



Covid-19 et confinement

Vous vous sentez sans doute plus seul que jamais. Acceptez d'être accompagné dans votre parcours de proche aidant et déconfiner vos émotions!

Téléphonez :

- à un membre de votre famille;
- à un ou une amie;
- à votre intervenante du Centre d'action bénévole de Valleyfield.

Allez, soulevez le téléphone!

C'est dans un cadre d'écoute, de respect et de bienveillance que nous vous accueillerons.

Vous avez besoin de parler, d'échanger, de partager une joie, un chagrin, un silence...

Nous sommes disponibles.

450 373-2111

Jacinthe Lavoie
Intervenante
Lundi au vendredi
8 h 30 à 16 h 30

Diane Doucet
Intervenante
Lundi au jeudi
8 h 30 à midi

Chronique santé & bien-être

La résilience

La vie n'est pas un long fleuve tranquille. Elle nous réserve parfois des épreuves difficiles que nous n'étions pas prêts à rencontrer : un stress intense, un choc traumatisant, un incident important, un accident, une catastrophe, un deuil, l'annonce d'une maladie grave, une pandémie... Il s'agit de tous ces moments qui apportent de la souffrance et qui pourraient venir nous déstabiliser, nous submerger, nous rendre vulnérables.

La résilience est cette capacité que nous avons à traverser une épreuve de la vie, une difficulté importante à laquelle nous sommes confrontés, en allant chercher des solutions et des ressources en nous et autour de nous pour ensuite arriver à faire face, s'en sortir et pour faire quelque chose de positif, de constructif.

La résilience, c'est notre capacité d'adaptation.

Pour en savoir davantage sur le sujet, voici une suggestion de lecture :

Le pouvoir de la résilience

Mieux traverser les épreuves de la vie

Auteurs : Robert Brooks, médecin et Sam Goldstein, médecin

Les Éditions de l'Homme, 2006

Le livre est disponible à notre centre de documentation.

SVP téléphonez pour le réserver.

Jacinthe Lavoie

450 373-2111



Des nouvelles de votre Centre d'action bénévole de Valleyfield

Services essentiels offerts au CABV pendant le confinement :

Services pour les proches aidants :

- Écoute personnalisée et soutien psychosocial
- Aide dans les démarches et information
- Centre de documentation et prêt de livres

Et voici les activités du CABV qui demeurent disponibles :

- Accompagnement-transport
- Bonjour quotidien
- Appel de bienveillance
- Service Mon ange gardien (réparation d'urgence seulement)
- Correspondance en milieu scolaire
- Télé-bingo

Pour toutes informations : 450 373-2111 ou consultez notre site Internet : www.cabvalleyfield.com



Réseau de la santé et des services sociaux du Québec

Comprendre l'accès au réseau pour les aidants et les aidés.

Notre société a instauré une série de normes pour allouer des services. Ces normes forment tout le réseau de la santé et des services sociaux. Pour y accéder, il faut que les aidants apprennent à demander ces services en connaissant les normes qui les encadrent.

L'assistance que les aidants accordent aux aidés est basée sur des valeurs et des relations humaines. C'est cette assistance qui décrit et définit la spécificité d'un aidant. Quand cette assistance arrive à ses limites, l'aidant doit procéder à une demande de service extérieur.

Il arrive que parfois les aidants ont de la difficulté à obtenir de l'aide. L'aidant est confronté à une nouvelle réalité et il lui faut intégrer une série de notions, c'est parfois un long cheminement. L'exercice peut aussi être confrontant avec nos croyances, nos valeurs et nos connaissances. C'est l'apprentissage du fonctionnement du réseau de la santé et des services sociaux du Québec.

Pour réfléchir à tout cela :

1. Quand dois-je demander de l'aide?
2. Par quoi la demande d'aide doit-elle commencer?
3. Comment doit-on faire une demande d'aide?
4. Quelles sont les principales difficultés que je rencontre à demander de l'aide?

Et sur le plan émotionnel :

1. Qu'est-ce que je trouve le plus difficile quand je demande de l'aide?
2. Quels sont les sentiments qui émergent en moi quand je demande de l'aide?
3. Comment j'arrive à prendre une distance face à l'autre de façon à rester moi-même dans ma situation d'aidant?

Pour en discuter : Jacinthe & Diane au 450 373-2111

La Boussole
Guide des ressources communautaires
450 373-2111