

entre nous...

*Le journal de l'Association des personnes proches-aidantes de
Bécancour Nicolet-Yamaska*



■ L'impossible équation travail / proche-aidant

■ Le travail de l'ergothérapeute

■ La procuration



dans ce numéro...

L'IMPOSSIBLE ÉQUATION TRAVAIL / PROCHE-AIDANT

pages 6 à 9



Selon l'Enquête sociale générale de 2012, plus d'un tiers de la main-d'œuvre au Canada est composé de proches-aidants. L'enquête souligne également que 166 000 proches-aidants avaient refusé un emploi en raison de leur rôle d'aidant et que 390 000 proches-aidants avaient démissionné de leur travail.

UN DOSSIER SIGNÉ SÉBASTIEN CHARTRAND

Les deux annonces d'aides du gouvernement provincial au cours de l'automne dernier n'ont pas les résultats escomptés.

AINSI QUE...

■ Éditorial	<i>De l'aide rangée sur la plus haute tablette</i>	page 3
■ Actualité	<i>Durs coups pour les proches-aidants</i>	page 5
■ Démystifions...	<i>L'ergothérapeute</i>	page 10
■ Témoignage	<i>Les moments précieux ne s'oublient pas</i>	page 11
■ Droits	<i>La procuration</i>	page 13
■ Bien-vivre	<i>Intégrer l'activité physique au quotidien</i>	page 14
■ Documentation	<i>Conte de Noël et DVD « Les alliés invisibles »</i>	page 15

sans oublier...

■ Vie démocratique	page 16
■ Courrier des aidants	page 17
■ Compte-rendu des activités	page 18
■ Les pages entre nous...	page 20
■ Calendrier	page 22



ÉDITORIAL

DE L'AIDE RANGÉE SUR LA PLUS HAUTE TABLETTE...

■ Plus de détails sur les lacunes de l'aide spéciale dans la section « Actualité »

« TRISTE FUT NOTRE SURPRISE À LA LECTURE DE LA COMMUNICATION DU PORTÉ-PAROLE DE RETRAITE QUÉBEC, EXPLIQUANT QUE LE PROGRAMME EST BASÉ SUR DES CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉS EXCESSIVEMENT POINTUS ET QU'UN TRÈS GRAND NOMBRE D'ENFANTS N'Y SERONT PAS ADMISSIBLES ».

Enfant, j'allais à une école primaire au budget modeste où nous n'avions qu'un seul dictionnaire par classe. Certains élèves de famille aisée avaient leur propre dictionnaire; pour les autres, notre enseignante rangeait le dictionnaire sur une haute tablette pour éviter qu'il ne soit endommagé.

Si nous voulions le consulter pendant un travail, il fallait se rendre au bureau de l'enseignante, demander le dictionnaire, l'apporter à notre pupitre puis le rapporter avant de recommencer à travailler — et si la phrase suivante contenait un autre mot complexe à écrire, il fallait rejouer à ce jeu.

Sur sa haute tablette, le dictionnaire était hors de portée et la procédure pour l'obtenir était si lassante que la plupart des élèves finissaient par se débrouiller par eux-mêmes. L'aide existait mais était inaccessible ou trop longue à recevoir.

Je ne vous raconte pas cette anecdote sans raison : il s'agit de la parfaite métaphore de l'aide gouvernementale.

La plupart des gens savent que certaines dépenses pour aider un proche sont déductibles d'impôts ; il existe également de l'aide financière, tant au fédéral qu'au provincial.

Mais qui sait précisément ce qu'il a le droit ou non de déduire, ou de quelle façon obtenir précisément son aide financière? Longues procédures où seuls s'y retrouvent les professionnels, en exigeant souvent des honoraires élevés — et la plupart du temps, l'aide est si complexe à obtenir qu'elle finit par rester sur la tablette.

Je ne parlerai même pas des situations où les renseignements ne sont disponibles que sur Internet, une ressource avec laquelle de nombreux gens, et spécialement les aînés, ne sont pas à l'aise.

Cela dit, lorsque nos élus constatent à la fin de l'année que l'argent sur la haute tablette n'a pas été totalement dépensé, la conclusion est généralement la suivante : « *Nous avons mis trop d'argent dans ce budget, car il en reste. Mettons-en moins l'an prochain* ».

Sauf, bien sûr, pour ceux qui peuvent s'acheter leur propre dictionnaire — autrement dit, pour les proches-aidants qui ont les moyens de se payer des soins privés...



Dans le premier numéro d'*Entre-nous*, nous rapportions que la ministre Boulet annonçait qu'un montant de 82 610 \$ allait être investi pour le CIUSSS de la région pour les actions relatives aux soins à domicile. Une certaine proportion de ce montant devait être attribuée aux organismes communautaires. En furent-ils informés? Pas le moins du monde — difficile de demander leur part de ce budget dont ils ont tant besoin.

Ici, le dictionnaire n'est pas seulement sur une haute tablette : on passe littéralement son existence sous silence.

Également dans le numéro précédant, nous rapportions l'annonce du ministre Barrette d'une aide spéciale pour les parents d'enfants lourdement handicapés. Comme tous les médias, nous avons applaudi cette nouvelle. Triste fut notre surprise à la lecture de la communication du porte-parole de Retraite Québec, expliquant que le programme est basé sur des « *critères d'admissibilités excessivement pointus* » et qu'un très grand nombre d'enfants n'y seront pas admissibles. Radio-Canada rapportait le cas de la jeune Kitiara, née avec une maladie génétique rare et exigeant des soins constants. « *Elle a deux paralysies cérébrales, elle est nourrie par gavage et elle a une spasticité au niveau des jambes, en plus d'une déficience intellectuelle sévère* », a expliqué sa mère à la société d'État. Pourtant, l'aide spéciale ne couvre pas le cas de Kitiara. D'ailleurs, nous avons été nombreux à être outrés et peïnés de constater la situation. Pourtant, elle n'est pas isolée. Selon les médias que l'on consulte, entre 10 % à 23 % des demandes sérieuses ont été acceptées.

Imaginez une classe où seulement 10 % à 23 % des élèves ont le droit de consulter le dictionnaire et cela, à condition qu'ils remplissent une liste de critères très pointus.



Histoire de garder un bon moral à l'approche des Fêtes, je ne ferai pas l'énumération des situations déplorables de ce genre qui abondent dans notre système. Mais tout ça me fait repenser à une autre anecdote de mon primaire.

On a tous déjà vu un « grand » voler un objet à un « petit » et le tenir très haut dans les airs. Puis le « grand » abaisse l'objet et quand le « petit » saute pour le ravoir, le « grand » le remonte hors de portée. Un petit jeu qui peut durer très longtemps...

...mais il serait temps que nos élus cessent d'y jouer.

Après tout, ils sont supposés avoir mûri depuis l'école primaire.



● actualité

DES FAMILLES S'ORGANISENT POUR DÉNONCER LES CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ AU SUPPLÉMENT POUR ENFANTS HANDICAPÉS

Retraite Québec, qui administre les allocations du Soutien aux enfants, a reçu plus de 2 500 demandes depuis la mi-juin. Plusieurs requêtes ont été rejetées parce qu'elles ne répondent pas aux critères extrêmement pointus.

Cynthia Roy, mère d'un enfant lourdement handicapé, craint un refus et dénonce les critères d'admissibilité. Elle a donc décidé de créer la page Facebook Parents d'enfants handicapés à bout de souffle pour que les parents puissent partager leur expérience. Elle se dit également prête à aller plus loin.

« On va rassembler toutes les familles qui ont eu un refus, monter nos dossiers et aller manifester », a-t-elle confié aux grands médias.

LE PROJET DE LOI 70 SUR L'AIDE SOCIALE EST ADOPTÉ

Le projet controversé prévoit que les demandeurs jugés aptes au travail, mais qui refusent de chercher un emploi, verront le chèque mensuel de base de l'aide sociale passer de 623 \$ à 399 \$.

Qualifiée de « honteuse » par l'opposition, la nouvelle loi risque d'avoir de très lourds impacts sur de nombreuses personnes proches-aidantes. En effet, plusieurs proches-aidants sont aptes au travail mais font le choix de rester à la maison pour s'occuper de leur aidé, en n'ayant que l'aide sociale comme revenu.

Le projet fut adopté malgré qu'un regroupement d'une vingtaine d'organismes ait souligné que des assistés sociaux pourraient se retrouver à la rue, dans une situation de précarité extrême.

Le gouvernement a néanmoins fait le choix de poursuivre dans cette voie.



L'IMPOSSIBLE ÉQUATION TRAVAIL / PROCHE-AIDANT

À LIRE :

Définition	2
Revendications	2
Témoignage spécial	2
Une entreprise sensibilisée	3

Selon l'Enquête sociale générale (ESG) de 2012, plus d'un tiers de la main-d'œuvre au Canada est composé de proches-aidants, une situation qui implique des interruptions de travail, des absences et des retards. L'enquête souligne également que 166 000 proches-aidants avaient refusé un emploi en raison de leur rôle d'aidant et que 390 000 proches-aidants avaient démissionné de leur travail pour prodiguer des soins à un proche. La situation est criante et l'aide tarde à se faire offrir. Les entreprises conscientisées à la cause des proches-aidants sont rares.

REVENDEICATION EN COURS...

■ En novembre dernier, le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) a publié un avis dans le cadre de la consultation sur le « Soutien plus souple et plus inclusif pour les proches-aidants ». Parmi les revendications qu'on y retrouve, citons la requête d'abaisser à 350 le nombre d'heures assurables pour se qualifier à la prestation de compassion et à la prestation pour parents d'enfants gravement malades (le critère actuel est de 600 heures assurables).

■ De son côté, la Coalition pour la conciliation famille-travail-études a convenu d'adopter une plateforme présentant ses valeurs et ses orientations afin d'encadrer son travail. Parmi les recommandations jugées primordiales, on retrouve :

- Le droit de connaître son horaire de travail à l'avance;
- Le droit de refuser de faire des heures supplémentaires;
- Le droit de disposer de vraies périodes de pause et de repas;
- L'amélioration des congés pour obligations parentales ou familiales;
- La rémunération des congés de maladie ;
- L'augmentation du nombre des congés annuels ou des vacances annuelles;
- La bonification des congés fériés;
- L'amélioration du congé parental et du congé pour naissance et adoption.

MAIS QUE FAIRE EN ATTENDANT ?



Certes, nous espérons tous que les revendications des divers regroupements soient adoptées. Mais que faire dans l'attente ? Certains proches-aidants décident de quitter leur emploi (390 000 au Canada selon l'Enquête sociale générale de 2012). Mais au Québec, avec la loi 70 sur l'aide sociale qui vient d'être adoptée (voir section **Actualité**) ces proches-aidants aptes au travail mais préférant rester à la maison pour administrer des soins subiront de lourdes pertes financières, voyant leur chèque mensuel diminuer de plus de 200 \$. Une situation extrême qui exige des solutions extrêmes — et c'est pour faire face à ces extrémités que le docteur Pierre s'est converti à l'activité clandestine des faux congés médicaux.

Médecin menteur, médecin au grand cœur...

Nous avons déjà communiqué ensemble pour l'éditorial du premier numéro d'*Entre-nous*. Dans cet article, nous lui avons donné le nom fictif de « docteur Pierre ».

« Il est tellement difficile aux parents d'obtenir de l'aide pour leurs enfants qu'il m'arrive de poser de faux diagnostics pour que le parent reçoive un congé » avait-il alors confié à notre journal. « Je me souviens d'un père qui n'obtenait pas d'aide pour la dépression sévère de sa fille. Il voulait lui faire l'école à la maison, l'inciter à reprendre ses activités et être présent pour l'écouter se confier. Pour agir ainsi, il avait besoin d'un congé de trois mois. J'ai donc menti dans son dossier médical en écrivant qu'il souffrait de mononucléose pour qu'il reçoive son congé ¹ ».

Après la parution du premier numéro d'*Entre-nous*, le docteur Pierre a eu envie d'en dire davantage. C'est à sa résidence privée, une coupe de vin à la main, que nous avons discuté de sa double vie de « médecin menteur ». Très nerveux, le docteur a passé une bonne heure à parler de tout et de rien avant de se sentir à l'aise de nous entretenir de ce qu'il appelle « ses entorses déontologiques ».

« Je ne suis pas le seul. Nous sommes un petit nombre à agir ainsi et j'ai tellement "la chienne" des conséquences que je n'ose même pas dire combien nous sommes. Je ne me serais jamais douté que je serais du genre à mentir dans un dossier médical car je suis quelqu'un de très droit et très honnête dans la vie. Je n'ose même pas télécharger un film illégalement ! »

Pour le docteur Pierre, tout a commencé il y a six ans.

« Je me souviens très bien de la première fois que j'ai pris ce risque. C'était un jeune homme de la vingtaine. Un soir, sa conjointe s'est fait violer à la sortie de son travail. Le médecin de la victime lui a obtenu un congé de six semaines, mais le jeune homme n'avait droit à rien ».

Très ému, le docteur Pierre a essuyé une larme à ce souvenir.

« Il était anéanti dans mon bureau. Il pleurait, il criait, il voulait rester auprès de son amoureuse le temps qu'elle surmonte cette épreuve mais son patron lui refusait un congé. Alors j'ai fait un faux diagnostic de pneumonie. Par la suite, ça m'a fait réfléchir. Comment parviennent à vivre ceux qui vivent avec un conjoint, un parent ou un enfant qui a des difficultés encore plus lourdes ? Il y a des congés médicaux pour les malades, mais pas pour ceux qui accompagnent les malades... ».

À présent, le docteur Pierre s'est organisé avec quelques autres médecins pour aider clandestinement les proches-aidants à obtenir des congés.

« J'utilise souvent la mononucléose pour justifier un long congé: c'est un virus qui nécessite beaucoup de temps à combattre. Pour un congé plus court, la gastro-entérite est parfaite : quel employeur voudrait couvrir le risque d'une épidémie de gastro dans son entreprise ? »

Le docteur Pierre nous a expliqué que lui et ceux qu'il appelle ses « complices » doivent faire très attention quand ils aident un patient.

« Nous ne sommes pas à l'abri des dénonciations. L'un de nous s'est fait prendre il y a deux ans par son propre patient. En 2012, ce patient avait obtenu un faux diagnostic afin de s'occuper de sa mère malade; en 2015, il voulait la même chose, mais cette fois pour rénover sa maison. Cette fois-là, le médecin a refusé et le patient, fâché, l'a dénoncé pour le faux diagnostic de 2012 ».

Un souvenir qui fait encore monter la colère du docteur Pierre, même deux ans plus tard.

« Aux yeux de la loi, ce que nous faisons est très mal. Bien sûr, si tous les médecins mentaient sur les dossiers de leurs patients, nous aurions un sérieux problème. Ce que nous faisons est une entorse au code de déontologie et un acte criminel : nous risquons d'être radiés de la profession si nous sommes découverts ».

Néanmoins, le docteur Pierre ne voit pas d'autres solutions à court terme.

« C'est certain que les mentalités changent lentement et que des programmes spéciaux sont annoncés, mais il y a des proches-aidants qui ont besoin d'aide ICI et MAINTENANT » a-t-il affirmé en frappant la table de son poing, encore fâché.

« Qu'est-ce qu'il fallait que je lui dise, au jeune homme dont la conjointe avait été violée ? Je n'allais pas lui dire : "Désolé, les programmes viendront dans quelques années, ta blonde aurait dû se faire violer en 2022" ! Il fallait agir TOUT DE SUITE et je l'ai fait de la seule façon possible, par la fraude et le mensonge. Je n'ai pas honte du tout, mais j'ai peur des conséquences ».

« Et à moyen et long termes, que pourrait-on faire ? », avons-nous demandé.

« À moyen terme, a-t-il répondu, il faudrait que les normes du travail reconnaissent le congé de proche-aidant au même titre que le congé de maladie. Des groupes le revendiquent depuis longtemps et certaines entreprises l'accordent déjà. Le jour où ce sera dans les normes, tous les travailleurs pourront exiger des congés pour prendre soin de leurs proches et le temps des mensonges sera terminé ».

« Pour ce qui est du long terme, il faudrait donner plus de pouvoirs aux travailleurs sociaux des CLSC : le droit de signer des congés pour des situations psychosociales spéciales. On pourrait aussi donner ce pouvoir aux "super-infirmières" pour les proches-aidants des malades, aux membres de l'Ordre des Psychologues pour les proches-aidants des gens en période creuse et même aux sages-femmes pour les proches-aidants des femmes qui ont une grossesse difficile ou qui se remettent d'un accouchement ardu. Malheureusement, la distribution de congés fait peur, car il pourrait facilement y avoir de l'abus; mais si tout est bien encadré, rien n'est impossible. Les infrastructures sont déjà en place, il suffirait de monter une commission ».



Philosophiquement, le docteur Pierre a ajouté :

« C'est sûr qu'il y aura toujours des profiteurs. Mais la loi dit qu'il vaut mieux laisser un criminel en liberté que de mettre un innocent en prison. Si on était cohérent, on dirait qu'il vaut mieux donner un congé à un profiteur que de priver de congé un vrai proche-aidant ».

En attendant que les mentalités changent, que les programmes s'installent et que les proches-aidants obtiennent une pleine reconnaissance, le docteur Pierre affirme sans gêne que lui et ses « complices » vont continuer à jouer les « médecins menteurs ».

Reste à espérer qu'il pourra poursuivre ses activités clandestines jusqu'à ce qu'on accorde aux proches-aidants les outils qu'ils ont besoin...²

NOTES :

1. « Quand le parent devient proche-aidant ». *Entre-nous*, Volume I, No. 1 (automne 2016), pages 3-4.

2. Même s'il comprend que plusieurs lecteurs vivent des situations difficiles, l'auteur de cet article s'est engagé solennellement à ne pas mettre quiconque en contact avec le docteur Pierre. Toute requête dans ce sens sera automatiquement refusée.

UN EXEMPLE D'ENTREPRISE SENSIBILISÉE

Il reste malgré tout de l'espoir. Certaines compagnies québécoises considèrent déjà que l'implication des proches-aidants doit être soutenue. C'est notamment le cas de l'assureur Belairdirect, dont le représentant nous a adressé ces quelques mots :

« Au Québec, le programme d'assurance-emploi nous permet déjà de combler manque à gagner entre les prestations de compassion et le salaire normal de nos employés. Toutefois, nous sommes conscients que cette mesure est peu connue et peu utilisée par les employeurs. Chez Belairdirect, nous avons fait le choix d'informer nos employés que cette mesure est possible. À n'importe quel moment, un employé peut rencontrer un agent des ressources humaines et demander de l'aide dans son rôle de proche-aidant, qu'il s'agisse d'un membre de sa famille, d'un ami ou d'un voisin. Nous faisons du cas par cas ; bien évidemment, des documents signés par des professionnels sont toujours des facteurs facilitants, mais nous avons fait le choix de miser sur la bonne foi de nos employés. Dans certains cas, nous proposons aussi des horaires sur mesure ou même la possibilité de travailler à domicile pour une certaine période de temps ».

Espérons que la philosophie de cette entreprise soit adoptée par d'autres employeurs dans un court laps de temps.

● DÉMYSTIFIONS...

L'ergothérapeute

Dans cet article madame Élise Drouin nous parlera de son rôle en tant qu'ergothérapeute au CIUSSS-MCQ, jadis appelé InterVal.

Un ergothérapeute travaille au sein d'une équipe professionnelle (psychologue, travailleuse sociale...) Il écoute et respecte l'usager dans ses motivations et forces. Il possède une formation en santé physique et en santé mentale, mais qui diffère du rôle du psychologue dont le mandat consiste à aider le client à comprendre l'origine de ses réactions émotionnelles, en proposant des stratégies pour l'aider.

L'ergothérapeute agit plutôt au niveau fonctionnel en utilisant des moyens concrets afin de permettre aux clients de reprendre leurs habitudes de vie, le plus près possible de ce qu'elles étaient avant la maladie (AVC, problème de santé mentale, accident), etc. Il encadre la personne afin qu'elle réintègre ses rôles, sur le plan personnel, social et professionnel, en donnant différents trucs pour l'aider dans son quotidien.

Dans le cas où le client ne peut recouvrer sa routine quotidienne, l'ergothérapeute fournira les moyens compensatoires, qui permettront de palier aux incapacités physiques et cognitives. L'ergothérapeute favorise l'auto-responsabilisation et travaille aussi bien au domicile et lieu de travail de l'utilisateur, qu'à son bureau.

L'ergothérapeute est omniprésent : les hôpitaux, les CLSC, les CHSLD, les centres de réadaptation physique (déficiences auditives, visuelles), les centres de réadaptation en déficience intellectuelle

(CRDI) et dans certaines commissions scolaires. Partout où il y a un patient en perte d'autonomie, on devrait retrouver un ergothérapeute. Bien que son rôle diffère selon les différentes institutions, le but demeure le même : favoriser l'autonomie maximale du client dans l'ensemble de son quotidien en ajustant régulièrement son action en fonction de sa situation et son évolution.

Les ergothérapeutes qui travaillent au privé offrent des services tant au niveau de la santé physique que mentales. Ils travaillent avec différentes clientèles : enfants, adolescents, adultes et aînés.

Pour avoir accès aux services d'un ergothérapeute, il faut soit être référé par son médecin ou un professionnel de la santé (physiothérapeute, travailleuse sociale) ou se référer soi-même et être accepté si l'on répond aux critères d'admissibilité, qui diffèrent selon les établissements.

Le rôle de l'ergothérapeute est de réduire le niveau de charge chez les proches-aidants qui font équipe avec lui, en favorisant l'autonomie, par la participation active de l'aidé. Comme nous dit Mme Drouin « *Nous voulons éviter l'épuisement chez la personne qui aide en intervenant devant l'aidé et son aidant, comme tous les propos sont dits par une personne extérieure, cela aide la tâche de l'aidant.* »

Nous remercions sincèrement madame Drouin, ainsi que madame Hélène Senneville et monsieur Paul-André Beaudoin, qui nous ont permis de faire la lumière sur cette thématique, afin que nous puissions tous profiter des informations pertinentes sur le sujet.

● témoignage

LES MOMENTS PRÉCIEUX NE S'OUBLIENT PAS...

ma vie avec mon conjoint atteint de la maladie d'ALZHEIMER

« Tout a commencé quand il était à la retraite, il y a environ huit ans », raconte madame Monique Pinard. « Mon mari Henri-Paul Proulx, sociologue de profession, se rendait compte qu'il changeait. Moi, je trouvais qu'il se faisait beaucoup de tracas et que rien ne pouvait le calmer. Il était moins loquace, de plus en plus inquiet et en manque d'énergie, ce qui ne faisait pas partie de sa nature. Je trouvais qu'il vieillissait mal et j'ai essayé, mais en vain, de lui faire reprendre ses habitudes d'avant... »

Le couperet tombe au mois de janvier 2013. Suite à une visite chez son médecin, on recommande une consultation auprès d'un neuropsychologue, qui confirme dans son rapport le diagnostic de maladie d'Alzheimer.

Cette nouvelle, madame Pinard ne l'avait vraiment pas vu venir et cela a été un véritable choc, tandis que pour son mari, cette réponse fut sécurisante, puisqu'elle identifiait de façon claire le type de maladie dont il souffrait.

« Je me suis sentie coupable dès que le médecin a prononcé le mot Alzheimer », se souvient madame Pinard qui venait de réaliser que les pertes cognitives de son mari étaient bel et bien liées à sa maladie. « Inconsciemment, je niais l'évidence en perdant beaucoup de temps et d'énergie dans des discussions impossibles et inutiles avec lui. Plusieurs appréhensions hantaient mes pensées : la peur de le trahir, de l'infantiliser et s'il fallait décider pour lui, je devais le faire jusqu'à quel point? ». Pour chaque proche-aidant, l'acceptation de la maladie fait partie d'un long processus où il faut apprendre à vivre avec cette réalité.

« Depuis les premiers symptômes que je percevais, la situation s'est dégradée continuellement. Comme je vis avec lui, il faut que j'assume tout dans son quotidien. Je dois sans cesse répéter et quand une chose est réglée, il ne s'en souvient plus. Pour éviter de redire toujours la même chose, je fais souvent les choses à sa place, ce qui m'occasionne beaucoup de soucis et de travail. »

« Je vis dans l'incertitude, car j'ai encore des attentes qui me font croire que les choses vont s'améliorer, comme vivre à deux pour toujours, mais je ne suis pas certaine que cela se produise. Comme c'est une maladie qui évolue sans cesse, j'aimerais lui éviter de devenir de plus en plus dépendant des autres tout en ayant de plus en plus de difficulté à s'exprimer ».



Le centre de documentation de notre association dispose de livres traitant du sujet de la maladie d'Alzheimer afin d'aider les proches-aidants

(ci-dessus: *Comment accompagner une personne atteinte d'Alzheimer*).

TÉMOIGNAGE ■■■

« J'ai de la difficulté à gérer tout cela, autant en émotions que sur le côté pratique en tant que proche-aidante, j'ai l'impression d'être débordée, essoufflée et incapable de vivre le moment présent.. Mon mari a accepté dès le départ que je sois mandataire, même si je voyais cela comme une intrusion et un contrôle dans sa vie privée. Il ne possède plus de dextérité manuelle pour entreprendre ses tâches et ne parle presque plus. Je dois faire le deuil de mon grand penseur, doué d'une grande sensibilité, ainsi que de notre belle complicité intellectuelle qui nous unissait tous les deux et qui se manifestait dans les arts et la musique. »

«Une fois par semaine, mon conjoint va au centre de jour, un service offert par le CIUSSS-MCQ pour la clientèle souffrant d'Alzheimer. Un avant-midi par semaine, je vais aux ateliers d'art. Je dois préparer tout ce dont mon mari aura besoin durant mon absence, car je peux le laisser seul durant ce court laps de temps ».

« Je n'aurais jamais pensé être capable de faire face à une telle situation, mais je m'aperçois que j'ai réussi jusqu'à maintenant. J'ai appris à me faire confiance, à me reconnaître comme une personne douée avec de magnifiques talents et à me respecter dans mes choix, même si parfois c'est plus difficile quand je suis fatiguée ».

Aujourd'hui, madame Pinard conserve les précieux moments où tous les soirs, son époux est content de venir dormir avec elle dans leur lit. Elle reçoit comme un cadeau ses confidences, quand il dit qu'il trouve cela très humiliant de manger devant les autres à la cafétéria, lui qui n'était pas très ouvert sur ses sentiments. Cela la touche vraiment qu'il lui fasse part de ses émotions. *« Je le trouve beau »*, dit-elle. Il arrive également que son conjoint se moque de lui-même dans certaines situations de la vie quotidienne et le couple partage cette joie en riant ensemble de bon cœur. Comme elle le dit lors de son témoignage, *« il n'y a rien qui arrive pour rien, les événements de la vie nous apprennent des choses sur nous »*.

Nous remercions madame Pinard pour son partage. À sa façon, elle aide les gens à se reconnaître dans son vécu et à apprivoiser les imprévus de la vie avec sagesse.

Selon un rapport de la Société Alzheimer du Canada publié en 2012, 747000 Canadiens étaient atteints de troubles cognitifs, ainsi que la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées, un chiffre qui représente près de 15% des Canadiens âgés de 65 ans.



Ci-dessus,
Monique Pinard
et son mari.
*« J'ai appris à me faire
confiance »,
dit-elle.*

La Procuration

Votre aidé n'a pas le temps, la santé ou l'énergie pour vendre sa maison, acheter une police d'assurance, payer ses factures ou louer une chambre en résidence ? Dans ce cas, il peut vous autoriser à le faire pour lui au moyen d'une procuration.

La procuration peut être **verbale** ou **écrite**. Toutefois, en cas de doute, il sera plus facile aux deux personnes de vérifier qui a raison si elle est écrite. De plus, une procuration écrite prouvera aux autres personnes que vous n'êtes pas un imposteur ou un fraudeur.

Vous pouvez faire appel à un **conseiller juridique** pour faire votre procuration écrite ou votre aidé peut la faire **lui-même**. La procuration écrite doit contenir :

- La date de rédaction ;
- Le nom de l'aidé ;
- Votre nom (on vous nommera le « mandataire ») ;
- La description des tâches financières à accomplir ;
- Votre signature et celle de votre aidé.

La procuration peut être **spéciale** si elle ne concerne qu'une seule tâche (par exemple, vendre une maison). Elle peut être **générale** si l'aidant s'occupe de toutes les affaires financières de son aidé. La procuration générale peut couvrir des éléments autres que les finances, ce qui fera l'objet d'un article ultérieur.

Si vous signez une procuration pour vous occuper des affaires de votre aidé, vous aurez les obligations suivantes :

- Faire toutes les tâches au mieux de vos compétences ;
- Faire preuve d'honnêteté et de loyauté ;
- Informer votre aidé de tous les actes financiers **avant** de les faire et **après** qu'ils soient fait ;
- Remettre à votre aidé **la totalité** de l'argent que vous recevez en son nom, sans prélever votre part — c'est votre aidé uniquement qui devra décider s'il vous en verse une partie.

En général, une procuration **n'est pas transférable**.

La procuration prend fin dans l'une des situations suivantes :

- Toutes les tâches écrites sur la procuration sont terminées ;
- L'aidant ne souhaite plus s'occuper des affaires financières de l'aidé ;
- L'aidé annule la procuration (il peut le faire verbalement) ;
- L'aidant ou l'aidé décède, fait faillite ou est déclaré incapable par les autorités compétentes.

Vous pouvez télécharger des modèles de procurations sur notre site internet :

www.prochesaidantsbny.ca/ressources

Vous pouvez également venir consulter ces modèles à notre **centre de documentation**. Vous pourrez aussi consulter nos **dépliants** pour plus d'informations sur le sujet, en discuter avec nous et/ou demander à être accompagné dans votre démarche

● BIEN Vivre

Intégrer L'activité PHYSIQUE au QUOTIDIEN

La chronique Bien-Vivre de ce numéro consistera en un résumé d'une conférence de madame Manon Couture. Après plusieurs années de recherche sur les effets des médicaments, madame Couture a décidé de s'investir dans la prévention. Elle a découvert les bienfaits de l'activité physique et fait des recherches sur la motivation.

Pour être en santé, un esprit sain dans un corps sain, il faut l'alimentation, le soleil et l'activité physique. L'activité physique est une habitude clé.



Même de façon modérée, elle augmente la santé cardiovasculaire, augmente la force physique, la flexibilité et la mobilité. L'activité physique amène des nutriments aux organes, favorise l'activité cérébrale, augmente la créativité, la concentration, la vivacité et la capacité d'apprentissage. L'activité physique libère également des substances vectrices de bonne humeur en diminuant l'anxiété.

Madame Couture suggère d'en faire en regardant la télévision. En le faisant tous les jours, comme un rituel, on crée une habitude. Selon les chercheurs, il faut 66 jours pour former une nouvelle habitude, ensuite cela devient automatique, voire un besoin. Mais pour cela il est important de le faire *tous les jours* le premier mois.

Nos grands parents n'avaient pas besoin de faire de l'activité physique, ils dépensaient une somme d'énergie considérable. Mais avec l'industrialisation et les changements, il en est tout autrement. Le besoin de bouger fait partie des besoins de base. Bouger devient une nécessité afin d'amener les nutriments aux différents tissus et organes de notre corps pour maximiser son fonctionnement.

● Documentation

Conte de Noël et DVD « Les alliés invisibles »

Les Fêtes approchent et qui dit « Noël » dit aussi « conte de Noël ».

Cette année, le rédacteur en chef d'Entre-nous et la coordonnatrice de notre Association ont eu le coup de foudre pour l'album **Le Noël de Marguerite**, un récit de l'écrivaine India Desjardins (auteure de la série à succès *Aurélie Laflamme*) et du célèbre illustrateur Pascal Blanchet.

L'album narre l'histoire d'une charmante grand-mère qui a peur. Peur de sortir de chez elle. Peur de tomber malade. Peur de se blesser... Et surtout, peur d'être un fardeau pour ses enfants. Elle préfère passer Noël, seule, dans sa maison, par peur de déranger. Elle en a eu plusieurs beaux Noëls par le passé mais désormais, elle se fatigue vite et elle ne veut surtout pas être une charge pour ses proches... jusqu'à ce que des visiteurs l'obligent à sortir de sa solitude.

Une histoire touchante sur l'isolement.



Autre belle surprise qui arrive juste à temps pour les Fêtes, le DVD de la table ronde "**Les alliés invisibles**" produit par COGECO TV, dans lequel interviennent notamment la coordonnatrice et la présidente de notre Association. Alternant les séances de discussion où témoignent les proches-aidants et les interview-éclairés (*Qu'est-ce qu'une personne proche-aidante ? Que fait une personne proche-aidante ? Comment aider une personne proche-aidante ?*), la vidéo tente de dresser un portrait de la situation actuelle. Le DVD sera disponible sous peu au centre de ressources de notre Association.

● vie démocratique

ACTUALITÉ DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le 29 août 2016, Mme Jacinthe Robillard a démissionné du Conseil d'administration (CA). Nous tenons à la remercier pour tout le temps qu'elle a donné à l'APPABNY. Sans son apport, nous ne serions pas là où nous en sommes aujourd'hui.

Lors de la réunion du CA du 8 septembre 2016, les membres ont décidé d'une modification aux règlements généraux. Ils ont aboli la règle qui obligeait que 3 membres du CA devaient provenir de la MRC de Bécancour et 3 de la MRC de Nicolet-Yamaska. Ils peuvent pour l'instant, provenir de n'importe où sur le territoire. Cette modification est effective jusqu'à l'Assemblée générale annuelle où les membres de l'Association décideront s'ils acceptent ou non cette modification.

Lors de la réunion du Conseil d'administration du 13 octobre, nous avons accueilli une nouvelle personne au sein du CA, il s'agit de Mme Hélène Langis, de Nicolet. Cette dernière est une femme impliquée qui jumèle en plus de son travail, un rôle de proche-aidante.

Outre la gestion courante de l'Association, le Conseil d'administration, de concert avec l'équipe permanente, a travaillé sur les activités de la Semaine nationale des proches-aidants qui a eu lieu du 6 au 12 novembre.

Un autre dossier sur la table touche le financement de l'APPABNY. Un comité de financement va d'ailleurs bientôt voir le jour. Donc si des personnes sont intéressées à faire partie de ce comité ou ont de bonnes idées d'activités ou de sources de financement possibles pour aller chercher du budget supplémentaire pour l'APPABNY, il suffit d'appeler au bureau. De plus, plusieurs articles promotionnels au profit de l'APPABNY sont maintenant en vente. C'est une des façons pour l'organisme d'aller chercher des sous de plus, afin d'offrir les services aux personnes proches-aidantes.

Nous tenons aussi à vous souligner que l'APPABNY compte maintenant 161 membres en règle, soit plus d'une centaine de plus qu'à pareille date l'année dernière.



● COURRIER DES AIDANTS

OÙ SONT LES LIMITES DE L'AMITIÉ ?

Chère Véro,

J'aide une amie à la suite d'un accident d'auto qui l'a rendue moins autonome. Ça fait plusieurs mois que je la voyage, que je l'aide dans ses tâches ménagères, que je lui prépare des repas, que je l'accompagne pour ses rendez-vous médicaux, car elle ne peut plus conduire pour l'instant.

Dernièrement, mon conjoint m'a dit qu'il était inquiet pour moi. Il a peur que je m'épuise. C'est vrai que j'ai moins de patience, que j'ai souvent des brûlements d'estomac et que j'ai de la difficulté à dormir. Je me sens tiraillée entre mon amie qui a beaucoup de besoins et ma famille que je délaisse, mais c'est seulement pour quelques mois encore !

Je me souviens que lorsque mon conjoint s'est occupé de sa sœur qui était malade, il a fini par s'épuiser et il est tombé en congé maladie. Je ne veux pas me rendre jusque-là, mais comment faire ?

Une amie fidèle

Chère amie fidèle,

Comme la plupart des personnes proches aidantes, tu t'oublies pour ton amie qui a besoin. Tu t'es sans doute dit que c'était temporaire et que donc tu prendrais du temps pour toi plus tard. Mais même si c'est seulement pour quelques mois, il faut que tu fasses attention à toi pour éviter l'épuisement qui est un des pires ennemis des aidantes et des aidants. Pour éviter cela, il faut que tu restes attentive aux signes avant-coureurs comme les troubles de l'appétit, du sommeil, l'anxiété, le sentiment d'être dépassée... Il faut peut-être aussi regarder à déléguer certaines tâches afin que tu en fasses un peu moins. Tu peux aussi penser à participer à des cafés Entr'aïdants pour pouvoir parler avec d'autres personnes de ce que tu vis et/ou en parler avec une intervenante. Si tu veux pouvoir continuer de l'aider, il faut que tu prennes soin de toi. Si tu tombes malade ou épuisée, tu ne pourras plus l'aider et elle sera encore plus mal prise.

Merci de ce que tu fais pour ton amie.

Véro

POUR ÉCRIRE AU COURRIER DES AIDANTS

PAR LA POSTE

Courrier des Aidants
4225, avenue Landry
Bécancour G9H 2A7

PAR COURRIEL

info@prochesaidantsbny.ca

Ou venez livrer votre lettre
en main propre, nous en
profiterons pour discuter !

COMPTE-RENDU DES ACTIVITÉS

par Lise Simard

Atelier où verre



Le 7 octobre dernier, nous avons tenu notre activité sociale de l'automne. Il s'agissait d'une visite à l'atelier de M. Clément Houle de l'Atelier Où Verre à Bécancour. M. Houle qui est un artisan souffleur de verre nous a fait une démonstration de son art. Les 19 personnes de l'Association présentes ont beaucoup apprécié cette démonstration. Elles ont pu par la suite visiter la boutique cadeaux dans laquelle se trouvaient des œuvres de M. Houle mais également de d'autres artistes. Ce fut une activité haute en couleur et en chaleur !

Soirée de lancement du reportage « LES ALLIÉS INVISIBLES »

Mercredi le 9 novembre, l'Association des personnes proches-aidantes de Bécancour – Nicolet-Yamaska en collaboration avec Autisme Centre-du-Québec, La Passerelle et la Société Alzheimer du Centre-du-Québec ont organisé une soirée pour faire le lancement du reportage qu'elles ont réalisé avec la collaboration de COGÉCO TV. Il s'agit d'une table ronde où sont invitées 5 personnes proches-aidantes vivant des réalités différentes. Elles nous parlent de ce qu'est une personne proche et de ce qui peut les aider dans leur rôle. Nous avons aussi M. Pierre Lavoie comme invité-conférencier qui a partagé comment lui a vécu son rôle de proche-aidant auprès de deux de ses enfants maintenant décédés.



SOUPER reconnaissance

Vendredi le 11 novembre, l'APPABNY a organisé un souper en l'honneur des personnes proches-aidantes. 74 personnes étaient présentes au Mont Bénilde et ont très bien mangé grâce aux bons soins de l'équipe des Délices du Boucher. Après un petit mot pour rendre hommage aux personnes proches-aidantes, Danielle et Véronique ont fait un petit sketch (qui commence à être une tradition). Ce dernier mettait en scène « Épuisement » et « Prends soin de toi ». Danielle et Véronique ont également été surprises par les membres du CA qui leur ont rendu hommage et leur ont offert un petit cadeau pour prendre soin d'elles. Rendez-vous l'année prochaine pour un prochain souper reconnaissance !



SALON DES AIDANTS ET DES AÎNÉS

Dimanche le 13 novembre, pour finir la semaine nationale des proches-aidants, plusieurs organismes de la Mauricie avaient organisé un salon des aidants et des aînés qui s'est déroulé à l'hôtel Delta de Trois-Rivières. Il y a eu 1 200 personnes qui se sont présentées à cette activité où il y avait plus de 60 kiosques ainsi que des ateliers et des présentations dont celle de M. Grégory Charles. L'Association avait un kiosque et a donc pu donner de l'information sur les services auprès des personnes des secteurs de Bécancour et de Nicolet-Yamaska.

CAFÉS ENTRAIDANTS

Bien entendu les cafés rencontres se poursuivent. Aux deux semaines, soit les mardis ou jeudis après-midi, il y a un groupe qui se tient à St Grégoire, un autre à Nicolet et un troisième groupe à Odanak. Il y a également un groupe de soir, une fois par mois à St Léonard d'Aston. Ces rencontres ont pour but de permettre aux personnes proches aidantes d'avoir un endroit pour parler de ce qu'elles peuvent vivre ou ressentir par rapport à leur rôle d'aidant-e. Mais c'est aussi un temps privilégié pour briser l'isolement et rire. Pour plus d'informations sur les dates et heures, voir le calendrier à la fin du journal, ou appeler au bureau.

LES PAGES entre nous...

PETITES annonces

Vous pouvez faire parvenir vos petites annonces en lien avec la réalité de personne proche-aidante en téléphonant sans frais à l'Association (**1-855-350-0076**), par courriel à **info@prochesaidantsbny.ca** ou en venant nous rencontrer à nos bureaux.

ENVOYEZ DES RENFORTS !

Étant donné la difficulté à trouver une personne pouvant aider à effectuer de menus travaux occasionnels ou saisonniers (ramasser des feuilles, déglacer des marches, installer un climatiseur, corder du bois, etc.), nous vous invitons à annoncer dans cette section si :

- vous désirez être aidé ;
- vous êtes vous-même prêt à aider ;
- vous souhaitez recommander une personne prête à aider.

SORTEZ L'ARSENAL !

À tous ceux et celles qui voudraient vendre, donner ou acheter de l'équipement adapté aux personnes aidées (matériel pour la mobilité réduite, vêtements adaptés, climatisation, documentation, etc.), vous êtes invités à annoncer dans cette section. N'oubliez pas de joindre vos coordonnées !

À VOS AIGUILLES !

L'Association aura bientôt besoin de bénévoles sachant coudre à la machine. Intéressé ? Donnez votre nom à la coordonnatrice.

ÇA MIJOTE...

L'Association dispose désormais d'une mijoteuse (avec livre de recette et mode d'emploi) pouvant être empruntée à la semaine si votre emploi du temps vous exige de planifier vos repas à l'avance.

LES PAGES ENTRE NOUS...

LES ÉNIGMES D'HUGUETTE

- 1- Je commence par un E, je termine par un E et je ne contiens qu'une lettre pourtant je ne suis pas la lettre E.
- 2- Je suis une bête qui marche sur la tête. Qui suis-je?
- 3- Avant hier Marie avait 17 ans, l'année prochaine elle aura 20 ans. Comment cela est-ce possible?
- 4- On ne peut ni m'entendre, ni me voir, ni me toucher, ni me sentir, ni me goûter, mais si l'on me prononce je ne suis plus. Qui suis-je?
- 5- Je suis le premier à la ligne d'arrivée mais je ne suis pas le vainqueur. Qui suis-je?
- 6- Qu'est ce qui est devant nous mais que nous ne voyons jamais?
- 7- Je peux tourner sans bouger. Qui suis-je?
- 8- Je ne suis pas humain. J'ai deux jambes mais je ne marche pas. Qui suis-je?
- 9- Plus je le regarde et moins je le vois! De quoi s'agit-il?
- 10- Qu'est ce qui réfléchit sans réfléchir?
- 11- Trois médecins ont un frère qui s'appelle Paul mais Paul n'a pas de frères. Comment est-ce possible?

1 = enveloppe 2 = pou 3 = Hier, on était le 31 décembre, elle a eu 18 ans. Cette année, elle va avoir 19 ans et l'année prochaine 20 ans, 4 = le silence 5 = je suis le deuxième car ce n'est pas le verbe être dans je suis le premier mais le verbe suivre 6 = l'avenir 7 = le lait 8 = pantalon 9 = le soleil 10 = le miroir 11 = les trois sont des femmes

LE CÉLÈBRE GÂTEAU AU FROMAGE DE SÉBAS

Ingrédients

■ Croûte

- 1 tasse de chapelure graham
- 1/3 tasse de beurre

■ Gâteau

- 3 blocs de fromage Philadelphia
- 1 boîte de lait Eaglebrand
- 4 œufs
- 1 cuillerée à thé de vanille

■ Coulis

- 1½ tasse de fruits congelés
- 1 tasse de sucre

Préparation

Croûte: fondre le beurre au micro-ondes, mélanger à la chapelure

et appliquer au fond d'un moule à charnière.

Gâteau : mettre les blocs de fromage dans un grand bol. Battre au batteur électrique jusqu'à consistance souple. Intégrer la vanille puis les œufs un par un ; ensuite, intégrer le lait Eaglebrand par tiers. Verser dans le moule à charnière.

Cuire à 350°F pendant 55 minutes. Plantez un cure-dent, il devrait ressortir légèrement collant.

Coulis: verser les fruits congelés dans un chaudron. Faire chauffer à feu doux. Ajouter le

sucre et laisser mijoter jusqu'à consistance sirupeuse. Verser sur le gâteau. Laisser reposer 30 minutes puis réfrigérer une nuit. Démouler avant de servir.



Recette
approuvée par
Raymonde !

calendrier des activités

Janvier

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
				1	2	3
4	5	6 Café Entraidants Nicolet	7 Groupe d'en- traide LaPasserelle	8 Café Entraidants Odanak	9	10
11	12	13 Café Entraidants St-Grégoire	14 Café Entraidants St-Léonard	15	16	17
18	19	20 Café Entraidants Nicolet	21	22 Café Ent.Odanak Bonne route	23	24 Sortie aux pommes, Autisme C-d-Q
25	26	27 Café Entraidants St-Grégoire	28	29	30	

détails

- 6 : Café Entr'aidants à Nicolet (Havre du Faubourg) de 13h30 à 15h30
- 7 : Groupe d'entraide à St Grégoire à 18h aux bureaux de La Passerelle
- 8 : Café Entr'aidants à Odanak (bureaux du conseil) de 13h30 à 15h30
- 13 : Café Entr'aidants à St Grégoire (bureaux de l'APPABNY) de 13h30 à 15h30
- 14 : Café Entr'aidants à St Léonard-d'Aston (Centre L'Assomption) de 18h30 à 20h30
- 20 : Café Entr'aidants à Nicolet (Havre du Faubourg) de 13h30 à 15h30
- 22 : Café Entr'aidants à Odanak (bureau du conseil) de 13h30 à 15h30
- 22 : *Bonne route : Ma conduite automobile actualisée.* Drummondville, par l'AQRP de 9h à 16h30. Il y a des coûts et l'inscription est obligatoire. Site internet aqrp.qc.ca ou 1 800 653-2747
- 24 : Sortie aux pommes, Verger Duhaime à St Germain de 11h à 15h
Activité Autisme Centre-du-Québec (inscription obligatoire)
- 27 : Café Entr'aidants à St Grégoire (bureaux de l'APPABNY) de 13h30 à 15h30

memo

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 Association des
 personnes
 proche-aidantes
 819-606-0076
 Sans frais
 1-855-350-0076
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 Autisme Centre-
 du-Québec
 450 783-6373
 Sans frais
 1-844-383-6373
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 La Passerelle
 819 233-9143
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 Société
 Alzheimer du
 Centre-du-
 Québec
 819 293-4478
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

FÉVRIER

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
				1	2	3
4	5	6 Café Entraidants Nicolet	7 Groupe d'en- traide LaPasserelle	8 Café Entraidants Odanak	9	10
11	12	13 Café Entraidants St-Grégoire	14 Café Entraidants St-Léonard	15	16	17
18	19	20 Café Entraidants Nicolet	21	22 Café Ent.Odanak Bonne route	23	24 Sortie aux pommes, Autisme C-d-Q
25	26	27 Café Entraidants St-Grégoire	28	29	30	

DÉTAILS

- 6 : Café Entr'aidants à Nicolet (Havre du Faubourg) de 13h30 à 15h30
- 7 : Groupe d'entraide à St Grégoire à 18h aux bureaux de La Passerelle
- 8 : Café Entr'aidants à Odanak (bureaux du conseil) de 13h30 à 15h30
- 13 : Café Entr'aidants à St Grégoire (bureaux de l'APPABNY) de 13h30 à 15h30
- 14 : Café Entr'aidants à St Léonard-d'Aston (Centre L'Assomption) de 18h30 à 20h30
- 20 : Café Entr'aidants à Nicolet (Havre du Faubourg) de 13h30 à 15h30
- 22 : Café Entr'aidants à Odanak (bureau du conseil) de 13h30 à 15h30
- 22 : *Bonne route : Ma conduite automobile actualisée.* Drummondville, par l'AQRP de 9h à 16h30. Il y a des coûts et l'inscription est obligatoire. Site internet aqrp.qc.ca ou 1 800 653-2747
- 24 : Sortie aux pommes, Verger Duhaime à St Germain de 11h à 15h
Activité Autisme Centre-du-Québec (inscription obligatoire)
- 27 : Café Entr'aidants à St Grégoire (bureaux de l'APPABNY) de 13h30 à 15h30

Memo

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 Association des
 personnes
 proche-aidantes
 819-606-0076
 Sans frais
 1-855-350-0076
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 Autisme Centre-
 du-Québec
 450 783-6373
 Sans frais
 1-844-383-6373
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 La Passerelle
 819 233-9143
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 Société
 Alzheimer du
 Centre-du-
 Québec
 819 293-4478
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

calendrier des activités

mars

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
				1	2	3
4	5	6 Café Entraidants Nicolet	7 Groupe d'en- traide LaPasserelle	8 Café Entraidants Odanak	9	10
11	12	13 Café Entraidants St-Grégoire	14 Café Entraidants St-Léonard	15	16	17
18	19	20 Café Entraidants Nicolet	21	22 Café Ent.Odanak Bonne route	23	24 Sortie aux pommes, Autisme C-d-Q
25	26	27 Café Entraidants St-Grégoire	28	29	30	

détails

- 6 : Café Entr'aidants à Nicolet (Havre du Faubourg) de 13h30 à 15h30
- 7 : Groupe d'entraide à St Grégoire à 18h aux bureaux de La Passerelle
- 8 : Café Entr'aidants à Odanak (bureaux du conseil) de 13h30 à 15h30
- 13 : Café Entr'aidants à St Grégoire (bureaux de l'APPABNY) de 13h30 à 15h30
- 14 : Café Entr'aidants à St Léonard-d'Aston (Centre L'Assomption) de 18h30 à 20h30
- 20 : Café Entr'aidants à Nicolet (Havre du Faubourg) de 13h30 à 15h30
- 22 : Café Entr'aidants à Odanak (bureau du conseil) de 13h30 à 15h30
- 22 : *Bonne route : Ma conduite automobile actualisée.* Drummondville, par l'AQRP de 9h à 16h30. Il y a des coûts et l'inscription est obligatoire. Site internet aqrp.qc.ca ou 1 800 653-2747
- 24 : Sortie aux pommes, Verger Duhaime à St Germain de 11h à 15h
Activité Autisme Centre-du-Québec (inscription obligatoire)
- 27 : Café Entr'aidants à St Grégoire (bureaux de l'APPABNY) de 13h30 à 15h30

memo

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 Association des
 personnes
 proche-aidantes
 819-606-0076
 Sans frais
 1-855-350-0076
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 Autisme Centre-
 du-Québec
 450 783-6373
 Sans frais
 1-844-383-6373
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 La Passerelle
 819 233-9143
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 Société
 Alzheimer du
 Centre-du-
 Québec
 819 293-4478
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■



NOS SERVICES

L'APPABNY, un organisme sans but lucratif, offre des services **GRATUITS** aux personnes proches-aidantes...

Interventions psycho-sociales : Elles se font au téléphone ou en personne. Les rencontres en face à face peuvent se dérouler dans nos bureaux, chez vous ou dans un lieu près de chez vous.

Accompagnement : L'APPABNY accompagne, lorsque demandé, les personnes dans certaines démarches.

Cafés Entr'aidants : Ces rencontres favorisent l'échange entre proches-aidants. Elles permettent de briser l'isolement et de se donner de la force pour poursuivre leur rôle sans s'épuiser.

Groupe de soutien sur le deuil : Dans le même ordre d'idée que les cafés, le groupe de soutien sur le deuil permet aux membres d'échanger et de se recentrer sur eux-mêmes après le décès de la personne aidée.

Activités sociales : Être proches-aidants, c'est parfois vivre l'isolement social, la perte du plaisir de vivre ainsi que la culpabilité de penser à soi. Les activités sociales sont donc une façon de contrer ces impacts.

Sensibilisation : Nous cherchons à ce que les proches aidants se reconnaissent comme tel et, d'autre part, faire connaître aux autres la réalité vécue par les aidants afin de pouvoir les soutenir.

Sachant que les personnes proches aidantes ne se priorisent pas et que plusieurs ont des difficultés financières, nous remboursons (après vérifications), les frais encourus pour assurer la présence/surveillance de leur proche lorsqu'elles participent aux activités de l'Association.

NOTRE TERRITOIRE

MRC DE BÉCANCOUR

Bécancour (incluant Bécancour, Ste-Angèle de Laval, Gentilly, Ste Gertrude, Précieux-Sang, St Grégoire) ● Deschailons-sur-Saint-Laurent ● Fortierville ● Lemieux ● Manseau ● Parisville ● Sainte-Cécile-de-Lévrard ● Sainte-Françoise ● Sainte-Marie-de-Blandford ● Sainte-Sophie-de-Lévrard ● Saint-Pierre-les-Becquets ● Saint-Sylvere ● Wôlinak

MRC DE NICOLET-YAMASKA

Aston-Jonction ● Baie-du-Febvre ● Grand-Saint-Esprit ● La Visitation de Yamaska ● Nicolet ● Odanak ● Pierreville ● Saint-Célestin Paroisse ● Saint-Elphège ● Sainte-Eulalie ● Saint-François-du-Lac ● Saint-Léonard-d'Aston ● Sainte-Monique ● Sainte-Perpétue ● Saint-Wenceslas ● Saint-Zéphirin-de-Courval ● Village Saint-Célestin



devenir membre

Devenir membre vous permet de :

- Soutenir l'Association dans ses actions;
- Être informé de la programmation de l'Association;
- Recevoir le journal des aidants;
- Participer à la vie associative dont l'assemblée générale annuelle.

**RENSEIGNEZ-VOUS AU
819 606-0076 ou, sans
frais, au 855 350-0076**

Trois façons de devenir membre:

- En ligne : inscrivez-vous via notre site web au <http://www.prochesaidantsbny.ca>
- En personne : présentez-vous à l'adresse ci-dessous et nous ferons connaissance.
- Par la poste : il vous suffit de remplir le formulaire ci-dessous et de le faire parvenir à :

**Association des personnes proches aidantes de Bécancour – Nicolet-Yamaska
4225, avenue Landry
Bécancour G9H 2A7**

Je demande à adhérer (devenir membre) de L'ASSOCIATION DES PERSONNES PROCHES AIDANTES DE BÉCANCOUR – NICOLET-YAMASKA, PUISQUE JE M'INTÉRESSE AUX BUTS ET AUX ACTIVITÉS DE CETTE ASSOCIATION.*

* Même si vous n'êtes pas une personne proche aidante, vous pouvez devenir membre.

Nom : _____

Adresse : _____ Rue _____ Ville : _____

Téléphone : _____ Code postal : _____

Courriel : _____

Êtes-vous une personne proche-aidante? ☐ oui ☐ non

Si oui, quel est votre lien avec cette personne : _____

Signature: _____ Date: _____

Le conseil d'administration de l'APPABNY doit accepter votre demande.