

SERVICE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS LÉVIS ET SAINT-LAMBERT

Vos intervenantes : Marie-Ève Tremblay
Roxanne Vaes & Nathalie Gillet

Éditorial par Roxanne Vaes



Bonjour, cher membre,

La maladie de votre proche amène inévitablement des changements au niveau relationnel. Le rôle occupé initialement auprès de l'aidé n'existe plus complètement. Sans le vouloir, on devient le préposé, l'infirmier, l'aide-ménager, le cuisinier, le gestionnaire de rendez-vous et j'en passe. Alors qu'au fond, ce qu'on souhaite est de « simplement » rester l'amoureux, le confident, l'ami, l'enfant, comme avant. La relation affective se modifie et la complicité peut parfois s'effriter.

UN COUP D'OEIL	
1	Éditorial
2	Calendrier Activités février
3	Déjeuner + présentation crédit d'impôt
4	Atelier : deuil blanc + Dîner des endeuillés
5	L'importance du toucher
6	Trucs et astuces d'amoureux-aidants
7	La manipulation
8	Centre de documentation Suggestion lecture

On ne reconnaît plus la personne et on ne sait plus toujours comment agir avec elle. On veut être à ses côtés, mais en même temps on a besoin de notre espace. On doit trouver une nouvelle approche pour se sentir près d'elle. Comment vit-elle ce changement dans la relation? Malgré tous les bouleversements, les pertes de patience, les changements de comportements, les pertes cognitives, les difficultés à se mouvoir et parler, il existe des manières pour s'aimer autrement. Ce n'est certes pas facile de garder la flamme, mais tellement important.

La communication demeure la clé, mais comment lorsque ce n'est plus possible? Par le toucher. Prendre la main, simplement. Par votre présence, même si ce n'est pas aussi souvent que l'on voudrait, on doit respecter nos limites. Par des petites attentions. Peu importe leur nature, ce sont toutes des preuves d'amour. Briser la routine, faire des petits gestes pour qu'ils sentent qu'on est là, malgré la maladie. Rappelez-vous que vous faites déjà de votre mieux.

ROXANNE

FÉVRIER 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1	2
		7	8	9 Groupe d'échange « Deuil Blanc » Centre Raymond- Blais, Lévis
12	13 Déjeuner des proches aidants Délice à Lévis	14 St-Valentin	15	16
19	20	21	22	23 Dîner des endeuillés Normandin, St- Jean-Chrysostome
26	27	28	29 Conférence Service Canada Crédit d'impôt SE Breakeyville	

Activités à venir

- 13 mars 2024 : Déjeuner mensuel des proches aidant à Charny
- 21 mars 2024 : Présentation du CISSS : démystifier les CHSLD, Breakeyville
- 27 mars 2024 : Atelier thématique “ Lâcher-prise”, Breakeyville
- 30 avril 2024 : Conférence de Josée Boudreault et Louis-Philippe Rivard, Lévis

Il est important de noter que les activités sont réservées aux proches aidants membres de nos services seulement. L'inscription aux activités est obligatoire. Seules les personnes inscrites seront contactées s'il y a des changements.

Merci de votre précieuse collaboration!



DÉJEUNER FÉVRIER

Vous êtes invités à venir déjeuner avec d'autres personnes proches aidantes de Lévis pour discuter de vos réalités et tout sujet qui vous intéresse.

QUAND : mardi 13 février 2024

LIEU : Resto Délice, 146 rte du Président-Kennedy, Lévis

HEURE : 9 h à 11 h

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 35 personnes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 8 février au 418-832-1671 poste 225

PRÉSENTATION : Crédit d'impôt

Nous avons demandé à Service Canada de venir expliquer entre autres les crédits d'impôt disponibles pour les personnes proches aidantes. Ils sont souvent méconnus et cela cause des maux de tête pour plusieurs. Cet atelier est l'occasion de mieux les comprendre. Il s'agit d'information générale et pas de « cas par cas » pour le bénéfice du groupe. Les thèmes abordés sont :

- Sécurité de la vieillesse
- Supplément de revenu garanti
- Prestations pour proches aidants et de compassion
- Sécurité et protection contre la fraude auprès des aînés

QUAND : jeudi 29 février 2024

LIEU : Service d'entraide de Breakeyville, 700 rue Davie-Anderson

HEURE : 13 h 30 à 15 h 30

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 20 personnes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 23 février 2024 au 418-832-1671 poste 223

GROUPE D'ÉCHANGE : Deuil blanc

Vous êtes invités à venir partager sur le thème du « deuil blanc ». Ce type de deuil est vécu quand le proche atteint de la maladie est vivant. C'est le deuil de la relation telle qu'elle existait, des projets de vie, de notre vie d'avant la maladie. Le but de cet échange est de prendre conscience de nos deuils blancs et de réfléchir ensemble à comment y faire face.



QUAND : vendredi 9 février 2024

LIEU : Centre Raymond-Blais, Lévis

HEURE : 13 h 30 à 15 h 30

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 15 personnes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 6 février 2024 au 418-832-1671 poste 225

DÎNER DES ENDEUILLÉS



C'est avec de l'écoute, de l'empathie, de la solidarité et beaucoup de respect que les personnes proches aidantes qui sont maintenant endeuillées sont invitées à venir partager leurs émotions et leur histoire avec d'autres personnes qui vivent la même épreuve qu'eux.

QUAND : vendredi 23 février 2024

LIEU : Restaurant Normandin, Saint-Jean-Chrysostome

HEURE : 11 h 30 à 13 h 30

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 5 personnes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 20 février au 418-832-1671 poste 223

Service de soutien aux proches aidants Lévis et Saint-Lambert

L'importance du toucher avec votre proche

La **peau** est le plus gros organe du corps humain. Il contient les récepteurs sensoriels cutanés et il est également considéré comme **l'organe de la communication** entre le monde extérieur et le monde intérieur. La peau est le « lieu privilégié de l'expression émotionnelle ».

« Le **toucher**, aussi appelé *tact* ou *taction*, est l'un des **sens** extéroceptifs de l'humain ou de l'animal, **essentiel pour la survie** et le développement des êtres vivants, l'exploration, la reconnaissance, la découverte de l'environnement, la locomotion ou la marche, la préhension des objets et la nutrition, le toucher d'un instrument de musique, la recherche de l'exposition solaire ou la quête d'un espace agréable, les contacts sociaux, la sexualité... (...) ».



Il est important de continuer de toucher les personnes malades. Cela apporte du réconfort, de l'apaisement. C'est une façon de rester en communication de manière non verbale. Un toucher doux partage également un sentiment, une émotion de la part de celui qui le donne. Il transmet un message.

Comment y arriver?

La pratique de massage peut être intéressante. Vous pouvez vous procurer une crème hydratante pour masser le corps de votre proche. Si vous n'avez jamais tenté l'expérience, commencez par explorer les zones où votre proche semble réceptif à se faire toucher, car il se peut que certaines personnes ne soient pas réceptives lors des premières expériences. Habituellement, les mains sont une belle porte d'entrée. Vous pouvez débiter par une petite période de cinq minutes et prolonger graduellement. Un massage du cuir chevelu est aussi apaisant. Vous pouvez créer une ambiance propice en tamisant les lumières et en mettant de la musique douce. Vous n'avez pas besoin de parler durant le massage. Au contraire, vos mains effectueront le travail de transmission du message. C'est une belle manière de communiquer son amour autrement que par la parole.

Trucs et astuces des amoureux-aidants

1. **Revoir les projets de couple.** On ne peut plus aller au chalet et les voyages... n'en parlons pas! Comment faire pour que notre couple soit vivant? Je conseille de revenir à l'objectif initial du projet. Par exemple, nous avons le projet de rénover un chalet. À quoi servaient ces rénovations? À rassembler la famille? Comment réunir de nouveau la famille même si ce n'est plus possible de le faire au chalet? Comment vivre encore de beaux moments ensemble?

2. **Garder des activités qui rapprochent,** qui aident à cimenter la relation. Vous jardiniez ensemble et ne le pouvez plus? Faites un petit jardin intérieur.

3. **Conserver des gestes d'affection.** Le couple a le goût de voyager, mais le lit médicalisé de monsieur représente désormais un obstacle de taille. Madame voit alors l'annonce d'un reportage télévisé sur le pays qu'ils voulaient visiter. Elle organise donc une soirée télé.

4. **Limiter le temps alloué aux discussions sur la maladie.** On ne parle pas uniquement de maladie dans notre couple; on ne se laisse pas envahir par elle!

5. **Ne pas avoir peur de changer sa routine.** On fait des essais de petits changements et l'on se donne le droit de modifier certaines choses pour que ça aille mieux dans le couple.

6. **Gérer son réseau.** Certains couples évoquent une aide de l'entourage tellement grande qu'elle en devient envahissante. Il suffit de faire signe lorsque le besoin s'en fait sentir. À l'opposé, on suggère aux couples qui se retrouvent isolés, car mal à l'aise de parler de la maladie, d'organiser un buffet et de crever l'abcès.

7. **Demeurer une équipe** et continuer à se soutenir l'un l'autre.

8. **Arrêter de vivre dans l'avenir.** Aujourd'hui, c'est une belle journée, mon amoureux ou mon amour n'a pas trop de symptômes. Que peut-on faire ensemble, pour nous?



Source : <https://www.lappui.org/fr/actualite/les-amoureux-aidants-sur-les-petites-routes/>

Se prémunir des risques d'abus psychologique



La **manipulation mentale** fait partie intégrante de tous les rappports humains. Tant qu'elle ne blesse pas et ne fragilise pas l'autre personne, celle-ci n'est pas forcément un acte néfaste. Toutefois, il vaut mieux connaître les techniques utilisées pour s'en protéger et être bientraitant envers les autres ainsi qu'envers soi-même.



La manipulation mentale peut passer par la séduction, la soumission, la persuasion ou encore la suggestion et prendre bien des formes. Il existe de nombreuses techniques notamment le **recours au chantage émotif** ou dans le cas de fraude, disons plutôt la **pression émotionnelle**.

Cette technique consiste à **contraindre l'autre** sous le poids de la peur, de la culpabilité ou d'une obligation afin de **créer un brouillard mental** chez l'autre. Ceci va alors venir **altérer le processus de réflexion**.

Le manipulateur utilise la dimension émotive pour **contrôler l'autre** et avoir une emprise sur lui. Ce type de chantage émotif peut prendre quatre formes différentes :

- la menace du **punisseur** : implique une punition, une conséquence;
- la menace **d'autopunition** : le manipulateur menace de se faire du mal en cas de non-satisfaction de sa demande;
- la menace du **souffrant** : le manipulateur laisse sous-entendre qu'en accédant à sa demande, vous lui permettrez de se sentir mieux et que si vous ne le faites pas, il ira mal (par votre faute);
- la menace du **tentateur** : l'octroi d'une potentielle récompense si vous exécutez la demande.

Soyez indulgents avec vous-même si vous vous apercevez, après coup, d'un chantage émotif. Il n'est pas évident d'en prendre conscience, sur le fait, pendant la situation, car il faut être fortement connecté à ses ressentis dans le moment présent. La manipulation psychologique peut avoir de graves conséquences sur la stabilité émotionnelle de la personne qui la subit et un accompagnement psychologique est souvent nécessaire pour retrouver sa confiance en soi.

Vous vivez une situation préoccupante? Contactez en toute confidentialité la « Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés » au **1-888-489-2287** ou pour toute information sur le sujet, visitez le <https://www.aideabusaines.ca/>

Mélanie Pinault, Directrice AQDR Lévis-Rive-Sud au 418-835-9061

Service de soutien aux proches aidants Lévis et Saint-Lambert

700, rue Davie-Anderson, Lévis, QC G6Z 7N2, tél. : 418 832-1671 courriel : prochesaidants@sebreakville.ca

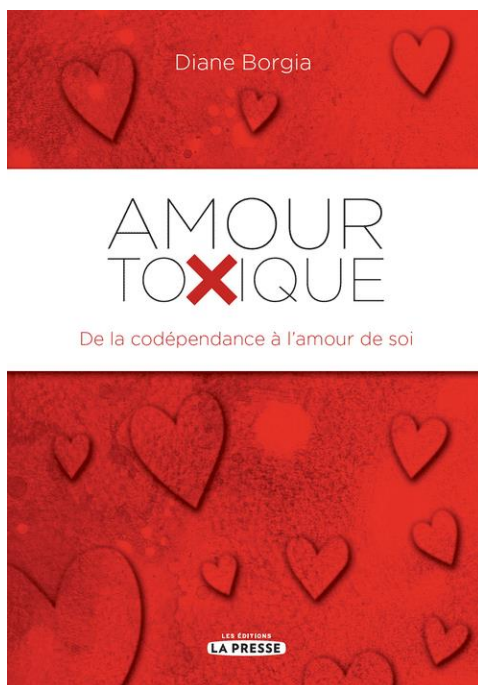
Centre de documentation

Notre **centre de documentation** pour les proches aidants s'est refait une beauté!

Vous y retrouverez de nombreux livres que vous pouvez emprunter pour une durée de trois mois à raison de quatre ouvrages à la fois. Un bel éventail de sujets sont abordés (la psychologie, la maladie, la vie, la mort, la relation d'aide, la proche aidance, l'Alzheimer, etc.). Contactez-nous pour obtenir plus d'informations ou pour prendre rendez-vous afin de venir emprunter un livre à nos bureaux de Breakeyville au **418 832-1671 poste 225**.



Voici notre suggestion de lecture du moment :



On connaît tous des gens pour qui l'amour est une dépendance. Les psychologues parlent alors d'une dépendance affective. Les personnes qui la vivent en viennent à croire qu'ils n'existent que par l'autre, allant jusqu'à taire leurs besoins, à nier une réalité pour ne pas perdre l'autre. C'est là une forme de codépendance. Mais celle-ci peut emprunter plusieurs visages. Elle peut se traduire par une dépendance à l'alcool, aux drogues, au magasinage, à la nourriture... L'auteure Diane Borgia nous présente dans *Amour toxique* une méthode de rétablissement qui a fait ses preuves et qui permet aux gens qui souffrent de codépendance de s'en libérer et d'accéder au bien-être. Il s'agit d'une méthode structurée et efficace. Elle guide le lecteur pas à pas dans sa démarche de guérison. Ponctué de cas réels et proposant des outils, des tests et des moyens concrets de sortir du cercle des dépendances, *Amour toxique*

permet de bien cerner le phénomène touchant un bon nombre de personnes dans la population. Un livre qui permettra aux gens qui souffrent de codépendance et à leurs proches de bien comprendre ce qu'ils vivent et de s'engager dans une voie les menant au bien-être et au bonheur.