s'illumine

Aujourd'hui, je n'ai rien à craindre

Aujourd'hui, je vis le moment présent

Hier est déjà du passé et demain n'est pas encore là

En cette minute, je peux changer toute ma journée !

Auteur inconnu

Les déjeuners–causeries

Les déjeuners-causeries, à raison **d'un vendredi par mois**, permettent de se rejoindre pour un déjeuner, concocté et servi par nos bénévoles, en vous offrant un petit repos du stress du quotidien!

On y vient pour se raconter les vacances, se donner des nouvelles , se rencontrer entre proches aidants et briser l'isolement.

On y vient aussi pour une conférence sur des sujets variés tels que le rire, le bonheur, des trucs et des partages entre proches aidants ainsi que des invités conférenciers, conférencières.

Les rencontres d'entraide

La valeur d'un groupe d'entraide :

La participation à un groupe d'entraide permet de rompre avec sa solitude en partageant avec d'autres personnes qui vivent une situation semblable. Cela permet d'exprimer ses émotions en toute sécurité, de les dévoiler au grand jour. En participant au groupe, la personne trouve un climat d'écoute, de respect et de confiance qui lui permet de cheminer, à son rythme et d'en sortir grandie. La personne ressent un mieux-être parce qu'elle ne se sent pas seule, parce qu'elle est reçue, parce qu'elle est aidée.

Les ateliers d'écriture

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.

Les objectifs sont :

- Identifier les sentiments et les émotions qui m'habitent
- Favoriser l'expression de mon vécu
- Prendre conscience de mes limites et les respecter
- Identifier mes besoins et les communiquer
- S'outiller d'un nouveau médium d'expression de soi en tant que proche aidant

Les groupes comptent 8 à 10 personnes.

L'accompagnement en fin de vie

Accompagner l'autre , c'est s'accompagner soi-même

Ces ateliers, qui s'échelonnent sur **5 semaines**, ont été conçus tout spécialement pour les aidants qui accompagnent un proche en perte d'autonomie, se dirigeant dans un avenir prochain vers sa fin de vie. Ils s'adressent également aux personnes qui désirent s'outiller à l'éventualité d'accompagner un proche en fin de vie.

« Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout là où je suis. »

Victor Hugo

Pour information et inscription, contactez-nous au 450 373-2111

Introduction

La réalité des aînés québécois

Le Québec se caractérise, entre autres, par la rapidité avec laquelle sa population vieillit.

Or, le vieillissement est généralement défini selon un concept de diminutions ou de pertes et non comme un processus normal et graduel qui varie d'une personne à l'autre. Les **préjugés** envahissent le discours moderne sur le vieillissement et notre culture en est venue à établir une équation entre vieillissement et déclin.

Pourtant, leur engagement social se concrétise, jusqu'à un âge très avancé, au sein d'organismes communautaires, d'associations culturelles, sociales, sportives, et politiques. Plusieurs sont fiers d'affirmer que le bénévolat est devenu leur principal, sinon leur seul loisir.

Source : *La réalité des aînés québécois, Le Conseil des Aînés, Les publications du Québec*

Regardons le vieillissement comme un chemin de croissance, une convocation au progrès,

un défi passionnant d'innovation,

aussi bien individuellement que collectivement

Jean Carette

Si vous vous reconnaissez dans ces divers énoncés, vous êtes ce que l'on appelle une personne aidante.

Vous faites partie de ces personnes qui apportent de l'aide et du soutien à un proche en perte d'autonomie.

- Aidez-vous un proche à s'habiller ?
- L'aidez-vous à se laver, se raser, se peigner ?
- Lui préparez-vous ses repas ?
- Faites-vous sa lessive ?
- Devez-vous faire ses courses ?
- Faites-vous son entretien ménager ?
- L'accompagnez-vous à ses visites médicales ?
- Devez-vous surveiller sa prise de médicaments ?
- L'aidez-vous à marcher, à se lever, à monter ou descendre les escaliers ?
- Devez-vous surveiller ses allées et venues ?
- L'assistez-vous dans ses transactions bancaires ?

Vous arrive-t-il de…

- Vous sentir inquiète ?
- Sentir sur vos épaules tout le poids de la responsabilité ?
- Souhaiter que d'autres prennent la relève ?
- D'avoir l'impression que ça va déborder, craquer ?
- Penser que 24 h ce n'est pas assez dans une journée ?

Formation Aider sans s'oublier

Les objectifs de cette formation offerte aux proches aidants sont :

- Prévenir l'épuisement chez les proches aidants
- Offrir des moyens pour identifier ses forces et ses difficultés
- Connaître les ressources du milieu

Nous proposons 7 rencontres de 3 heures

Les thèmes abordés sont :

- Présentation de la formation Aider sans s'oublier et prévenir l'épuisement
- La motivation
- La culpabilité
- Mes besoins, mes droits, mes limites
- La communication authentique
- La protection de la santé, le choix et le changement
- Les ressources communautaires et le bilan des rencontres

Pour information et inscription, contactez-nous au 450 373-2111

Ressources et adresses Internet

- Centre d'action bénévole de Valleyfield : 450 373-2111
- Centre d'action bénévole de Beauharnois : 450 429-6453
- Société Alzheimer du Suroît : 450 373-0303
- Coup de pouce des moissons : 450 429-4229
- Popote roulante de Valleyfield : 450 377-4380
- CLSC de Salaberry-de-Valleyfield : 450 371-0143
- CLSC de Beauharnois : 450 429-6455
- Centre d'hébergement Docteur-Aimé-Leduc : 450 373-4818

De l'aide… pour aider sans s'épuiser

Ligne info-aidant : 1 877-371-0717

<u>Sites Internet :</u>

- Centre d'action bénévole de Valleyfield : www.cabvalleyfield.com
- R.O.M.A.N. (Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels) : www.aidantsnaturels.org
- Institut universitaire de gériatrie de Montréal : la référence pour les proches de personnes âgées : www.aidant.ca
- Réseau entre-aidants : www.reseauentreaidants.com

BILAN DE MON QUOTIDIEN

Choisissez une journée ordinaire de semaine. Essayez d'évaluer le temps que vous avez passé à faire chacune des activités suivantes: Vous pouvez noter le temps en quart d'heure, en demi-heure et en heure, mais le total doit donner 24 h, pas davantage !

1. Dormir =
2. Travailler =
3. Voyager pour aller au travail =
4. Manger =
5. Me laver et m'habiller =
6. Faire des travaux domestiques =
7. Aider la personne dont j'ai la charge =
8. Aider d'autres personnes =
9. Faire des activités physiques =
10. Faire des activités créatrices =
11. Avoir des contacts avec une personne que j'aime mais vivant à l'extérieur du foyer =
12. Faire des courses =
13. M'étendre, me reposer, ne rien faire =
14. Lire, regarder la télévision =
15. Autre =

TOTAL =

Quelles sont vos réflexions ?

Source : Mains Tendres de l'Association des aidants (es) naturels (les) du Bassin Maskinongé

Les aspects de la proche aidance

Être une personne aidante implique plusieurs responsabilités, mais comporte aussi des aspects valorisants et enrichissants comme :

- Aimer rendre service et se sentir utile.
- Développer une relation plus profonde avec l'aidé.
- Donner un sens à sa vie.
- Donner ce que j'ai reçu.

Par contre, être une personne aidante amène des changements de vie tels que :

- Modifier régulièrement son horaire en fonction de l'aidé.
- S'adapter face à l'évolution de la maladie, de la vieillesse.
- Se sentir isolé.
- Composer avec un surplus de tâches.
- Assumer tous les rôles : parent, conjoint, enfant, travailleur.
- Changer des projets de vie.

Rappelez-vous qu'être une personne aidante implique un choix, parfois valorisant, parfois épuisant. En tant que personne aidante, vous pouvez faire certains choix pour prendre soin de vous tout en prenant soin de l'autre. Il est toujours possible de mieux vous entourer et de profiter des ressources à votre disposition.

« ***Pour être en mesure d'apporter une aide authentique à un proche, prendre soin de soi est vital*** ».

La famille et les ressources

La dynamique familiale et le rôle d'aidant

Des conflits familiaux peuvent souvent surgir lorsque les membres de la famille doivent assumer le rôle d'aidant auprès de leur proche. Chacun perçoit à sa façon ce qui est préférable pour la personne atteinte de maladie ou en perte d'autonomie. Ainsi, les opinions diffèrent beaucoup d'un membre de la famille à un autre. Qui plus est, les antécédents de la dynamique familiale peuvent refaire surface et remettre au jour d'anciens comportements et des tensions non résolues.

Résolution des différends

Prévoyez régulièrement des réunions familiales en personne. Incluez quiconque faisant partie de l'équipe de soins, y compris les amis de la famille et les autres proches.

Soyez honnête. Parler de vos sentiments d'une manière franche et constructive peut aider à réduire la tension.

Ne critiquez pas. Il y a plus d'une « bonne » façon de fournir des soins. Respectez les aptitudes, le style et les valeurs de chaque aidant.

Songez à la médiation. Parfois, les problèmes familiaux deviennent trop compliqués ou portent une trop grande charge émotionnelle pour qu'on puisse les résoudre soi-même. Un tiers, surtout un professionnel comme un conseiller ou un travailleur social, peut offrir une voix de raison objective

Référence : Société Alzheimer d'Ottawa et du comté de Renfrew.

La prévention de l'épuisement passe par la capacité de définir mes besoins, de respecter mes limites et d'avoir recours aux ressources du milieu.

Vers qui puis-je me tourner pour demander de l'aide

FAITES LE TEST!
Vous reconnaissez-vous dans ces affirmations?

- ☐ Les gens devraient savoir que j'ai besoin d'aide, ce n'est pas à moi à la demander.
- ☐ J'ai l'habitude de me débrouiller seul, je n'ai vraiment pas besoin d'aide.
- ☐ Tout le monde est déjà tellement occupé par son travail, sa famille, ses amis, je ne veux pas déranger.
- ☐ Je crains les réactions si quelqu'un d'autre s'occupe de la personne que j'accompagne.
- ☐ Je n'ose pas demander car j'ai peur de me faire dire NON!
- ☐ J'ai peur que les gens trouvent que j'ambitionne en leur demandant certains services.
- ☐ Je suis craintif à l'idée que quelqu'un de nouveau entre dans mon domicile, je ne le connais pas assez et mon aidé non plus.[4]

Si vous avez coché l'une ou l'autre de ces affirmations, vous faites face aux obstacles qui vous empêchent de passer à l'action pour demander de l'aide.

Obstacles qui freinent la demande d'aide

- Peur du jugement, de ce que les autres vont penser, de l'incompréhension.
- Croire le dicton : « on n'est jamais mieux servi que par soi-même ».
- Peur du rejet.
- Difficulté à lâcher prise : « ce ne sera pas fait comme je le fais... ».
- Peur des conflits que cela peut créer dans la famille.

Mais pourquoi demander de l'aide rapidement?

Pour ne pas s'épuiser, mais aussi pour s'informer le plus rapidement possible. Peut-être que vous n'avez pas besoin de services maintenant, mais quand vous aurez un besoin qui se manifestera, vous connaîtrez ce qui est disponible!

« J'ai attendu trop longtemps pour vous appeler pour obtenir des services, je suis maintenant en arrêt de travail dû à une profonde dépression. Quand le médecin m'a donné le diagnostic je n'en revenais pas, je n'avais pas vu ça venir... je me suis oublié. »
– PROCHE AIDANT

Dès le début de votre rôle de proche aidant, il est important d'avoir le réflexe d'évaluer régulièrement vos signes de fatigue.

Soyez rassuré, cet outil vous aidera à vous familiariser à demander de l'aide, mais surtout il vous montrera les bienfaits de cette action et ce dès le début de votre processus de proche aidant.

[4] Adapté à partir de : Aider un proche au quotidien, trucs et astuces pour les proches aidants, Gouvernement du Québec, 2011

La famille et les ressources

La famille

La famille, ses valeurs, ses règles, ses habitudes, son histoire et chacun ses rôles.

L'aidant, comme l'aidé, se situe dans une famille qui a ses règles, ses valeurs, ses habitudes et son histoire. La situation d'aide s'inscrit aussi dans cette histoire et influence le déroulement.

Certaines difficultés familiales mises en veilleuse sont parfois réactivées dans une situation de crise. Par exemple, d'anciennes rivalités, un sentiment de rejet, des conflits d'intérêts ou des injustices passées refont parfois surface. Il faut bien comprendre que ce n'est pas la situation de crise qui engendre ces problèmes. La situation stressante réactive ce qui était latent.

Le proche aidant réalise souvent, et douloureusement, qu'il doit faire son deuil de la famille idéale. En d'autres mots, il peut être placé devant l'évidence que sa famille n'est pas une ressource pour lui dans cette situation.

Il faut avoir à l'esprit que dans une famille, différents rôles sont susceptibles d'y être retrouvés, en autres, ceux du bouc émissaire, du martyre, du clown, du bâton de vieillesse ou du thérapeute. Il est tout à fait normal d'avoir des rôles dans une famille.

Chaque individu joue un rôle qui contribue à maintenir l'équilibre familial, ce qui ne veut pas dire que ces rôles sont satisfaisants, bons ou mauvais pour la santé physique et mentale. Il ne faut pas oublier que nous ne sommes pas obligés de garder ce rôle tout au long de notre vie.

Les conflits familiaux

Certains conflits personnels ou familiaux proviennent, entre autres :

⇒ De son aptitude à jouer un rôle peu gratifiant ou à jouer plusieurs rôles à la fois.

⇒ Du fait de croire que le rôle des autres est plus facile ou plus gratifiant que le sien.

La famille et les ressources

⇒ Du fait de tenir pour acquis qu'un membre de la famille va toujours jouer le même rôle.

• Il est important de garder une attitude d'ouverture, de souplesse à l'égard des rôles et sur le fait que chaque membre d'une famille pourrait jouer le rôle d'aidant principal de façon plus ou moins temporaire.

• Certaines personnes sont mal à l'aise en présence d'émotions fortes, mais peuvent, par contre, gérer les finances. D'autres ont une capacité physique plus faible mais peuvent apporter un grand soutien moral. Une personne peut soutenir l'aidant principal en lui rendant service dans un autre domaine comme faire ses courses ou sa lessive.

Il ne faut pas oublier qu'il y a une tâche, un rôle à partager, des énergies à préserver et un climat à sauvegarder.

Il est important de quitter les sentiers battus, d'éviter de ramener sur le tapis les solutions qui n'ont pas fonctionné ou l'inusité, voir l'impensable.

En situation de crise familiale, de détresse morale, d'épuisement physique, l'émotion doit passer au second plan. Il s'agit de lancer des idées sans considérer à ce moment-là votre impact émotif.

Il ne s'agit pas de nier ou de négliger l'aspect émotif, mais de lui donner une place différente.

Source : Mains Tendres de l'Association des aidants (es) naturels (les) du Bassin Maskinongé

La famille et les ressources

De façon générale, on reconnaît que le soutien à une personne en besoin est « une affaire de famille ». Souvent, une « pression » s'exerce sur certains membres de la famille, lesquels en viennent à assumer un rôle de personne aidante qu'on ne remet plus en question.

- « On compte sur toi. On te fait confiance. Tu es tellement plus habile que nous pour en prendre soin. »
- « Vous vivez ensemble. On ne se mêlera pas de vos affaires ».
- « C'est toi qui a commencé à t'en occuper. Moi, je travaille, j'ai des enfants. Toi aussi, mais tu es plus proche. »
- « Ça se passe bien. Tu ne nous demandes jamais d'aide. »

- **Suis-je vraiment la seule personne habile et disponible?**
- **L'aide de mes proches serait-elle la bienvenue, même s'ils font les choses différemment de moi?**
- **Est-ce que j'ai la force physique et morale de prendre soin d'une personne présentant une perte d'autonomie à la maison?**

Accepter de demander de l'aide, c'est d'abord accepter que j'en ai besoin.