

### 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,

L'automne vient de débuter et cela rime avec paysage aux feuilles de toutes les couleurs, mais aussi avec les journées qui raccourcissent et la température qui descend.

Le retour du froid peut être vécu comme une période plus difficile pour plusieurs d'entre vous avec un retour plus sédentaire, moins d'activités extérieures, plus d'isolement. Il est



UN COUP D'ŒIL	
1	Éditorial
2	Calendrier Activités octobre
3	Déjeuner PA et PDSB
4	Groupe pour endeuillés + mot du directeur intérimaire
5	Directive médicale anticipée
6	Le syndrome crépusculaire
7	Se prémunir des risques d'abus psychologique
8	Suggestion lecture

possible que vous vous sentiez plus limité dans votre routine et cela pourrait jouer sur votre bien-être et aussi sur celui de votre aidé. Mais faites-vous confiance, comme à chaque changement de saison, vous arriverez à vous adapter tout en respectant vos limites. Écoutez-vous, écoutez vos besoins et n'hésitez pas à aller chercher

l'aide nécessaire. Pensez à bien prendre soin de vous, à garder une bonne hygiène de vie autant que possible (bouger, bien manger, se reposer...) pour garder les batteries chargées afin de pouvoir continuer à vous occuper de votre(vos) proche(s).

Ajustez vos attentes et vos activités avec la nouvelle saison qui commence : préparer un bon chocolat chaud et des soupes bien chaudes, lire un livre au coin du feu, sortir les décorations d'Halloween, prendre une marche bien habillée pour admirer les couleurs des arbres et quand cela est possible, vous joindre à nous pour nos activités ou participer à d'autres activités proposées dans la région.

*" Le pouvoir  
qu'ont les autres  
sur moi n'est que  
celui que je leur  
donne. "*

*Citation.fr*

Nathalie

# OCTOBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		4	5 Début groupe de soutien "S'aider d'abord" SE Breakeyville	6
9 Férié Action de grâce Bureau fermé	10	11 Déjeuner des proches aidants Express du Sud	12 Groupe de soutien "S'aider d'abord" SE Breakeyville	13
16	17	18	19 Groupe de soutien "S'aider d'abord" SE Breakeyville	20 Formation PDSB SE Breakeyville
23	24	25	26 Groupe de soutien "S'aider d'abord" SE Breakeyville	27
30	31 Début du groupe de soutien pour les endeuillés			

## Activités à venir

- 02 novembre 2023 - Groupe d'échange de soir à Breakeyville
- 10 novembre 2023 - Déjeuner mensuel au Délice à Lévis
- 23 novembre 2023 - Atelier thématique à St-Nicolas

**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



Vous êtes conviés à notre déjeuner mensuel des proches aidants. Endroit où se réunissent des personnes vivant sensiblement les mêmes réalités quotidiennes avec leur proche.

**QUAND** : mercredi 11 octobre 2023

**LIEU** : Express du Sud, 8093 boul. du Centre-Hospitalier, Charny

**HEURE** : 9 h à 11 h

**NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS** : 30 personnes

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION** : 6 octobre 2023 au 418-832-1671 poste 225

## FORMATION PDSB

### (Principes de déplacements sécuritaires des bénéficiaires)

Cette formation présentée majoritairement sous forme de capsules vidéo, réalisées par Mylène Dion, ergothérapeute et physiothérapeute vous permettra de vous outiller sur comment prendre soin de votre proche sans vous blesser physiquement tout en favorisant l'implication de celui-ci afin de maintenir le plus possible son autonomie. À la suite de cette formation, vous serez en mesure de : rendre les déplacements de votre proche, sécuritaires lorsque vous l'accompagnez; auto, escalier, aide à la marche, comment se relever du sol, comment sortir du lit, etc.



**QUAND** : vendredi 20 octobre 2023

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

**HEURE** : 13 h 30 à 15 h 30

**NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS** : 8 personnes

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION** : 16 octobre 2023 au 418-832-1671 poste 223

## Groupe de soutien « Proches aidants endeuillés »

Vivre un deuil est une période difficile et il n'est pas toujours évident de parler de ce sujet douloureux avec nos proches puisqu'eux-mêmes sont souvent émotifs et d'autres ne se sentent pas à l'aise d'en parler. Nous vous offrons la possibilité de participer à notre groupe de soutien pour proches aidants endeuillés. Ce groupe fermé de 4-6 participants qui vivent des émotions similaires comprend 4 rencontres thématiques animées par une intervenante. Soyez assuré que le déroulement de ces rencontres se fait dans une atmosphère de respect, de compréhension et de douceur.

### Thèmes des rencontres en bref:

1. Circonstances du décès
2. Les étapes du deuil
3. Les émotions et les dates significatives
4. Apprivoiser la solitude



**Quand :** tous les jeudis pour 4 semaines soit : 31 octobre 7-14-21 novembre 2023

**Lieu :** salle Ville de Lévis au Service d'entraide de Breakeyville, 700 rue Davie-Anderson.

**Heure :** 13 h 30 à 15 h 30

**Inscription obligatoire :** 418 832-1671 poste 225

### Mot du directeur par intérim

Bonjour à toutes les personnes proches aidantes.

La terminologie du ministère de la Santé a beaucoup évolué depuis quelques années concernant la proche aidance. On est passé d'un aidant naturel, qui était uniquement un membre de la famille proche (conjoint/ conjointe et enfants) à maintenant, où l'appellation utilisée, est, personne proche aidante, car il se peut que cette personne soit un oncle, une tante, un voisin, etc.

À ce jour, nos services s'adressent exclusivement aux proches aidants d'âinés. Nous avons une demande grandissante pour soutenir tous les proches aidants de Lévis. Nous devons donc élargir la portée de nos services. Nous travaillerons sur ce dossier dans les prochaines semaines. Peu importe l'expression utilisée, nous continuerons à vous offrir les meilleurs services de soutien dont nous disposons par l'entremise de vos intervenantes dévouées.

*Pierre Lafontaine, directeur par intérim*



## DIRECTIVE MÉDICALE ANTICIPÉE

Peu de gens connaissent ce simple formulaire qui vous permet d'exprimer vos directives sur les soins en cas d'inaptitude, géré par la RAMQ. Vous pouvez **décider à l'avance des soins médicaux que vous acceptez ou refusez de recevoir en fin de vie**. Vos directives, inscrites sur un formulaire, sont déposées dans le Registre des directives médicales anticipées. Les professionnels de la santé ont l'obligation de les respecter si votre état de santé vous rend inapte à consentir à des soins et n'auront pas à demander à vos proches de prendre des décisions parfois délicates.

### Conditions pour exprimer vos directives :

Vous devez : **être majeur et apte** à exprimer vos directives. Vous êtes apte si vous êtes en mesure de :

- Comprendre l'information reçue sur votre état de santé
- Décider de ce qui vous convient le mieux
- Communiquer votre volonté

Le formulaire permet d'accepter ou de refuser des soins **dans 3 situations :**

- Si vous souffrez d'une condition médicale grave et incurable, et que vous êtes en fin de vie
- Si vous êtes dans un état comateux jugé irréversible ou dans un état végétatif permanent
- Si vous êtes atteint de démence grave, sans aucune possibilité d'amélioration (exemple : démence de type Alzheimer ou autre type de démence à un stade avancé)



### Marche à suivre pour exprimer vos directives

1. Téléchargez et imprimez le formulaire directives médicales anticipées en cas d'inaptitude à consentir à des soins ou téléphonez au 1877-735-7726 #4 pour l'obtenir.
2. Lisez attentivement la **section d'information générale** au début du formulaire.
3. Remplissez le formulaire, écrivez vos initiales sur chaque page, signez-le et datez-le. Une autre personne peut remplir et signer le formulaire à votre place **en votre présence** en cas d'incapacité physique ou si vous ne savez pas lire ou écrire.
4. Faites signer **2 témoins de 18 ans ou plus**. Les témoins doivent signer après vous et en votre présence.
5. Transmettez toutes les pages du formulaire par la poste à la RAMQ.

Toutes ces informations sont tirées du site : [exprimer mes directives sur les soins en cas d'inaptitude | Régie de l'assurance maladie du Québec \(RAMQ\) \(gouv.qc.ca\)](#). Le consulter pour en apprendre davantage.

## LE SYNDROME CRÉPUSCULAIRE

Le syndrome crépusculaire est la manifestation d'agitation spécifiquement à la tombée du jour. On peut observer chez ces individus une désorientation, de la confusion, de l'errance et de l'anxiété.



On pense que ce syndrome est un problème pour 66 % des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Elle peut se manifester à n'importe quel stade de la maladie, mais elle a tendance à être plus grave pendant les stades moyens de la maladie et à diminuer au fur et à mesure que la maladie progresse. (www.alzheimer.ca)

Voici quelques pistes d'intervention afin de prévenir l'apparition de ce syndrome, et de comment agir en présence de ce dernier :

- Luminothérapie : exposer les individus à une lumière vive le matin (entre 9 h 30 et 11 h 30) réduirait significativement l'agitation pendant la soirée. Avant que la lumière extérieure décline, augmenter la luminosité ambiante,
- avoir des activités quotidiennes régulières.
- Réduire la quantité de sommeil pendant la journée (diminuer les siestes)

En présence des symptômes du syndrome crépusculaire

- Faire jouer la musique préférée du patient ou autres sons (ex. : le bruit des vagues, chant des oiseaux), mais attention à la surstimulation.
- Lui prodiguer un toucher apaisant, calmant (ex. : tenir la main, masser la main)
- Favoriser la stimulation sensorielle (toucher des tissus, choses à sentir, objets familiers)
- Favoriser les interactions sociales, rappelez-lui des souvenirs pour la distraire
- En établissement, on peut mettre en place une interaction sociale simulée (enregistrement vidéo ou audio de la famille – des sujets significatifs pour le patient).

Il est important d'avoir une approche personnalisée, les résultats peuvent ne pas être immédiats.

La majorité des informations ont été tirées de : « Symptômes comportementaux et psychologiques de la démence », par P. Landreville, R. Rousseau, J. Vézina & P. Voyer (2005) sur le site [Neuropsy Québec \(neuropsyquebec.com\)](http://neuropsyquebec.com) ou du site web : [L'agitation ou le syndrome crépusculaire | Société Alzheimer du Canada](http://L'agitation ou le syndrome crépusculaire | Société Alzheimer du Canada)



## : Se prémunir des risques d'abus psychologique, partie 1 de 7.

Que nous soyons en pleine possession de nos moyens ou que nous vivons un contexte de vulnérabilité (temporaire ou de longue durée), il est certain que chacun de nous peut être touché par la maltraitance. Celle-ci peut se présenter sous 7 types qui peuvent être combinés.

L'aspect psychologique est celui qui se glisse dans toutes les formes d'abus. La maltraitance psychologique est difficile à percevoir, car elle est dissimulée et s'insère dans notre niveau émotionnel.

Il est donc essentiel de s'en protéger afin de mieux défendre ses droits et d'être plus alerte. Alors, pour la repérer et la fuir, il faut en prendre connaissance. Il y a différents rouages de la **manipulation psychologique**.

Relation toxique ? Arnaque ? Conflit ? Piège ?

La manipulation mentale vise à **contrôler ou influencer** la personne dans ses émotions, ses pensées, son **comportement** de façon positive ou négative, et ce, de manière consciente ou non. Nous utilisons tous la **manipulation** au quotidien pour obtenir quelque chose.

En bref, nous sommes tous **manipulés** et **manipulateurs** par moments. La **manipulation mentale** fait partie intégrante de tous les rappports humains. Il faut comprendre qu'elle n'est pas forcément un acte néfaste lorsqu'elle ne fragilise pas l'autre personne. Elle devient problématique, voire **dangereuse, lorsqu'elle est utilisée de manière délibérée et de façon répétitive** (récurrente) afin d'obtenir ce que l'on souhaite de quelqu'un sans tenir compte de celui-ci, qu'il en souffre ou qu'elle laisse un impact négatif pour celui qui la subit.

En attendant les prochains articles et de voir plus en détail les formes et les techniques utilisées, sachez que certaines personnes utilisent la manipulation mentale sans véritablement s'en rendre compte. Elles ont besoin d'avoir de **l'influence psychologique** sur l'autre parce qu'elles ressentent une profonde insécurité qui ne leur permet finalement pas d'être en lien avec les autres de façon équilibrée. Elles sont toxiques malgré elles.

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, AQDR Lévis-Rive-Sud 418-835-9061

## Suggestion de lecture du mois

Nous avons un **centre de documentation** disponible pour les membres du Service de soutien aux proches aidants de Lévis et Saint-Lambert. Vous y retrouverez de nombreux livres que vous pouvez emprunter pour une durée de 3 mois à raison de 4 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 : Les forces de l'âge

Vous ne faites pas votre âge ! Il a pris un coup de vieux ! Ce n'est plus de son âge. Des phrases comme celles-là, on en entend tous les jours. Que l'on ait 40, 50, 60, 70 ou 80 ans, chacun a sa propre expérience du vieillissement.



Vingt-huit personnalités québécoises âgées de 48 à 98 ans partagent la leur. Sans tabou, à cœur ouvert. Parfois inquiets, parfois sereins, toujours pertinents, ces hommes et ces femmes parlent du bonheur, de la famille, de l'amour, de la solitude, de l'âgisme, de ce qui les anime, de ce que la vie leur a appris.

Tête-à-tête inédits avec des femmes et des hommes inspirants dont les réflexions sur le temps qui passe et les forces de l'âge vous aideront à y voir plus clair et à avancer sur le chemin du vieillissement. À votre façon. Au fait, quel âge avez-vous ?