L'ÉTINCELLE

Service de soutien aux proches aidants
Lévis et Saint-Lambert

No 155 - novembre 2023

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,

Saviez-vous qu'il existe une semaine nationale des proches aidants et qu'elle aura lieu du 5 au 11 novembre 2023. L'organisme l'Appui qui soutient autant les proches aidants que les organismes qui leur viennent en aide a choisi « Je suis là » comme thème pour cette année. Pour souligner cet évènement, tous les proches aidants de nos services recevront exceptionnellement par la poste, l'Étincelle du mois de novembre, accompagné d'un petit signet afin de vous rappeler que l'équipe d'intervenantes du Service de soutien aux proches aidants Lévis et St-Lambert est là pour vous accompagner et vous soutenir dans votre rôle de proche aidant. Tout comme les 2,4 millions de Québécois qui sont proches aidants, c'est un rôle primordial qui vous est souvent imposé. Cela commence de façon très insidieuse et prend de l'ampleur au fil des ans. Plus les années passent, plus la maladie évolue et plus il y a de tâches. Vous devez souvent mettre de côté vos projets de voyage, de retraite, etc. Sans compter tout le temps et l'énergie que votre rôle de proche aidant demande. C'est toute la société qui en bénéficie et qui a la chance de pouvoir compter sur vous les proches aidants, vous qui faites une réelle différence sur la prise en charge de nos aînés. Je constate l'ampleur de votre tâche dans mon travail au quotidien en discutant avec vous et je vous lève mon chapeau bien haut. Prenons donc le temps de reconnaître tout l'amour que vous y mettez et d'honorer votre importante contribution auprès de vos proches. Face à cette tâche colossale, il est normal que ce soit parfois vous qui ayez besoin de soutien, oser demander de l'aide.

Roxanne

UN COUP D'ŒIL	
1	Éditorial
2	Calendrier Activités novembre
3	Déjeuner PA et groupe d'échange de soir
4	Atelier thématique + signes d'un AVC
5	Définition de la proche aidance et attestation
6	Le deuil blanc

NOVEMBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	31 **Début du groupe de soutien pour les endeuillés** SE Breakeyville	1	2 **Groupe d'échange de soir** SE Breakeyville	3
6 **Semaine nationale des proches aidants**	7 **Groupe de soutien pour proches aidants endeuillés**	8	9	10 **Déjeuner des proches aidants** Délice à Lévis
13	14 **Groupe de soutien pour proches aidants endeuillés**	15	16	17
20	21 **Groupe de soutien pour proches aidants endeuillés**	22	23 **Atelier thématique** CAM St-Nicolas	24
27	28	29	30	

Activités à venir

- **1er décembre 2023 – Atelier " Préparer l'hébergement" au Centre Raymond-Blais à Lévis (présence de Sylvie Audet, conseillère en hébergement pour Visavie)**
- **6 décembre 2023 – Dîner des endeuillés à St-Jean Chrysostome**
- **12 décembre 2023 – Déjeuner mensuel des proches aidant à 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

Venez célébrer la **Semaine nationale des proches aidants!** Un moment pour vous remercier de tout ce que vous faites pour vos proches, mais aussi pour se rendre compte de l'effet de groupe sur le moral!! Nous aurons d'ailleurs une manière bien spéciale de le souligner cette année avec la présence de vos 3 intervenantes du Service de soutien et celle de monsieur Daniel Berlinguette-Poulin, directeur du bureau de la députée des Chutes-de-la-Chaudière pour la CAQ, madame Martine Biron.

QUAND : vendredi 10 novembre 2023

LIEU : Resto Délice, 146 Route du Président-Kennedy à Lévis

HEURE : 9 h à 11 h

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 45 personnes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 7 novembre 2023 au 418-832-1671 poste 225

GROUPE D'ÉCHANGE DE SOIR : La charge mentale

Vous êtes invités à venir discuter avec d'autres proches aidants sur la fameuse charge mentale. Vous avez l'impression d'avoir le cerveau en perpétuelle ébullition? Venez apprendre quelques astuces pour l'alléger.

QUAND : jeudi 2 novembre 2023

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

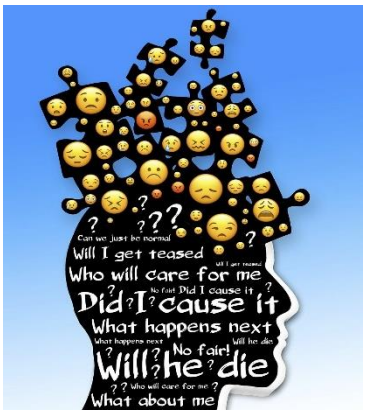
HEURE : 19 h à 20 h 30

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 6 personnes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 30 octobre 2023 au 418-832-1671 poste 223

ATELIER THÉMATIQUE : LA CULPABILITÉ

La culpabilité est un sentiment commun et courant chez les proches aidants. Vous voudriez pouvoir en donner encore plus, faire disparaître la souffrance de votre proche, vous vous en voulez de vous accorder un peu de temps pour vous-même… À travers du contenu et des échanges, vous êtes invité à venir chercher des réponses et le soutien face à votre sentiment de culpabilité!



QUAND : jeudi 23 novembre 2023

LIEU : Complexe aquatique multifonctionnel de St-Nicolas,

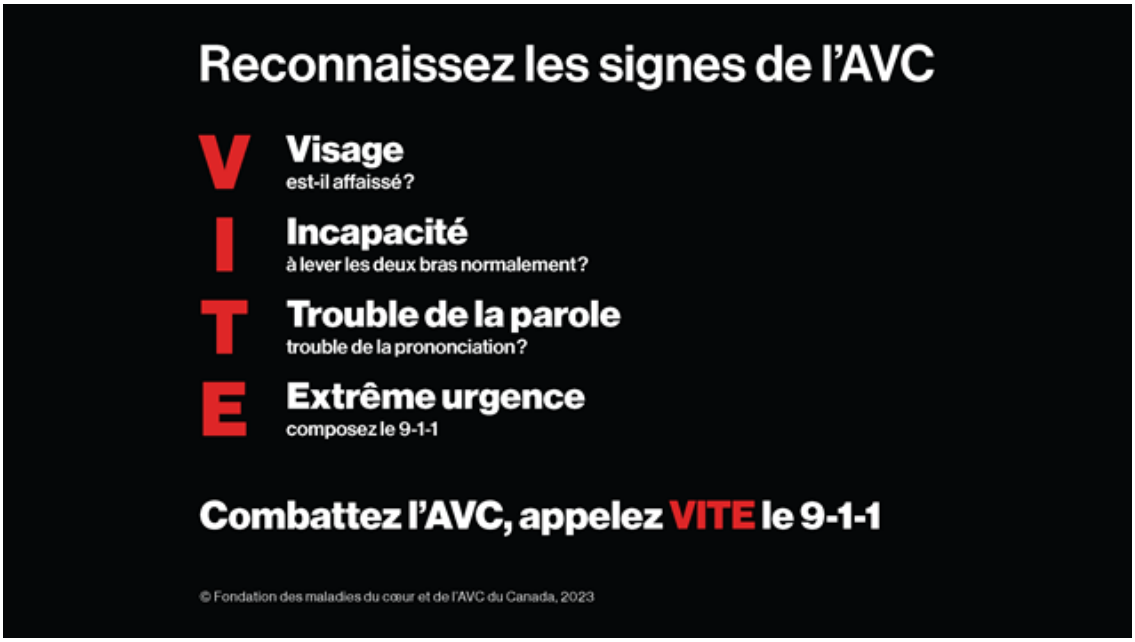
1065 Rte des Rivières, salle 103

HEURE : 13 h 30 à 15 h 30

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 15 personnes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : lundi 20 novembre 2023 au 418-832-1671 poste 225

RECONNAÎTRE LES SIGNES DE L'AVC



L'AVC est une urgence médicale. Si vous présentez n'importe lequel de ces signes ou si vous en êtes témoin chez une personne, composez immédiatement le 9-1-1. Ne conduisez pas votre véhicule pour vous rendre à l'hôpital. L'ambulance ira à l'hôpital le plus proche offrant les meilleurs soins en cas d'AVC.

Ces informations sont tirées du site Web : Signes de l'AVC | Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (coeuretavc.ca)

QU'EST-CE QU'UN PROCHE AIDANT?

Peu nombreuses sont les personnes qui se reconnaissent sous ce titre. On entend souvent : « Je suis son mari! C'est normal que j'en prenne soin. ». On peut lire dans la Politique nationale pour les personnes proches aidantes une définition qui va comme suit :

« Toute personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autres, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non. Le soutien apporté est continu ou occasionnel, à court ou à long terme, et est offert à titre non professionnel, de manière libre, éclairée et révocable, dans le but, notamment, de favoriser le rétablissement de la personne aidée, le maintien et l'amélioration de sa qualité de vie à domicile ou dans d'autres milieux de vie. »

Certains diront, mais quels sont les avantages de se reconnaître comme proche aidant? Aller chercher l'aide nécessaire à laquelle vous avez droit et avoir des services adaptés à vos besoins! Par exemple, les crédits d'impôt, le service de soutien à domicile, les organismes de répit, le soutien téléphonique, participer aux recherches, consulter le plan d'action gouvernemental, normaliser votre épuisement, intégrer des groupes d'échange sur des sujets communs, faire reconnaître vos compétences, partager vos connaissances avec d'autres proches aidants, déterminer vos limites, prendre conscience de vos droits. Au-delà du vocabulaire, ce qui importe c'est de savoir qu'il existe du soutien.

ATTESTATION DE PERSONNE AGISSANT À TITRE DE PROCHE AIDANT

Bien que le statut de personnes proches aidantes soit reconnu par la loi 56, il n'existe pas d'attestation officielle octroyée par une institution gouvernementale. Toutefois, si vous souhaitez fournir une preuve à votre employeur ou à un établissement d'hébergement que vous agissez en tant que personne proche aidante, vous pouvez faire remplir le formulaire d'attestation de la CNESST par un professionnel œuvrant dans le secteur de la santé et des services sociaux régi par le Code des professions. Vous pouvez demander cette attestation auprès des professionnels suivants : médecin, psychologue, infirmier, travailleur social, ergothérapeute, etc.

Ces informations sont tirées du site web de proche aidance Québec | La personne proche aidante)

LE DEUIL BLANC

La Société Alzheimer du Canada écrit que **le deuil blanc est le « type de deuil que l'on ressent lorsqu'une personne atteinte d'un trouble cognitif n'a plus la même présence mentale ou affective que par le passé, bien qu'elle soit toujours présente sur le plan physique** ».

On parle de deuil blanc lorsqu'une personne est touchée, entre autres, par une maladie neurocognitive comme la maladie d'Alzheimer. Peu à peu, sa personnalité change, à un point tel que la personne ne correspond plus à celle que l'on a connue, à ce qu'elle était avant.

Les personnes proches aidantes qui prennent soin d'une personne atteinte par la maladie d'Alzheimer sont susceptibles d'être affectées par cette forme de deuil. Pour le proche aidant, la pensée de devoir renoncer à ses plans d'avenir avec l'être cher, de perdre la qualité des échanges et de se retrouver seul à assumer les responsabilités de la vie commune constitue en soi un deuil blanc, qui peut être très difficile à vivre et à porter.

C'est peut-être votre cas. La personne dont vous vous occupez n'est pas décédée, mais elle perd progressivement ses capacités mentales. Face à cela, vous ressentez des émotions, du chagrin ou encore de la culpabilité : vous êtes en deuil blanc.

La personne à qui vous apportez votre soutien est encore présente. Elle partage toujours votre vie et votre quotidien. Vous ressentez une ambivalence affective qui oscille entre culpabilité, colère, frustration, peine et impuissance. Vous vivez un deuil blanc.

Le fait de **savoir ce qu'est un deuil blanc est une première étape vers la reconnaissance** de celui-ci lorsque vous le vivez, ce qui facilite son processus. Lire sur le sujet peut vous aider à mieux composer avec lui s'il survient.

Le deuil blanc est un deuil. Donnez-vous le droit de le reconnaître et d'entamer cette étape.

Certaines personnes proches aidantes vivent leur deuil en s'exprimant émotionnellement. D'autres sont davantage dans l'action, en allant chercher des informations et en trouvant des solutions. D'autres encore optent pour un mélange des deux.

Le deuil blanc n'est pas spécifique à la maladie d'Alzheimer. D'autres proches aidants d'une personne avec une maladie neurodégénérative (maladie de Parkinson, SLA, sclérose en plaques, etc.), ou d'autres maladies, sont susceptibles d'en vivre tout ou partie.

Ce texte est tiré du site Web de l'Appui : Faire le deuil blanc de son proche - L'Appui (lappui.org).