



## *FAIRE UNE DIFFÉRENCE ...pour soi, pour les autres*

La plupart des gens recherchent un jour ou l'autre à être reconnus par leurs actions, dans le choix de leur travail ou par leur statut relationnel.

Quelle raison se cache sous cette reconnaissance?

Avez-vous; le goût de plaire, d'être aimé, peur de la solitude, peur du jugement, de décevoir, d'être confronté... Peut-être agissez-vous inconsciemment pour répondre à ces besoins. L'essence même de ces manquements vient souvent de notre éducation, de nos croyances, et/ou de la religion. Notre cellule familiale nous modélise, elle devient donc nos racines pour pousser sainement. Chaque enfant se nourrit d'amour et d'affection pour bien s'épanouir. S'il y a un manque: nous allons chercher à combler ce vide étant adulte. L'éducation et la religion dans laquelle nous avons évolué nous ont souvent dicté la façon d'agir; « Comporte-toi de la bonne façon, utilise un bon vocabulaire pour communiquer, fais ce qu'on te demande au moment opportun », mais qu'en est-il d'être soi-même ? Montrer sa couleur, ses passions, ses choix et ses opinions.

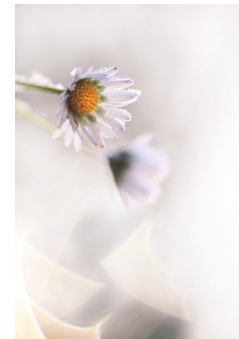


Comment peut-on mettre ses limites à présent?

### Savoir faire une introspection

#### - Se questionner:

Présentement comment je me sens?  
Est-ce que j'ai le goût de faire ce qu'on me demande?  
Est-ce que je suis obligé de faire cette tâche?  
Suis-je capable d'accomplir ce qu'on me demande?



#### - Réévaluer le contexte

Aujourd'hui est-ce encore actuel dans la situation que je vis?

#### - Apprendre à dire non, quand ça va à l'encontre de mes valeurs

Apprendre à se respecter et à dire « non » ça s'apprend!  
Ça demande de l'entraînement. C'est en apprenant à dire « non » que vous verrez qui compte vraiment pour vous. Rendre service aux autres n'est pas une solution pour être aimé. Les personnes qui vous apprécient pour ce que vous êtes comprendront votre refus.

Pratiquez-vous avec des gens près de vous à dire non avec fermeté  
Ne vous justifiez pas quand vous avez affirmé votre refus. Dire « non » aux autres c'est vous dire « oui » à vous.

Le jour où vous allez réussir à vous dire oui sans culpabiliser, c'est que vous aurez décidé de vous choisir, de vous faire passer au premier plan avant de favoriser les autres. Cela ne fait pas de vous une personne méchante, mais simplement un individu vrai.

Alors, continuez de faire une différence, soyez unique et authentique, faites de petites choses simples en créant des changements positifs dans la communauté et dans la vie d'autrui. Ces petits gestes auront un impact extraordinaire et auront été faits tout en vous respectant! Soyez le conducteur de votre vie, ne laissez personne prendre le volant sans votre consentement.

## RECONNAISSANCE

UNE personne au grand cœur, remplie de générosité et de compassion pour son travail, a su faire une différence dans votre vie. Elle vous a outillé et accompagné dans votre rôle de proches aidants. Jacinthe La-voie tu as fait une différence au sein de l'équipe du Centre d'Action bénévole en tant qu'intervenante par ton implication, ton écoute et ta rigueur. Il est grand temps de te choisir, de prendre soin de toi à ton tour et de profiter pleinement de la retraite grandement méritée.  
Merci pour tout!

## LA RELÈVE

Vous avez toujours accès à du soutien. Contacter nous Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30. Nous sommes présents pour vous accompagner.

Line Poirier  
Intervenante  
auprès des proches aidants  
450 373-2111poste3  
lpoirier@valleyfield.com

Serge Legault  
Animateur  
auprès des proches aidants  
450 373-2111poste5  
slegault@valleyfield.com

Votre bien-être nous tient à cœur!



## Voici les services offerts aux proches aidants

### Ateliers « Aider sans s'oublier »

Formation gratuite qui vous permettra de vous adapter à votre nouveau rôle, de vous outiller pour faire face à votre nouvelle réalité tout en vous protégeant afin d'éviter l'épuisement.

7 rencontres de 3 h abordant les thèmes suivants :

1. Se reconnaître comme proche aidant. Information sur les lois qui régissent la proche aidance.
2. Comment prévenir l'épuisement, des solutions sont proposées.
3. Prendre conscience de ses attentes et de ses motivations. Comprendre et dépasser le sentiment de culpabilité.
4. Identifier ses besoins et respecter ses limites.
5. Développer une communication authentique avec l'autre.
6. La protection de sa santé. Prendre contact avec notre pouvoir personnel, faire des choix, initier le changement.
7. Connaître les ressources de notre milieu.

Dates : les jeudis du 7 septembre au 19 octobre 2023 à 13h00

### Ateliers « Accompagnement d'un proche en fin de vie »

Formation gratuite qui vous permettra en tant que proche aidant d'accompagner l'aidé qui se dirige dans un avenir prochain vers sa fin de vie.

5 rencontres de 3 h abordant les thèmes suivants :

1. Favoriser l'amorce d'une réflexion personnelle sur la mort. Présentation des stratégies thérapeutiques et des soins palliatifs.
2. Découvrir les droits des personnes en fin de vie ainsi que découvrir les aspects physiques du mourir.
3. Accompagner dans le respect de l'autre en côtoyant la souffrance.
4. Connaître les différents aspects émotionnels de l'accompagnement de fin de vie.
5. Connaître les particularités du deuil des proches aidants et informations sur les ressources existantes.

Dates : les mardis du 5 septembre au 3 octobre 2023 à 13h00

**Centre de référence** : Vous êtes proche aidant et vous ne savez pas par où commencer? Vous ne savez plus quoi faire, à qui vous adresser? Vous avez besoin d'aide dans vos démarches? Nous avons une intervenante qui répondra à vos questions et vous recommandera à la bonne personne, au bon endroit, au bon service.

**Centre de documentation** : Vous trouverez des livres qui vous permettront d'aller plus loin dans vos réflexions afin d'éviter l'épuisement ou qui vous permettront d'approfondir vos connaissances sur des sujets spécifiques.

De plus, nous offrons de l'écoute, du soutien psychosocial sous forme de rencontre en présentiel ou téléphonique.

Le bureau est ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30;  
fermé de 12 h à 13 h.

Bienvenue !

**Tous nos services sont gratuits**





**Notez bien à votre agenda  
que le centre sera fermé  
À compter du :22 juillet jusqu'au 6 août  
De retour le 7 août 2023**

**Passez un bel été!!**

**Line Poirier**

Intervenante

auprès des personnes proches aidantes

450 373-2111 poste 3

[lpoirier@cabvalleyfield.com](mailto:lpoirier@cabvalleyfield.com)

[www.cabvalleyfield.com](http://www.cabvalleyfield.com)

**Serge Legault**

Animateur

450 373-2111 poste 5

[slegault@cabvalleyfield.com](mailto:slegault@cabvalleyfield.com)



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

**Appui**  
proches aidants