

# L'Étincelle

Bonjour, cher membre,

Nous voici arrivés en novembre. La grisaille est plus présente et le froid également. Il faudra un beau tapis blanc pour remettre de la lumière dans tout cela! Malgré tout, nous avons quelque chose à célébrer! La Semaine nationale des proches aidants est à nos portes. La voici notre lumière du mois!



2020 Semaine nationale des personnes proches aidantes



C'est une semaine complète où tous les organismes proches aidants prendront du temps pour vous remercier et sensibiliser la population à l'importance de votre rôle. Nous avons d'ailleurs trouvé une manière toute spéciale de souligner cette semaine particulière et ce, malgré la pandémie. Vous en apprendrez davantage un peu plus loin. Toute l'équipe est très fébrile et enthousiasmée par le projet qui, nous le savons bien, ne remplacera certainement pas notre traditionnel déjeuner du mois, mais nous permettra de vous rendre hommage avec une douce pensée.

Cette année, le thème de la semaine est : « Aider sans s'épargner ». Il vise à mettre en lumière l'appauvrissement que subissent les proches aidants dans leur accompagnement. Que ce soit des frais d'essence, de médicaments, de matériel médical, d'absentéisme au travail, d'aide ménagère, de répit, etc. Bref, l'ensemble des petits détails qui font qu'au bout du compte, les proches aidants ont des baisses de revenus annuel significatives pour arriver à prendre soin de leur proche. Mettre en lumière cet aspect peu abordé renvoie un message clair aux instances gouvernementales : il faut soutenir davantage les proches aidants au niveau financier puisqu'il n'est pas nécessaire de se questionner sur la manière dont le budget se bouclera alors que bien d'autres soucis sont déjà présents.

Nous espérons qu'ensemble, nous arriverons à faire changer les choses. Merci d'être là. Votre accompagnement n'a non seulement pas de prix pour votre proche, mais aussi pour la société.

Nancy Laroche, Elaine Gousse et Sarah Gauvin, intervenantes

<b>S o m m a i r e</b>	<b>Éditorial</b>	<b>1</b>	<b>Suggestions pour bouger Marcher tous les jours</b>	<b>5</b>
	<b>Calendrier des activités</b>	<b>2</b>	<b>Suggestions pour se divertir</b>	<b>6</b>
	<b>Reconnaissance spéciale semaine nationale Atelier thématique</b>	<b>3</b>	<b>Une routine de sommeil</b>	<b>7</b>
	<b>Un voyage vers l'inconnu</b>	<b>4</b>	<b>Centre de documentation</b>	<b>8</b>

# NOVEMBRE 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Groupe de soutien pour endeuillés 13 h à 15 h 30 Service d'entraide de Breakeyville	3  <b>Semaine nationale des proches aidants!!</b>	4	5	6 Groupe s'aider d'abord 13 h à 15 h 30 Service d'entraide de Breakeyville
9 Groupe de soutien pour endeuillés 13 h à 15 h 30 Service d'entraide de Breakeyville	10	11	12	13 Groupe s'aider d'abord 13 h à 15 h 30 Service d'entraide de Breakeyville
16 Groupe de soutien pour endeuillés 13 h à 15 h 30 Service d'entraide de Breakeyville	17	18	19	20 Atelier thématique : Communication avec mon proche atteint de la maladie d'Alzheimer 13 h 30 à 15 h 30 Service d'entraide de Breakeyville
23 Groupe de soutien pour endeuillés 13 h à 15 h 30 Service d'entraide de Breakeyville	24	25	26	27
30				

## Activités à venir

**Nous suivons l'actualité pour vous concocter des activités selon les règles en vigueur!!**

**Merci de votre  
compréhension!!!**



## Reconnaissance spéciale semaine nationale!!!

Avec le contexte actuel, nous ne sommes pas en mesure de prévoir une activité en présentiel afin de souligner votre rôle de proche aidant durant cette semaine spéciale de novembre. Nous avons donc eu l'idée de vous offrir une surprise personnalisée.



Au cours du mois de novembre, l'équipe du Service de soutien aux proches aidants Lévis et Saint-Lambert ira livrer, directement à votre porte, un petit sac cadeau contenant une pensée et un objet qui symbolise notre reconnaissance envers vous. Bien entendu, il n'y aura aucun contact lors de cette livraison. Aussi, comme nous aurons plus de 400 maisons sur notre route, nous ne pourrons pas prendre de temps pour échanger avec chacun d'entre vous. Nous vous demandons donc, si vous êtes présents lors de notre passage, de nous dire un petit bonjour tout simplement. Nous ne pourrons malheureusement pas engager une longue conversation. Étant donné toutes les mesures sanitaires à respecter, notre objectif est de vous faire un petit plaisir différent et ce, de manière plus personnelle. Nous ne pouvions pas passer sous silence la Semaine nationale des proches aidants, surtout en contexte de pandémie. Nous avons hâte de débiter nos livraisons afin de vous témoigner notre reconnaissance!!!

Les livraisons se feront sur plusieurs jours. Nous ne serons donc pas en mesure de vous indiquer le moment de notre visite. Au plaisir de vous rendre hommage!!!

### Atelier thématique « Communication gagnante avec mon proche ayant la maladie d'Alzheimer »

La maladie cognitive prive la diade de ses repères habituels pour communiquer. La personne malade change et l'expression verbale devient plus difficile. La personne aidée arrive difficilement à se faire comprendre de son proche. Beaucoup de défis dans le quotidien. Pour y arriver, il faut changer sa façon de communiquer. Cet atelier sans prétention vous offrira certaines astuces pour mieux vivre le quotidien. Des manières différentes de voir la communication et des aspects à observer pour mieux s'adapter.

Quand : vendredi 20 novembre  
Heure : 13 h 30 à 15 h 30  
Lieu : Service d'entraide de Breakeyville  
Nombre de place disponibles : 8  
Date limite d'inscription : mercredi 18 novembre



## Un voyage vers l'inconnu

Je l'aime, je ne veux pas qu'il ou elle souffre, je veux le meilleur. Des gens de cœur. De beaux humains. Qui décident de devenir le capitaine d'un voyage vers l'inconnu. Qui dit inconnu dit multiples questions sans réponses. Vais-je être à la hauteur? Quelles décisions devrais-je prendre pour le bien-être de l'autre et pour le mien? Aurais-je la force nécessaire?

Qui dit voyage dit aussi imprévu. Changement de direction à cause d'une tempête, un arrêt pour explorer un endroit méconnu, des gens qui se joignent au voyage en chemin...

Un voyage dont la route n'est aucunement tracée d'avance. A quoi devrais-je donc me fier pour m'assurer d'arriver à bon port si je ne connais pas la destination finale ni comment m'y rendre? À mon équipage!! Parce que c'est bien connu, un bateau ne se rend nulle part sans un équipage solide.

Cet équipage, il faut le choisir. Lui faire confiance. Lui laisser des tâches pour mieux se concentrer sur les vôtres comme garder le cap. Si vous vous mêlez de tout sur le bateau, le gouvernail vous perdra.

### Qui peut constituer un bon équipage?

- ✧ Un membre de la famille, un ami, un intervenant, un psychologue.
- ✧ Un médecin, un ergothérapeute, un physiothérapeute, une nutritionniste, un pharmacien.
- ✧ Une femme de ménage, la popote roulante, le transport accompagnement.
- ✧ D'autres proches aidants.

Chaque personne sur un bateau a son importance. Si personne ne fait le ménage, on ne s'y retrouvera plus. Si personne ne voit à la gestion des repas, nous manquerons de vivres avant la fin du voyage. Si personne ne surveille en haut du mat, nous risquerons de faire naufrage.

Voyez toutes les personnes autour de vous comme de potentiels matelots à bord de votre bateau. Chaque petite contribution fait la différence. Ne serait-ce que la voisine qui vient porter de la soupe de temps en temps. Plus vous aurez une équipe solide autour de vous, mieux se passera votre voyage. N'oubliez-pas, nous sommes prêts à partir à l'aventure avec vous chers proches aidants!

## Suggestions pour bouger

Afin de vous aider à changer vos routines d'activités physiques, voici quelques sites intéressants à consulter :

[www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca)

[Move 50 plus](#)



[Josée Lavigneur](#) offre des séances d'exercices en direct sur sa [page Facebook](#) les lundis et vendredis à 17 h.

[Yoga Fitness](#) offre régulièrement des entraînements sur leur page Facebook.

[Mon yoga virtuel](#) : rassemble des dizaines d'enseignants québécois qualifiés autour de la pratique du yoga, des Pilates et de la pleine conscience.

<https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/population/sante-a-z/activite-physique-aines/Guide-Fiche>

<https://www.lifeline.ca/fr/ressources/14-exercices-pour-ameliorer-la-force-et-lequilibre-des-aines/>

<https://www.youtube.com/watch?v=5n9O3KsNxEQ>

### Marcher tous les jours !!!

Il n'est pas toujours facile de sortir marcher à l'extérieur pour bon nombre d'entre vous. Voici donc des astuces pour rester en mouvement et ce, dans le confort de votre foyer. L'objectif est d'augmenter votre nombre de pas chaque jour!!!

Si vous regardez la télévision, levez-vous et faites le tour de la maison durant les pauses publicitaires.

Si vous avez des escaliers, montez et descendez à quelques reprises dans la journée, à votre rythme.

Faites de la marche sur place en balançant vos bras comme si vous avanciez. Lever les jambes légèrement.

Faites une dizaine d'aller-retour sur le balcon.

Laissez votre verre d'eau sur le comptoir. Vous marcherez pour aller boire.

## Suggestions pour se divertir

**Bibliothèque** : malgré les restrictions, il reste possible sur le territoire de Lévis d'emprunter des livres sans contact. Vous devez réserver vos livres en ligne, par téléphone ou au comptoir. Vous serez contacté lorsque vos livres seront prêts.

**Facebook** : une dame me disait jouer au crible avec une amie sur Facebook. Pourquoi pas? Vous pouvez aussi vous faire des 5 à 7 sur Facetime. Si vous êtes habile avec la technologie, n'hésitez-pas à être créatif!

**Soins corporels** : pourquoi ne pas se planifier une manucure, pédicure ou un facial par semaine? Une activité de détente qui redonne le sourire.

**Bibliographie** : sur le site de Centre Avantâge, vous retrouverez des capsules de Jeannette Bertrand afin de vous outiller dans la rédaction de vos mémoires! Une superbe idée qui se fait à votre rythme et qui fera un beau leg à votre famille! <http://centreavantage.ca/crire-sa-vie/>

**Atelier d'origami** : Pauline Loctin, spécialiste du pliage et de l'origami, vous présente des capsules pour divers projets qui sauront vous plaire!

<https://www.deconfinementvirtuel.org/chloe-sabourin>

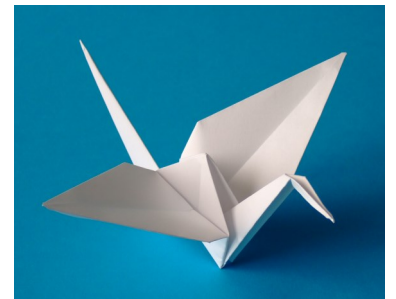
**Vous habitez un lieu où l'observation d'oiseau est possible?** Visitez ce site afin de vous guider dans vos démarches et recevoir de la belle visite!

<https://quebecoiseaux.org/index.php/fr/publications/autres/file/234-rapport-des-oiseaux-a-la-maison>

**Cuisiner des mets spéciaux** : la cuisine est un excellent moyen de voyager. Explorez des recettes africaines, tunisiennes, moyen-orientales. Il n'y a pas de limite! Les livres, les revues et les recettes ne manquent pas sur le web.

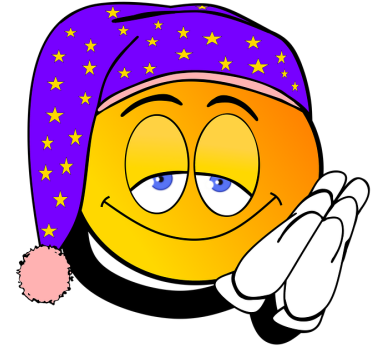
**Apprendre un nouveau loisir** : que ce soit le tricot, le crochet, la peinture, le dessin, plusieurs possibilités s'offrent à vous. Vous pouvez apprendre par les livres, une amie qui vous fait une démonstration sur Facetime ou par des cours en ligne. Peu importe le rythme, l'important est d'avoir du plaisir!

Si jamais vous avez des idées, n'hésitez-pas à nous en faire part. Nous aimons être à l'affut des nouveautés!!



## Une routine de sommeil

Plusieurs d'entre vous nous partagez vos difficultés de sommeil. Pour certains, vous endormir est difficile. Pour d'autres, les réveils nocturnes perturbent les cycles de sommeil. Vous êtes une catégorie de gens à risque de subir des troubles du sommeil. Vous vivez plus de stress, de peur, de peine, d'anticipation que la population en général. Il n'y a pas de recette miracle, mais certains petits trucs peuvent diminuer vos difficultés.



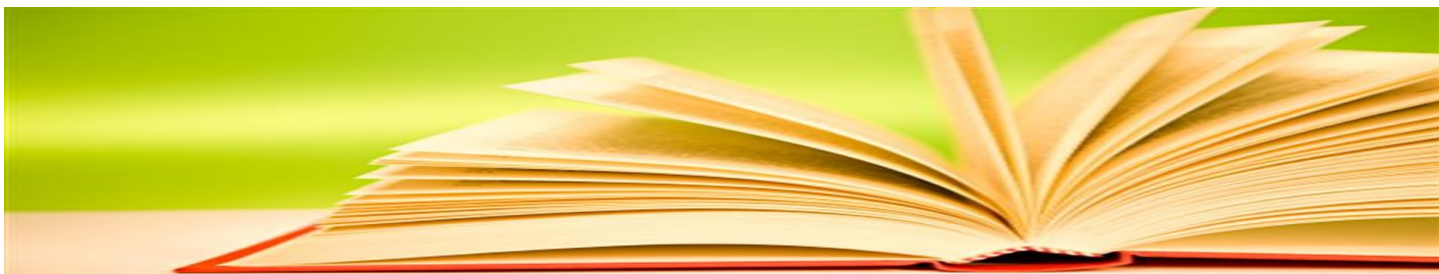
- ✧ Respecter des heures régulières de lever et de coucher.
- ✧ Pratiquer une activité physique régulière, de préférence le matin ou au début de l'après-midi.
- ✧ S'accorder un moment de détente avant d'aller se coucher : prendre un bain, écouter de la musique, etc.
- ✧ Éviter les boissons contenant de la caféine quelques heures avant de se coucher.
- ✧ Être à l'écoute de l'appel du sommeil : si vous sentez la fatigue arriver, n'attendez-pas. Aller au lit.
- ✧ Faire une séance de méditation, de respiration.
- ✧ Créer une ambiance de sommeil dans votre chambre. Nous négligeons souvent cette pièce puisque nous ne faisons qu'y dormir. Justement, prenez le temps de mettre une couleur apaisante, des couvertures douces, des lampes, des oreillers confortables. Nous passons une bonne partie de notre vie dans notre chambre. Rendons-la agréable! Avoir le sentiment en y entrant d'être dans un cocon vous donnera envie d'y retourner!

**Voici 2 sites très intéressants pour en apprendre plus sur le sommeil.  
Nous vous souhaitons de beaux rêves!!**

<https://www.ciuss-s-capitalenationale.gouv.qc.ca/fr/services/vivre-sante/sommeil>

<https://www.defisante.ca/garder-lequilibre/sommeil>





**En tant que proche aidant membre de notre service, vous pouvez  
emprunter de la documentation gratuitement.**

**Voici deux titres disponibles à notre centre de documentation :**

**Maitriser votre stress, guide de survie  
52 prescriptions pour vous rendre la vie  
plus sereine**

Le stress fait maintenant partie de notre façon de vivre. À doses contrôlées, il nous aide à donner le meilleur de nous-mêmes, mais sans surveillance, il peut être synonyme de fatigue et d'accablement et être à l'origine d'un grand nombre de problèmes de santé. Dans « Maitriser votre stress », le docteur David Posen nous montre comment reprendre notre vie en main et retrouver un sain équilibre travail - vie personnelle. Il offre une excellente méthode de gestion du stress et est plein de conseils judicieux et de remarques pertinentes.

David Posen est un médecin de famille dont la spécialité est de conseiller les patients sur leur mode de vie et le contrôle du stress. C'est un intervenant et un entraîneur de premier plan dans les domaines du contrôle du stress, de la gestion du changement et de l'équilibre travail - vie personnelle, et il donne des conférences partout en Amérique du Nord. Il est aussi l'auteur des best-sellers Always Change a Losing Game et Staying Afloat When the Water Gets Rough.

**Qui a piqué mon fromage ?  
Spencer Jonhson**

Qui a piqué mon fromage ? Est l'histoire édifiante de deux tout petits hommes, les "minigus" Polochon et Baluchon, et de deux souris, Flair et Flèche, qui évoluent dans un labyrinthe. Les quatre compères se repaissent de fromage tous les jours à un endroit précis du dédale. Mais un beau matin, leur gruyère vient à disparaître. Cette épreuve prendra les uns au dépourvu... et sera surmontée avec brio par les autres.

Ce sont des symboles, vous l'aurez compris. Les quatre petits personnages incarnent une part de nous-mêmes, le fromage ce que nous attendons de la vie et le labyrinthe, le chemin à parcourir pour l'obtenir. La peur du changement est très présente en chacun de nous. Nous aimons bien nos bonnes vieilles habitudes et nous espérons que tout restera en place éternellement.

Ce livre est fait pour ceux qui appréhendent les transformations inévitables de la vie. C'est très amusant à lire et nous incite à réfléchir sur nos comportements face aux difficultés et aux défis que la vie nous présente.

Source : <http://www.critiqueslibres.com>