Infolettre PA

Infolettre pour les proches aidants Édition no. 24

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

Les saisons changent, inévitablement. L'hiver impose le froid et le repli, mais le printemps revient toujours, porteur de renouveau. L'été offre l'épanouissement, avant que l'automne ne nous apprenne à lâcher prise! À l'image de la nature, l'être humain traverse des cycles; des périodes de doute, de perte, puis de reconstruction.

Ce que révèlent ces cycles naturels, en lien avec l'être humain, c'est une leçon essentielle sur la résilience; cette capacité à traverser les changements, à s'adapter et à renaître après chaque perte, chaque transformation.

Elle nous enseigne silencieusement à croire en nous, aux personnes qui nous entourent et à croire à «l'après».

On estime que 90% des êtres humains expérimenteront au moins un évènement traumatisant au cours de leur vie. La résilience peut se développer à tout âge, et est envisageable pour tous! La capacité de rebondir varie selon l'étape de la vie, les circonstances ou les ressources disponibles au moment où l'adversité frappe.

Une heureuse nouvelle; une vie meurtrie par des évènements troublants peut se transformer en nouvelle existence améliorer de sens; en une expérience d'apprentissage ou en une opportunité bénéfique, parfois de manière inespérée.

Facteurs de protection face à l'adversité

- **La souplesse émotionnelle;** C'est la capacité d'accueillir ses émotions même lorsqu'elles sont désagréables, sans jugement, sans tenter de les contrôler ou de les supprimer. Exprimer ses émotions contribue à les diminuer d'intensité et à permettre un meilleur fonctionnement du cerveau: «Quand tu es trop dans tes émotions tu ne peux pas raisonner, et une prise de décision est plus difficile à faire».

- **La souplesse cognitive;** Ce qui distingue une personne de souplesse cognitive est sa capacité à se réorganiser face à une situation problématique en utilisant un large éventail de stratégies utiles et adaptées selon la nature des défis et leurs niveaux de contrôle. (utiliser le bon outil au bon moment)

- **La tolérance à l'adversité;** Prendre conscience que la vie est remplie d'incongrues et de variables qui échappent à notre contrôle, nous permet de tolérer l'inconfort, la capacité de tout prédire et d'exercer un contrôle sur tous les évènements qui surviennent dans la vie. Accueillir ce qui est!!
  Les personnes qui y parviennent sont en mesure d'accepter le flou, de lâcher prise sur ce qu'elle ne peuvent contrôler et de mettre leurs énergies dans ce qui peut être contrôlé. Cela implique, parfois, de devoir faire des choix lucides, de composer avec des émotions difficiles et de vivre des deuils. Ces personnes ne craignent pas, au besoin, d'aller chercher de l'aide pour mieux vivre le lâcher-prise.

- **Le sentiment d'efficacité personnelle;** Lié à la perception de contrôle interne. Il renvoie à la croyance de posséder les forces, les aptitudes ou les compétences nécessaires pour affronter les problèmes et bien composer avec les évènements difficiles.

- **Système de valeurs;** Les personnes résilientes ont généralement un ensemble de valeurs morales de base qui fournissent un guide pour prendre des décisions en période trouble.

- **La présence d'un soutien social bienveillant;** Il est pratiquement impossible de développer la résilience sans bénéficier de l'influence protectrice des relations positives de notre entourage.

- **L'optimisme réaliste et le sens;** Lorsque des bouleversements majeurs surviennent dans nos vies, deux facteurs de protection internes peuvent faciliter le processus résilient:
  - L'optimisme réaliste, qui consiste à évaluer positivement la situation et à concevoir avec lucidité tout en croyant en ses capacités pour s'en sortir.
  - Le fait de donner un sens à l'évènement et à son vécu en réunissant certaines conditions nous permet de croître à travers les épreuves.

Nous portons tous en chacun de nous un potentiel de résilience. Dès lors, la prochaine fois qu'une rude épreuve se présentera à vous, pourquoi ne pas essayer de vous inspirer de la nature? S'adapter à son environnement, lâcher prise pour se recréer un chemin nouveau afin de mieux grandir et croire en vous et en l'avenir.

PLEIN DE BELLES OPPORTUNITÉS S'OFFRENT À VOUS!

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 h00

Dates : Les mardis 23 septembre au 4novembre 2025 à 9h00 à 12h00

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 3h00

Dates : Les mardis 7 octobre au 4 novembre 2025 à 13h00 à 16h00

ATELIERS D'ÉCRITURE

FORMATION GRATUITE qui permettra à la personne de reconnecter avec son univers intérieur dans le moment présent par ces écrits.

5 rencontres de 2h00

Dates : Les mardis 11 novembre au 9 décembre 2025 à 13h00 à 15h30

ENTRE-HOMMES

Juste pour se réunir et se changer les idées entre-nous une Partie de billard pour le plaisir.

Date: le 9 septembre 2025 à 13h00 à 15h00

Nouvel atelier: *viactive pour Proche-aidant* avec Sylvie Giroux

Le 17 septembre 2025 à 14h00

DÉJEUNER-CAUSERIE

Dans une ambiance amicale, des échanges sur des thèmes variés sont discutés tout en dégustant un petit déjeuner copieusement préparé par des bénévoles.

Prochaine rencontre:

18 septembre 2025 = Les Besoins
17 octobre 2025 = Comment optimiser sa santé mentale , par Chantal Daigneault
7 novembre 2025 = Journée reconnaissance des proches-aidants
19 décembre 2025 = Les liens d'entraide

16 janvier 2026 = La conciliation: Moi en tant que personne/mon rôle de proche aidant
13 février 2026 = Pour l'amour de soi
19 mars 2026 = Le lâcher-prise
17 avril 2026 = Le Pardon
14 mai 2026 = Les déplacements sécuritaires en proche-aidance
19 juin 2026 = Pique- nique de fin d'année PA

- Notez bien; à partir de septembre 2025 le coût, pour assister au déjeuner- causerie sera de 5,00$ et pour noël et la fin d'année le coût restera à 7,00$.

N'oubliez pas de vous inscrire en composant le 450-373-2111# 0

JOURNÉE RECONNAISSANCE DES PROCHES-AIDANTS

VENDREDI 7 NOVEMBRE 2025 À 13H00 - UNE JOURNÉE TOUTE SPÉCIALE UNIQUEMENT POUR VOUS LAISSER GÂTER!

N'OUBLIEZ PAS DE VOUS INSCRIRE EN COMPOSANT LE 450 373-2111 # 0

LES CONFÉRENCES

Jeudi 25 septembre à 13h00- Présentation des services société d'alzheimer, La popote roulante, Psychohésion valleyfield

Jeudi 9 octobre à 13h30 - Comment protéger légalement et financièrement son proche en perte d'autonomie par: Laurence Ste-Marie T.S.

Jeudi 30 octobre 13h00 - Conférence sur les troubles neuro-congnitifs par l'Université McGill par Claire Webter

Vendredi 7 novembre à 13h00 - Journée reconnaissance pour les proches-aidants

Jeudi 19 février à 13h00 - Les facteurs de risques modifiable des troubles neurocognitifs par le Dr Gauthier de l'Université Mc Gill

mars 2025 à 13h00 - atelier conférence sur le sommeil avec

CAFÉ-RENCONTRE:

Lundi 15 septembre à 13h00 - Le deuil animé par Serge

Lundi 1er décembre à 13h00 - Le deuil blanc Animé par Line

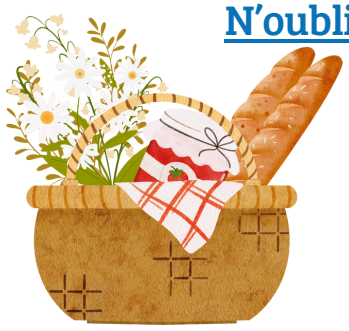
Jeudi 30 avril à 13h00 - La culpabilité animé par Line

N'oubliez pas de vous inscrire en composant le 450-373-2111# 0

PIQUE-NIQUE DES PROCHES AIDANTS:

vendredi 19 juin 2026 de 11h00 à 14h00 - Un évènement spécial pour échanger avant l'été !

N'oubliez pas de vous inscrire en composant le 450- 373-2111# 0



VOTRE BIEN–ÊTRE NOUS TIENT À COEUR!

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

Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Line Poirier
Intervenante
Auprès des personnes proches aidants
450 373-2111 poste 3
lpoirier@cabvalleyfield.com

Joëlle Paquet
Animatrice
Auprès des proches aidants
450 373-2111 poste 5
animateur@cabvalleyfield.com

Appui proches aidants

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALLEYFIELD