

### SERVICE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS LÉVIS ET SAINT-LAMBERT

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

#### Éditorial par Nathalie Gillet

Bonjour, cher membre,



Le printemps est à nos portes ! Une bonne partie de l'hiver est derrière nous. L'hiver peut être long et le rôle de proche aidant plus difficile. L'hiver peut rendre les sorties plus compliquées et

| UN COUP D'OEIL |                                                |
|----------------|------------------------------------------------|
| 1              | Éditorial                                      |
| 2              | Calendrier<br>Activités mars                   |
| 3              | Conférence gratuite                            |
| 4              | Déjeuner + Démystifier<br>les CHSLD            |
| 5              | Atelier lâcher-prise +<br>départ de Roxanne    |
| 6              | Casser la croûte, seul ou<br>en compagnie ?    |
| 7              | Suite texte Casser la<br>croûte                |
| 8              | Manipulation<br>psychologique :<br>culpabilité |

peut être plus lourd sur le moral à cause du manque de luminosité et des journées plus courtes. Vous n'avez pas toujours la possibilité de sortir dans le jardin pour prendre un peu l'air et occuper votre proche toute la journée à l'intérieur n'est pas toujours simple. Nous vous le répétons souvent, mais c'est le moment de s'écouter et de prendre soin de votre santé après cette période plus froide. Prévoyez-vous des petites sorties, des activités, contactez vos amis et votre famille en fonction des possibilités qui s'offrent à vous. Ce n'est pas toujours facile de se remettre dans l'action après une période plus calme et il faut se pousser un peu au début, mais vous ressentirez vite les bienfaits sur votre humeur et votre motivation. Pas besoin de s'en mettre trop sur les épaules ou de prévoir de gros projets, juste une petite marche dans le quartier, aller faire un tour au marché au retour du beau temps, prendre son café sur sa terrasse chaque matin, prendre 30 minutes par jour pour lire son livre sur la balançoire du jardin. Pensez à ce qui vous fera du bien et qui est réalisable par rapport à votre situation et à votre rôle. Il existe aussi des petites techniques qui peuvent être utilisées au quotidien, qui ne prennent que 5 à 10 minutes et qui ont un réel impact sur la gestion du stress et

un allègement du sentiment de charge mentale en vous aidant à vous concentrer sur l'ici et maintenant : la cohérence cardiaque (vous pouvez trouver des applications gratuites sur le téléphone ou internet) et les exercices de pleine conscience. Je vous souhaite à tous un beau retour du printemps. Nous sommes là pour vous !

Nathalie

# Mars 2024

| LUNDI                                                                             | MARDI | MERCREDI                                                 | JEUDI                                                           | VENDREDI |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|
|  |       |                                                          |                                                                 | 1        |
| 4                                                                                 | 5     | 6                                                        | 7                                                               | 8        |
| 11                                                                                | 12    | 13<br>Déjeuner des<br>proches aidants<br>Délice à Charny | 14                                                              | 15       |
| 18                                                                                | 19    | 20                                                       | 21<br>Conférence<br>Démystifier les<br>CHSLD<br>SE Breakeyville | 22       |
| 25                                                                                | 26    | 27<br>Atelier sur le<br>lâcher-prise<br>SE Breakeyville  | 28                                                              | 29       |

## Activités à venir

- 11 avril 2024 : Cabane à sucre des proches aidants et de leur aidé à Saint-Nicolas
- 19 avril 2024 : Dîner des endeuillés à Saint-Jean-Chrysostome
- 25 avril 2024 : Début du groupe de soutien des proches aidants endeuillés
- 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 !**



**JOSÉE BOUDREAU ET LOUIS-PHILIPPE RIVARD**

**CONFERENCE**

**“LE BONHEUR EST EN NOUS”**

UN REGARD SUR LA PROCHE AIDANCE VUE AVEC HUMOUR

**MARDI 30 AVRIL 2024**



HEURE: 19H

LIEU: CENTRE RAYMOND BLAIS, 4 RUE RAYMOND BLAIS, LÉVIS, QC,  
G6W 6N3

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 418 832-1671 POSTE 225

**Gratuit**

(contribution volontaire)



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](mailto:prochesaidants@sebreakville.ca)



## DÉJEUNER MARS

Venez partager votre petit déjeuner avec d'autres proches aidants de la ville de Lévis. Une rencontre informelle où il est bon de rencontrer d'autres personnes qui sont aussi proches aidantes.

**QUAND** : mercredi 13 mars 2024

**LIEU** : L'Express du Sud, Charny

**HEURE** : 9 h à 11 h

**NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS** : 25 personnes

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION** : 8 mars au 418-832-1671 poste 223

## PRÉSENTATION : Démystifier les CHSLD

Cette présentation s'adresse à toute personne proche aidante qui envisage l'hébergement de son proche en CHSLD, qui est en attente d'une place ou qui veut simplement en apprendre davantage sur les centres d'hébergement de soins longue durée. C'est monsieur Joël Bouchard, conseiller cadre à la qualité, harmonisation des pratiques et approches milieu de vie, qui viendra parler de :

- L'offre de services
- Le processus d'accueil
- Rôles et responsabilités des intervenants
- Services et comités offerts
- La philosophie, les approches et les projets, etc.
- Venez poser vos questions et inquiétudes

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec 

**QUAND** : jeudi 21 mars 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** : 15 mars 2024 au 418-832-1671 poste 223

## Atelier thématique : Lâcher-prise



Nous vous offrons la possibilité d'en apprendre davantage sur le fameux lâcher-prise. Plus facile à dire qu'à faire diront certains. Nous aborderons la respiration profonde comme moteur du lâcher-prise et nous tenterons de comprendre l'importance de lâcher-prise dans notre quotidien.

**QUAND** : mercredi 27 mars 2024

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

**HEURE** : 13 h 30 à 15 h 30

**NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS** : 10 personnes

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION** : 22 mars 2024 au 418-832-1671 poste 223

## Départ de Roxanne (congé de maternité)



Bonjour cher proche aidant,

Je prends quelques minutes pour vous informer que la cigogne passera chez moi au début du mois de juin ! Veuillez donc noter que je quitterai temporairement mon poste au début mai pour me consacrer à mon rôle de maman. Je prévois revenir au Service de soutien aux proches aidants à l'été 2025. Le processus d'embauche d'une personne pour me remplacer devrait être enclenché prochainement afin de favoriser une douce transition. D'ici là, ma collègue Nathalie Gillet au poste 225 assurera la continuité. Je demeure donc disponible dans les prochaines semaines pour échanger avec vous. Vous êtes des gens de cœur avec une patience et un dévouement que j'admire. Continuez de prendre du temps pour vous. À bientôt !

Roxanne Vaes

## CASSER LA CROÛTE : SEUL OU EN COMPAGNIE ?

Le nombre de personnes âgées augmente et la plupart souhaitent vivre à la maison le plus longtemps possible. Toutefois, le vieillissement apporte son lot de défis et plusieurs aînés vivent seuls. Il n'est pas rare que l'appétit et la motivation pour cuisiner des repas pour une seule personne diminuent ou encore que la préparation des repas soit plus difficile en raison de la perte d'autonomie et de mobilité. Pourtant, l'alimentation est à la fois une nécessité biologique et un élément important de la vie sociale. Mais que sait-on de l'impact de manger seul ou en compagnie sur la santé et le bien-être ? Selon une étude, qui exclut les aînés qui vivent dans des établissements de soins longue durée ou des hôpitaux, les principaux effets liés au fait de manger seul ou de partager un repas sont liés à la santé psychologique (solitude et symptômes dépressifs) et physique (poids et état nutritionnel). Voici les principaux constats :



### 1. Alimentation et solitude

Manger seul, jour après jour, peut aggraver les symptômes dépressifs et le sentiment d'être un fardeau. Dans plusieurs études, le fait d'être seul à table est décrit comme un facteur de solitude et de démotivation pour cuisiner et s'alimenter. Les études montrent qu'il y a un risque accru chez les hommes, surtout lorsqu'ils vivent seuls.

Au contraire, avoir de la compagnie pendant les repas permet de briser la solitude et de socialiser. En outre, manger au restaurant ou à la maison avec des proches est une activité qui permet de maintenir les liens sociaux. Cela améliore le bien-être émotionnel et renforce le réseau de soutien.

Une étude s'est intéressée aux personnes atteintes de démence et à leurs aidants : il semble que l'engagement des personnes atteintes de démence pendant le repas est facilité lorsqu'elles considèrent le repas comme un rituel et non comme une tâche, que leurs aidants profitent du repas pour encourager la conversation avec elles et que le repas est partagé en groupe dans un environnement calme.

### 2. Alimentation et état nutritionnel

Les personnes âgées sont parfois moins motivées à cuisiner des repas équilibrés pour elles-mêmes, ce qui peut entraîner des conséquences graves sur la santé, comme la fragilité, la perte de poids et des problèmes de santé liés à la malnutrition. Est-ce que manger seul est associé à

Service de soutien aux proches aidants Lévis et Saint-Lambert

une consommation alimentaire plus faible et à un risque nutritionnel plus élevé ? La réponse à cette question varie d'une étude à l'autre. Toutefois, on constate que :

– les personnes qui présentent un risque nutritionnel élevé mangent souvent seules ;

– manger seul peut entraîner une diminution du nombre de repas pris durant la journée et du temps consacré à l'alimentation, notamment chez les hommes ;

– chez les hommes, vivre seul et manger seul correspond à plus d'obésité et d'insuffisance pondérale, ainsi qu'à des habitudes alimentaires malsaines ;

– les femmes dont l'état nutritionnel est déjà à risque présentent un déclin cognitif plus important que les autres si en plus elles mangent seules ;

– les personnes âgées qui partagent rarement un repas avec d'autres (moins d'une fois par mois) sont en moins bonne santé, mangent moins diversifié et moins fréquemment que celles qui partagent des repas plus souvent.

Manger en groupe favorise une alimentation plus équilibrée : variété d'aliments, portions appropriées, heures de repas respectées. Manger avec d'autres personnes fait augmenter de 60 % l'apport énergétique total d'un repas comparativement à une personne qui mange seule ! De plus, fait étonnant, les personnes âgées qui mangent seules, mais qui le font devant un miroir, consomment davantage d'aliments et estiment que leur nourriture a meilleur goût !

### 3. Quelques exceptions

Il ne faut toutefois pas généraliser ou tirer de conclusions hâtives : certaines personnes âgées préfèrent manger seules, par goût d'indépendance et de tranquillité. Par ailleurs, certaines personnes atteintes de diabète de type 2 considèrent que partager des repas avec d'autres est un obstacle au changement de leurs habitudes de vie et de leurs habitudes alimentaires.

Aimeriez-vous manger en groupe ? Informez-vous auprès de votre centre communautaire de loisirs ou de l'église de votre paroisse : plusieurs endroits permettent aux personnes âgées vivant dans la communauté de se réunir pour cuisiner ensemble et partager un repas.

*Ce texte est tiré du site Web de l'Université de McMaster : [Casser la croûte seul ou en compagnie \(mcmastervieillissementoptimal.org\)](http://Casser_la_croûte_seul_ou_en_compagnie_(mcmastervieillissementoptimal.org))*





## Se prémunir des risques d'abus psychologique



Le mois dernier, nous avons abordé la **manipulation mentale sous l'angle** du recours au chantage émotif (pression émotionnelle). Cette fois-ci, poursuivons avec l'utilisation de la **culpabilité** pour contraindre une personne à faire ou à en obtenir quelque chose d'elle.

L'astuce consiste à exprimer des phrases qui **suggèrent** à l'autre que son comportement n'est pas correct et que « le manipulateur » se sent mal par sa faute. À force de répétition, la personne finit par être prise de culpabilité qui la ronge de l'intérieur, à cogiter sur ses actions, à se blâmer et à penser que tout est de sa faute, si l'autre est insatisfait.

C'est une technique insidieuse qui entretient des **non-dits** ou des attentes sous-entendues. Elle sème le **doute** chez l'autre et fragilise l'estime et la confiance en soi. En inversant la dynamique de la relation, la victime se retrouve dans une position de bourreau involontaire.

Par le fait même, la « nouvelle victime » évite les confrontations directes et joue sur les mots puisque, si vous reprochez à votre « **manipulateur** » de vous **faire culpabiliser**, il pourra toujours dire que c'est vous qui avez mal compris et que c'est vous qui inventez des choses.

Les relations interpersonnelles, essentielles à notre construction intérieure et à notre épanouissement, nous permettent idéalement de goûter au plaisir du partage et de l'échange, à mieux nous connaître, à explorer et découvrir nos ressources et nos limites, en vue d'un ajustement harmonieux avec l'autre.

Si vous vous sentez victime d'une situation telle que présentée, la solution est donc bien souvent de vous tourner vers l'extérieur pour demander de l'aide et briser les dynamiques d'isolement qui peuvent exister. Sortir d'un tel processus est possible, même si un accompagnement psychologique adapté peut parfois être nécessaire. **Soyez indulgents avec vous-même.** La manipulation psychologique peut avoir de graves conséquences sur votre stabilité émotionnelle et il est primordial de reprendre confiance en soi.

Vous vivez une situation préoccupante? Contactez en toute confidentialité la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés au **1 888 489-2287**

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@sebreakeyville.ca](mailto:prochesaidants@sebreakeyville.ca)