CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALLEYFIELD

PAPYRUS
LE PROCHE AIDANT SOUTENU ET ÉCOUTÉ
AIDE - INFORMATION - RENCONTRE

Infolettre pour les proches aidants Édition no. 6

UN NOËL POUR SOI

En cette période de l'année nous voyons la magie de Noël s'installer autour de nous et pour transférer cette magie dans nos cœurs, nous pensons aux êtres chers. C'est le temps de regarder des photos de famille, de décorer notre maison, de sortir notre belle vaisselle, d'écouter de la musique de Noël ou d'écouter un film de Noël en buvant un bon chocolat chaud!

Parmi les coutumes de la saison il y a le partage, le don, le don de soi. Chaque proche aidant est un cadeau dans la vie d'une ou de plusieurs personnes et chaque petit geste compte. En temps de pandémie on peut offrir : un sourire, un téléphone, une carte de Noël, une lettre ou faire un coucou via Internet puis il faut aussi penser à soi…

Que pourriez-vous faire pour vous faire plaisir, vous sentir bien?
Je vous invite à découvrir les bienfaits de la gratitude.

Chronique Santé & bien-être

Qu'est-ce que la gratitude?

La gratitude est une émotion positive, la pratiquer c'est focaliser sur ce qui est positif maintenant et remercier pour ce que l'on a et pour ce qui nous arrive. Exprimer sa gratitude dans un journal a plus d'impact. Vous pouvez ainsi prendre l'habitude de noter chaque jour tout ce que pour quoi vous êtes reconnaissant.

Cultiver la gratitude peut modifier en profondeur notre regard sur nous-même et sur nos expériences. Cela nous offre aussi la possibilité de partager le bonheur qui en découle, c'est un moteur de bien-être durable apportant de grands bénéfices pour soi et notre entourage.

De plus la gratitude envers soi-même est un exercice essentiel si l'on désire améliorer sa santé émotionnelle. Et pour cause, il faut reconnaître les forces qui nous habitent et savoir que par notre rôle d'aidant/aidante nous sommes des personnes généreuses, empathiques, disponibles, aimantes, courageuses, des personnes de cœur.

Reconnaître ce que l'on est, ce que l'on fait pour les autres, se reconnaître comme un être humain d'exception, ayant un petit supplément d'âme car c'est ce que nous sommes lorsque nous sommes proches aidants!

Gratitude pour toutes ces belles qualités humaines!

10 bonnes raisons de pratiquer la gratitude

La gratitude rend plus heureux
Elle augmente le degré d'empathie
Elle favorise les émotions positives
Elle améliore le sommeil
Elle renforce les relations
Elle rend moins envieux
Elle réduit le stress et l'anxiété
Elle améliore la santé
Elle réduit le risque de dépression
Elle augmente l'espérance de vie

En conclusion, la gratitude est bénéfique à plusieurs égards, bonheur, relations sociales, confiance en soi et aussi estime de soi.

Pour en savoir d'avantage sur le sujet :

Les pouvoirs de la gratitude, de Rébecca Shankland, psychologue
Aux Éditions Odile Jacob 2016

Cet ouvrage vous invite à découvrir les pouvoirs de cet ingrédient essentiel de l'équilibre personnel. Il propose aussi des outils pour développer cette orientation reconnaissante, dont les bénéfices pour soi et pour la collectivité sont aujourd'hui reconnus.

Le livre est disponible à notre centre de documentation, svp téléphoner pour le réserver.

Nouvelles de votre Centre d'action bénévole

Nouveau service rendez-vous CLIC SANTÉ

Le service de prélèvement et le service de vaccination saisonnière – CLSC sont dorénavant sur rendez-vous seulement. Les rendez-vous se prennent prioritairement en ligne via la plateforme CLIC Santé. Les personnes n'ayant pas accès à l'Internet peuvent communiquer avec le Centre d'action bénévole de Valleyfield afin d'obtenir de l'assistance pour la prise de leur rendez-vous en Centre de prélèvement-CLSC. Pour vous prévaloir du service, composez le 450 373-2111. Il est nécessaire d'avoir en main la prescription du médecin.

PANDÉMIE

Pendant la période des fêtes, afin de vous protéger et protéger ceux que vous aimez, n'oubliez pas de suivre les consignes de la Direction de la santé publique :
-Laver vos mains régulièrement;
-Rester à deux mètres de distance de vos proches;
-Porter un masque;
-Ouvrir une fenêtre 20 minutes par jour pour faire circuler l'air principalement après une visite.

Les services du CAB de Valleyfield sont offerts du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30.

Veuillez prendre note que le CAB de Valleyfield sera fermé pour la période des fêtes du 18 décembre au 1er janvier inclusivement. De retour le lundi 4 janvier 2021.

En cas d'urgence, contactez Info-Aidant sans frais au 1 855 852-7784 7 jours sur 7 de 8 h à 20 h.

Joyeux Noël & Bonne année!