

# entre nous...

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



■ **Témoignage: vivre avec une conjointe atteinte du cancer**

■ **Grand dossier: les dispositifs de sécurité personnelle**

■ **Deux nouvelles chroniques : *Sciences et Ressources***



## dans ce numéro...

### LES DISPOSITIFS DE SÉCURITÉ PERSONNELLE

pages 6 à 9



Lorsque le rôle de proche-aidant se fait plus lourd, il peut être tentant de songer à un dispositif électronique qui aidera à veiller sur la sécurité de l'aidé. Comment s'y retrouver et comment veiller à ce que l'aidé se sente respecté dans la liberté ?

UN DOSSIER SIGNÉ VIRGINIE LEBLANC ET VÉRONIQUE MERGEAY



Suivez-nous sur Facebook !  
L'Association des personnes proches aidantes de Bécancour-Nicolet-Yamaska possède maintenant sa page !

### AINSI QUE...

- Un mot du rédacteur en chef: *pourquoi ce numéro est-il en retard?* page 3
- Éditorial *Quand la main droite ignore la main gauche* page 4
- Actualité *Nouvelle loi, projet de loi* page 5
- Démystifications... *Info-santé, info-social* page 10
- Témoignage *Ma femme atteinte du cancer* page 11
- Droits *La séparation involontaire* page 13
- Sciences **nouveau !** *La dépression* page 14
- Bien-vivre *Le miel, super-aliment* page 15
- Ressources **nouveau !** *Du repos pour les proches-aidants* page 16
- Documentation *Alzheimer et déficience intellectuelle* page 17



### sans oublier...

- Vie démocratique page 18
- Courrier des aidants page 19
- Compte-rendu des activités page 20
- Les pages entre nous... page 22
- Calendrier page 24

# UN MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF...

Chers lecteurs,

C'est la première fois que je m'adresse directement aux membres de l'Association. La plupart d'entre vous ne me connaissent pas, alors autant en profiter pour me présenter : je me nomme Sébastien, je travaille pour l'Association depuis plus d'un an et je m'occupe du graphisme. Lorsque vous voyez une affiche de l'Association, lorsque vous tenez du matériel promotionnel et, bien sûr, lorsque vous lisez le journal, c'est mon travail que vous constatez.

Pourquoi je me décide à vous écrire ? C'est que ce numéro d'*Entre-nous* paraît avec un mois de retard et je vous devais des explications.

La première raison découle des joyeusetés du service à la clientèle de Microsoft. Pour concevoir le journal, nous utilisons un logiciel nommé *Publisher* et, comme nous sommes un organisme à but non-lucratif, nous l'avons eu à rabais grâce à un code spécial. Or, il semble que ces dernières semaines, ce code est devenu invalide pour nous comme pour d'autres organismes à travers le monde. Impossible de faire fonctionner notre logiciel. La situation semble toutefois s'être rectifiée.

L'autre raison est beaucoup plus personnelle. Pendant la rédaction de ce numéro d'*Entre-nous* j'ai appris l'extraordinaire nouvelle que j'allais être le papa de mon premier enfant. Une première grossesse est toujours inquiétante, mais celle-ci a généré de nombreuses péripéties. Fort heureusement, tout va bien à présent.

Pour vous remercier de votre patience, vous trouverez deux nouvelles chroniques dans ce numéro : *Sciences* et *Ressources*. La première expliquera en termes clairs le fonctionnement d'une maladie ou d'un processus médical ; la seconde vous guidera vers certains types d'aides disponibles.

En espérant que vous profiterez bien du reste de votre été,

Sébastien Chartrand

## POUR NOUS AIDER À VOUS AIDER...

L'Association des personnes proches aidantes de Bécancour-Nicolet-Yamaska dispose maintenant d'un numéro d'organisme de bienfaisance lui permettant de recevoir des dons de charité et d'émettre les reçus nécessaires aux fins de crédit d'impôt. Nous acceptons également les dons de successions et, lors de funérailles, la famille d'un défunt peut faire le choix de suggérer des dons à notre organisme à la place des envois de fleurs. Vous noterez également que ce numéro d'*Entre-nous* affiche davantage de publicité, ce qui nous aide à poursuivre nos activités. N'hésitez pas à contacter nos bureaux si vous souhaitez nous apporter du soutien d'une façon ou d'une autre.



# ÉDITORIAL

## QUAND LA MAIN GAUCHE IGNORE CE QUE FAIT LA MAIN DROITE...



*Quand on ne force pas dans le même sens, rien n'avance.*

Il y a un peu plus d'un mois, nous étions le 1<sup>er</sup> juillet, qu'on surnomme « Fête du Déménagement » dans notre belle province. En cette journée pluvieuse, j'étais assis à la fenêtre de mon bureau quand mes yeux furent attirés par deux étudiants qui aménageaient dans leur premier appartement. Les deux garçons, âgés de 17 ans au maximum, étaient de chaque côté d'un réfrigérateur et essayaient de le faire bouger. Une fois, deux fois, trois fois : sans succès. Intrigué, j'ai observé attentivement... et j'ai éclaté de rire !

Comme les garçons ne pouvaient pas se voir l'un et l'autre (le frigo étant trop gros), ils comptaient jusqu'à trois, soulevaient et... **chacun poussait le réfrigérateur devant lui, donc aucun des deux ne pouvait avancer !** Mon grand-père appelait ça « la main gauche qui ignore la main droite ». Quand ce sont deux étudiants qui le font, ça crée une anecdote amusante.

Mais quand ce sont nos élus qui font ce genre de bourde, ça n'a absolument rien de drôle.

Le gouvernement fédéral avait annoncé en grandes pompes la création de congés de compassion de 26 semaines. Comme toutes les organisations touchées, notre Association a applaudi la décision.

Puis un membre a eu besoin de ce congé et nous avons téléphoné aux Normes du travail pour avoir plus de détails. Et voici :

*« Oui le fédéral offre un congé de 26 semaines, mais l'emploi n'est protégé que pendant 12 semaines. Dépassé ce délai, l'employeur a le droit de congédier son employé ».* Incrédules, nous avons redemandé. Avions-nous bien compris ? Un congé de 26 semaines et l'emploi du proche-aidant n'est plus assuré après 12 semaines !? *« Bah ! Les employés n'ont qu'à prendre seulement 12 semaines »* nous a-t-on répondu plutôt sèchement. Atterrés, nous sommes restés un instant sans rien dire. Ça n'avait aucun sens ! Puis il nous a fallu nous rendre à l'évidence : la main gauche avait ignoré ce qu'avait fait la main droite.

Comme mes deux grands champions du déménagement avec leur frigo, les deux paliers gouvernementaux ne s'étaient pas entendus sur la direction à prendre.

# ● actualité

## UNE NOUVELLE LOI POUR PROTÉGER NOS AIDÉS

La Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité a été sanctionnée le 30 mai dernier. Les différentes mesures prévues dans cette loi permettent d'établir un juste équilibre entre la protection des personnes et le respect de leur autodétermination.

Avec ces mesures, le Québec est maintenant mieux outillé pour prévenir les situations de maltraitance, mettre un terme à ces gestes inacceptables et ainsi mieux protéger les aînés et les personnes en situation de vulnérabilité.

## PROJET DE LOI DE LA CAQ POUR L'INCLUSION DES PROCHES AIDANTS DANS LES NORMES DU TRAVAIL

« Il est grand temps de reconnaître les proches aidants dans la loi sur les normes du travail et de leur fournir des congés flexibles qui leur permettent de prendre soin d'un proche tout en maintenant leur lien d'emploi. Le projet de loi présenté par le député Marc Picard de la CAQ représente une première avancée significative » déclare Johanne Audet, présidente du Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) lors du dépôt du projet de loi 796 Loi modifiant la loi sur les normes du travail afin de faciliter le soutien aux proches à l'Assemblée nationale.

Le projet de loi déposé par la CAQ a le mérite d'élargir la notion de proche aidant pour y inclure tout membre de la famille ou encore un ami qui requiert un soutien significatif. Il propose 10 journées de congé non payées, le fractionnement de ces congés en demi-journées ou en heures en plus de protéger le lien d'emploi de celles et ceux qui doivent s'absenter du travail plusieurs semaines afin de prendre soin d'un proche malade ou ayant subi une blessure.



**Soins Tandem**  
*Une présence rassurante !*  
à la MAISON • en CHSLD • à l'HÔPITAL

**Accompagnement – Soins – Répit**  
**Services 24h / 7 jours**

**Lise Bissonnette**  
Bureau : Sainte-Eulalie

**819-350-6542**  
[soinstandem.ca](http://soinstandem.ca)

## LES DISPOSITIFS DE PROTECTION PERSONNELLE

### À LIRE :

Achat ou location	7
La question	8 -
Morale	9
Savoir choisir	10
Aperçu des Systèmes	11

Comme proche aidant, on tient à ce que la personne aidée soit dans un environnement sécuritaire. On souhaite qu'elle soit bien encadrée et qu'elle se sente bien. Or, certaines situations restent hors de notre contrôle et nous ne pouvons pas toujours surveiller l'être aimé. Ces dernières peuvent nous faire sentir impuissants et angoissés.

Considérant que les personnes souffrant d'une maladie dégénérative sont plus à risque de chutes ou de fugues, certains proches aidants cherchent un moyen d'assurer leur sécurité plus adéquatement. L'un de ces moyens a gagné de la popularité au cours des dernières années. Il s'agit des systèmes de repérage GPS qui peuvent retracer une personne avec une précision de plus en plus exacte. Ce système peut être utilisé à plusieurs fins, par exemple, avec les personnes âgées, les enfants ou des personnes vivant avec un handicap.

Dans ce dossier, nous explorerons divers aspects reliés à cet outil en commençant par la question éthique reliée à celui-ci. Ensuite, nous verrons le fonctionnement des différents dispositifs.

### ACHAT OU LOCATION ?

La plupart des compagnies offrent l'option achat ou location selon vos besoins et votre budget. Pour l'option achat, il suffit généralement de payer, au départ, l'activation de l'appareil et verser un montant mensuellement par la suite. Il existe aussi des compagnies qui demandent un seul montant à l'achat et vous n'avez pas de mensualités à payer ensuite.

Pour ce qui est de la location, vous ne payez que les mensualités qui seront un peu plus élevées qu'avec l'option d'achat. Il peut donc être avantageux d'acheter l'appareil dépendamment de la durée que l'on pense l'utiliser et du budget dont on dispose à l'heure actuelle.

## La question morale

Outre la question de sécurité, il est normal de se questionner sur l'aspect moral de l'utilisation d'un GPS. L'aidant peut se sentir comme s'il espionnait son proche ou s'il brimait sa liberté. D'autre vont le percevoir comme un moyen d'assurer la sécurité de l'aidé tout en éliminant une inquiétude pour la famille. Si la personne aidée est encore apte à prendre des décisions et discuter de façon logique, vous pourrez faire le tour de la question avec elle en exprimant vos inquiétudes et votre perception de cet outil. En impliquant l'aidé de cette manière, vous éviterez de vous sentir coupable par la suite ou de croire que vous le lui avez imposé.

## SAVOIR CHOISIR

Il existe plusieurs types de dispositifs de repérage et le choix de celui-ci pourra varier selon les besoins de la personne qui l'utilise et les ressources déjà en place. Il se peut qu'un système de repérage, bien que de qualité, ne réponde pas aux besoins de la personne à cause de ses capacités à l'utiliser ou de son environnement. C'est pourquoi il est important de vérifier les besoins de la personne et ce qui conviendrait le mieux à celle-ci. Certains appareils, lorsqu'ils sont enclenchés, mettent en contact la personne directement avec un proche. D'autres vont la transférer à une centrale qui est ouverte 24/7. L'employé qui recevra l'appel pourra envoyer les secours nécessaires à l'endroit où se trouve la personne. Il est préférable de choisir un appareil qui appelle une centrale d'abord si vous habitez loin de votre aidé ou si votre travail ne vous permet pas de quitter les lieux immédiatement pour porter secours à la personne en détresse. Par contre, il est plus rassurant pour la personne qui a besoin d'aide de pouvoir contacter directement quelqu'un qui la connaît.



## LES TYPES DE MÉCANISME

### Les systèmes de suivi

Les mécanismes de suivi permettent de connaître les déplacements d'un aidé. Ils disposent de **communication bidirectionnelle** (micro et haut-parleur pour discuter avec l'aidé). Ils offrent un **système de géolocalisation** (GPS) pour savoir où se trouve l'aidé, permettent de détecter si ce dernier **a fait une chute**. Plusieurs disposent d'une **alerte géo-barrière** qui avertit lorsqu'il a dépassé les limites du secteur qui lui est sécuritaire. Une **alerte vitesse** indique si l'aidé est dans une voiture. Les proches aidants ont accès au portail qui permet de suivre la personne aidée en « temps réel ». Ils peuvent appeler le pendentif qui possède son propre numéro et ont accès à l'historique des déplacements de l'utilisateur pour une journée complète.

### Les détecteurs de chute et les boutons d'aide

Ce dispositif peut être branché dans une prise téléphonique de la maison ou du centre d'accueil. Il peut ne pas être connecté à une centrale mais uniquement à des aidants dont le numéro est programmé dans l'appareil. Ces systèmes ont l'apparence de bracelets ou de pendentifs et disposent d'une **communication instantanée** qui permet d'entendre et de parler avec la personne nécessitant une aide par micro et haut-parleur intégré. Ils disposent d'un **bouton d'urgence** le rendant facile d'utilisation. Parmi les autres options, on retrouve un **détecteur de temps d'inactivité**, un **détecteur de chutes**, un **détecteur de fumée**, un **détecteur de monoxyde de carbone** et un **détecteur de niveau d'eau**.



### Vérificateurs de mobilité

On offre un **test de mobilité** pour s'assurer que la personne aidée est toujours active. La personne doit appuyer sur un bouton de la base d'un moniteur pour signifier que tout va bien. En cas d'oubli le moniteur fait des rappels et après un certain temps appelle la centrale. Pour les personnes ayant des problèmes cognitifs, il y a installation d'un détecteur de mouvement qui captera la présence de la personne, donc aucun bouton n'est à activer.

### Vérificateur de prise de médicaments

Il s'agit d'un service d'appel(s) téléphonique(s) avec **message préenregistré** qui indique que c'est l'heure de prendre un médicament. Les messages sont à heure fixe et peuvent être fait plusieurs fois par jour (1 à 4 fois) selon le nombre de fois où la personne doit prendre ses médicaments.

On trouve également des **distributeurs de médicaments automatiques**. L'appareil doit être branché sur la ligne téléphonique résidentielle. Il est possible de programmer jusqu'à 4 alertes par jour

(alertes sonores et visuelles). Si la personne oublie de prendre ses médicaments, la centrale est avisée et elle téléphone à la personne pour lui rappeler de les prendre.



**Notez bien** : L'Association des personnes proches aidantes de Bécancour – Nicolet-Yamaska fournit ses informations à titre indicatif seulement. Elle n'engage aucune responsabilité face à la qualité des services offerts par ces compagnies.

# ● DÉMYSTIFICATIONS...

## INFO-SANTÉ, INFO-SOCIAL

Il s'agit d'une ressource téléphonique gratuite et confidentielle qui fait partie du réseau public de la santé et des services sociaux. Un bureau couvre la région de la Mauricie et du Centre-du-Québec. **Pour y accéder, vous devez composer le 811 sur votre téléphone** et par la suite sélectionner votre choix. En appuyant sur le 1, vous pourrez parler à une infirmière d'Info Santé et le 2 à un intervenant d'Info Social. Ce service est offert dans les deux langues (français et anglais) et est accessible 24h/24, 7 jours par semaine. On dispose d'un bottin de 5000 à 6000 ressources et protocoles d'informations médicales et sociales afin de mieux servir la population (ex: centre antipoison, hébergement pour victimes de violence conjugale, etc).

### Info-Santé

On compte environ cinquante-cinq infirmières pour la région de la Mauricie et du Centre du Québec réparties sur les trois quarts de travail (jour-soir-nuit). Leurs rôles consistent à accueillir, évaluer et orienter adéquatement l'interlocuteur au bout du fil. Ces personnes répondent à tout problème d'ordre physique, quel qu'il soit (grippe qui s'éternise, aide au choix de consulter ou non un médecin, fièvre chez l'enfant, brûlure ou piqûre d'insecte problème respiratoire, diarrhée, vomissements, etc.). Si cela s'avère nécessaire, elles vous dirigeront vers une ressource pour obtenir les soins requis pour vous (clinique médicale par exemple). L'appel dure en moyenne entre douze et seize minutes. Si un problème surgit suite à une opération, (sonde bouchée par exemple), lors d'un suivi médical à domicile ou de soins palliatifs à domicile, il est possible de contacter les infirmières du 811 en les avisant qu'il s'agit d'un suivi des soins à domicile. Celles-ci pourront alors rejoindre une infirmière des soins à domicile du CSSS qui pourra si nécessaire aller chez vous.

### Info-Social

S'il s'agit d'un problème d'ordre psychologique : anxiété, deuil, peine d'amour, inquiétudes pour un proche, difficulté dans le couple, questionnements sur des comportements inquiétants, ou afin de pren-

dre un rendez-vous avec un psychologue, travailleur social, psychoéducateur et autre du CSSS un intervenant d'info-social prendra en charge votre appel. Il s'agit d'une ligne d'intervention ponctuelle. Ce qui signifie que les intervenants ne font pas de suivis, ni de retours d'appels. Parmi ces intervenants on retrouve des psychoéducateurs, criminologues, travailleurs sociaux, etc. On compte cinq intervenants de jour, cinq de soir et deux de nuit pour la région de la Mauricie et du Centre du Québec. Ils interviennent de quatre façons :

**1-** Information sur les services existants, en démystifiant des situations.

**2-** Éducation - prévention, en faisant de la prévention (ex : sur l'épuisement chez les aidants) et en éduquant sur des moyens qui peuvent être mis en place (ex : adaptation de domicile).

**3-** Intervention de crise sans urgence

**4-** Intervention de crise avec urgence Il s'agit de situation où la santé ou la sécurité peuvent être compromises. Ils peuvent alors dans certaines situations envoyer un intervenant à domicile.

Il existe aussi le service d'enregistrement de gens plus à risque, ce qui permet d'agir plus rapidement sans devoir refaire tout l'historique médical et ou social. En effet lorsqu'un intervenant social ou une infirmière du CSSS pense qu'une personne pourrait appeler au 811 il peut remplir une fiche permettant aux répondants d'Info Social et Info-Santé d'être au courant de la situation de la personne.

Le service est confidentiel à moins qu'une personne accepte ou demande que la fiche remplie par l'intervenant qui répond soit transmise à son intervenante du CSSS. Si vous ne souhaitez pas divulguer vos renseignements personnels, vous en avez le droit.

L'appel à Info Social durera en moyenne entre 20 et 25 minutes. Il est possible pour les personnes malentendantes ou celles qui souffrent du trouble de la parole d'accéder à Info-Santé, Info-Social, par le biais d'un service de relais téléphonique (relais-Bell), de Bell-Canada qui dirige l'appel.

Merci à monsieur **Marc-Antoine Tessier**, coordonnateur d'Info-Social ainsi que mme **Maryse Ménard**, infirmière pour les renseignements.

# ● témoignage

Une chance qu'on ç'a,  
MI CORAZON

par Marie Roy

« C'est l'amour de ma vie » nous dit monsieur Vital Marchand en parlant de sa tendre moitié, France Mundviller. Cette union de trente-cinq années file le parfait bonheur jusqu'à ce que, en décembre 2015, une situation imprévue vienne chambouler leur vie.

Suite à plusieurs examens, madame Mundviller et son conjoint, apprenaient qu'ils allaient désormais devoir vivre avec un visiteur indésirable et craint de tous : le cancer. Ce dernier ne présage rien de bon, étant diagnostiqué virulent et sans espoir de guérison.

Sa peine et son impuissance, face au choc de la nouvelle, monsieur Marchand l'a vécue en couple. Dans un petit café, ils ont beaucoup pleuré tous les deux. À la question posée par monsieur Marchand : « Où veux-tu aller, lorsque tu n'auras plus de mobilité ? » son épouse répond qu'elle veut rester à la maison et ce dernier acquiesce en disant : « Je vais m'occuper de toi ».

À partir de cet instant, toutes sortes de changements se dévoilent à l'horizon et qu'il l'accepte ou non, monsieur Marchand doit s'adapter et exercer sa résilience malgré que la colère et un profond sentiment de désarroi l'habitent, ce qu'il ne veut pas laisser transparaître à son épouse pour ne pas ajouter à son fardeau.

Ne réussissant pas à dormir, monsieur Marchand doit se résigner à utiliser une médication. La fatigue accumulée mêlée à une panoplie de responsabilités et d'émotions qui prennent parfois le dessus, affectent bien malgré lui son caractère et celui de l'aidée. Pour ce couple tissé serré, c'est facile de rétablir la relation en sachant bien que ces petites insidences sont en lien direct avec la maladie.

Monsieur Marchand doit aménager progressivement le premier étage de son domicile tout en déplaçant certains meubles et accessoires, afin de permettre à sa douce, une meilleure accessibilité. Il se souviendra longtemps de la fois où sa femme est tombée : cela l'avait chaviré au point que désormais, il se fait constamment un souci pour sa sécurité.

Il doit également planifier les nombreux rendez-vous médicaux, ce qui n'est pas évident pour lui : sa dégénérescence maculaire lui impose des limitations pour la conduite auto. Il doit se résigner à demander de l'aide pour le transport, mais par chance, il possède un bon réseau d'amis pour combler ses lacunes.

Il reçoit l'aide du CLSC et d'Interval pour du matériel adapté (déambulateur, lit d'hôpital, écouteurs) et les soins médicaux apportés à son épouse. Ce n'est que lorsqu'il sait qu'elle est entre bonnes mains qu'il peut prendre un temps de répit pour lui. Cuisinier de formation et grand voyageur, il chérit aussi une passion pour la découverte d'objets qui l'inspire, dans divers fatras ou marchés aux puces. Cela lui procure beaucoup de plaisir tout en lui changeant les idées.

## témoignage ■■■

Monsieur Marchand nous dit avoir appris à planifier pour tout ce qui a trait à la sécurité et au bien être de son épouse (rendez-vous médicaux, prise des médicaments, etc). Il participe de temps en temps aux rencontres pour les proches-aidants. Cela lui permet de verbaliser avec d'autres en partageant sur différents thèmes et de briser l'isolement. Il s'est également familiarisé avec les nombreux termes médicaux, comme pour la plupart des proches-aidants.

Il s'est fait un devoir de ne jamais laisser sa conjointe seule et avoue que c'est très difficile de la voir souffrir et se sentir impuissant. Il me dit que la vie est belle malgré les obstacles et qu'il doit vivre le moment présent. Pour citer ses mots : « Dans le présent, je vis de très beaux moments, je donne ce qu'elle m'a donné, ce que je fais, je le fais par amour pour elle ».

Mise à part son inquiétude face à l'avenir pour sa vue qui diminue, monsieur Marchand anticipe la séparation définitive avec son amoureuse. Il aimerait être présent avec elle, afin de vivre l'amour jusqu'au bout. Il aimerait aussi faire un voyage à bord de sa roulotte, si le temps et la condition de sa femme lui permet.

Lorsque monsieur Marchand dit à sa belle France : « Il faut faire avec », en parlant de sa maladie, elle s'empresse de changer cette expression pour : « Une chance qu'on ça » et monsieur Marchand de rajouter : « Mi Corazon », qui signifie mon cœur. Les chemins de la vie nous mènent parfois dans des endroits qui nous obligent à repenser nos priorités en ébranlant nos certitudes du quotidien. Il faut apprendre à apprivoiser ces changements qui sont hors de notre contrôle et pouvoir, même si cela amène de nombreux détachements.



*« Merci monsieur Marchand pour votre précieux témoignage, votre partage nous permet de mieux comprendre une réalité vécue par de nombreux proches-aidants. Nous sommes de tout cœur avec vous » a conclu Marie Roy à la fin de son entrevue.*



**IMPRIMERIE**  
Infotraitex



IMPRESSION  
NUMÉRIQUE



IMPRESSION  
OFFSET



CONCEPTION  
GRAPHIQUE



OBJETS  
PROMOTIONNELS



IMPRESSION  
GRAND FORMAT



3032, Boul. Louis-Frédette, Nicolet - 819 293-8571 - [www.infotraitex.qc.ca](http://www.infotraitex.qc.ca)

## La séparation involontaire

Nous entendons parfois parler de séparation involontaire, mais de quoi s'agit-il au juste ?

Tout d'abord, il est très important de souligner que **la séparation involontaire ne met pas fin à l'union. Un couple marié (ou en union de fait) est toujours marié (ou uni) après cette procédure.** La séparation involontaire sert à **séparer financièrement** les deux conjoints. Elle permet à des conjoints mariés ou en union de fait ne pouvant plus vivre ensemble pour des raisons indépendantes de leur volonté, d'accéder à certains bénéfices économiques.

Il arrive que, quand l'un des conjoints doit déménager dans une résidence, le revenu de ce conjoint soit presque totalement utilisé pour payer ces frais. C'est à ce moment qu'on songe à la séparation involontaire.

### Qui est admissible ?

L'un des conjoints doit avoir au moins 65 ans et recevoir la pension de la sécurité de la vieillesse et/ou le supplément de revenu garanti. De plus, il doit exister des raisons d'ordre médical (santé physique ou mentale) qui font en

sorte que le couple ne peut plus vivre ensemble sous le même toit. Si ces deux critères ne sont pas remplis, il n'est pas possible d'avoir une séparation involontaire et les conjoints mariés sont alors responsables des frais d'hébergement de l'autre.

### Comment faire une demande ?

Si les conjoints remplissent ces conditions, ils devront remplir le formulaire ISP3040 « Déclaration solennelle - Séparation d'époux légaux ou conjoints de fait » et l'envoyer à Service Canada pour analyse du dossier. Un certificat médical pourrait être demandé lors de l'analyse. Si la demande est acceptée, elle permettra de considérer les conjoints comme célibataires **sur le plan financier seulement.** La situation financière du couple sera donc calculée en fonction de cette nouvelle réalité. Si cette mesure défavorise l'un des conjoints, tout en étant avantageuse pour le couple, le conjoint défavorisé devra donner son autorisation écrite pour que s'amorce la séparation involontaire. Le fait d'être considéré comme célibataire aura pour conséquence d'augmenter le revenu du conjoint

qui reçoit l'allocation ou la pension de la sécurité de la vieillesse puisqu'il y aura augmentation du supplément du revenu garanti. Dès qu'il est avantageux pour le couple de bénéficier de cette mesure, les conjoints pourront être considérés économiquement comme célibataires, et ce, dès le mois suivant la séparation involontaire s'ils sont mariés légalement ou quelques mois après la séparation s'ils sont conjoints de fait.

Une fois la séparation involontaire reconnue, chacun des conjoints pourra faire une demande de crédit pour la solidarité en faisant les démarches auprès de Revenu Québec. Plusieurs crédits d'impôts et transferts de crédits entre conjoints sont encore possibles même s'il y a séparation involontaire.

Si le couple recommence à faire vie commune dans une résidence dont ils assument l'entretien, ce sera la fin de la séparation involontaire. Les conjoints seront alors tenus d'en aviser le gouvernement afin que les prestations soient réajustées et que le couple soit à nouveau considéré comme tel.

*D'après le texte rédigé par Élisabeth Maillet, stagiaire en droit.*

Pour plus de renseignements à ce propos, contactez la Sécurité de la vieillesse au 1 800 277-9915 ou visitez le site [www.dsc.gc.ca](http://www.dsc.gc.ca).

## La Dépression

*Allez ! Donne-toi un coup de pied au derrière ! Tu manques de volonté !*

Longtemps on a tenu ces propos aux gens victimes de dépression. On les a traités de « lâches ». On les a accusés de vouloir se complaire dans leur malheur, de manquer de détermination, de « paresseux ». « *Moi j'ai déjà vécu cela et je m'en suis sorti* », disent souvent des gens de l'entourage. « *Le jour où tu vas décider que c'est terminé, ce sera terminé* ».

Mais depuis de nombreuses années, les médecins à travers le monde ont admis que **la dépression est une maladie qui a une cause physique**. La dépression est due à un déséquilibre chimique du corps. Certaines substances chimiques naturelles (sérotonine, dopamine, noradrénaline) entrent en jeu dans la gestion des émotions. Des émotions très difficiles à vivre, comme un deuil, peuvent entraîner par réaction en chaîne une diminution de la sérotonine. **Toutes les personnes n'ont pas un corps identique. Certaines sont sujettes au rhume des foins, d'autres pas. Certaines sont sujettes aux dépressions, d'autres pas.**

La réaction en chaîne due à la baisse de sérotonine affecte durement le corps. Celui-ci se retrouve en total déséquilibre. Il réagit d'abord **physiquement** avec des symptômes comme la fatigue, le manque d'énergie ou une grande agitation, les problèmes de sommeil (trop ou pas assez) la diminution ou l'augmentation de l'appétit, la diminution ou la perte d'intérêt sexuel.

Le corps étant déséquilibré, l'appétit et le sommeil ne sont plus réguliers donc **l'état psychologique** se modifie. Les symptômes psychologiques les plus fréquents chez la personne atteinte de dépression sont une grande tristesse et une perte d'intérêt pour les activités professionnelles, sociales et familiales. La réaction en chaîne continue. Étant toujours fatiguée, triste et se sentant toujours en perte d'énergie, la personne ressent souvent un sentiment de culpabilité ou d'échec et une diminution de l'estime de soi.

**Comme on peut le voir, cela n'a rien à voir avec le fait d'avoir une « personnalité faible »**. La dépression est causée par un phénomène physique, médicalement observable. **C'est pourquoi, comme avec n'importe quelle maladie physique**, on peut soigner la dépression avec des médicaments. Cela ne fait pas de la personne dépressive un « fou qui a besoin de pilules ». Tout comme une personne diabétique doit prendre de l'insuline pour équilibrer son taux de sucre, une personne dépressive doit prendre ses médicaments pour équilibrer sa chimie corporelle.



**On ne peut pas dire à une personne qui a une jambe cassée « Allez ! Secoue-toi et fait guérir ta jambe ! »** Pour la dépression, c'est exactement la même chose. **L'équilibre chimique ne se rétablira pas subitement si la personne décide de se botter l'arrière-train.**

Sébastien Chartrand, Ph. D.

**Note** : ce texte est une ébauche visant à vulgariser l'aspect causal monoaminergique de la dépression en usant de nombreux raccourcis explicatifs afin de rendre le concept le plus accessible possible.

## LE MIEL, SUPER ALIMENT

L'usage du miel daterait de 2400 ans av. J-C et il s'agit du premier condiment sucré employé par l'homme. Au cours de l'Antiquité et du Moyen Age, on consommait le miel sauvage. Il a été découvert en suivant les animaux. Pendant les guerres, les Romains et les Grecs utilisaient le miel pour renforcer l'organisme et aussi soigner les blessures. Les marins en apportaient en mer où il était utilisé pour toutes les maladies. On utilisait le miel pour l'embaumement, conserver les cadavres ou accompagner l'âme dans l'au-delà. Graduellement, et beaucoup plus tard, on domestiqua les abeilles.

Super aliment, le miel a de nombreuses propriétés ; curatives, antibactériennes, antioxydantes, antiseptiques, adoucissante, calmantes, laxatives, diurétiques, cicatrisantes. Le miel contient de la vitamine E et de la vitamine C, les miels plus foncés seraient plus riches en antioxydant. Le miel se conserve très longtemps.

Il est utilisé pour renforcer le système immunitaire, dans les cas de rhume, de grippe etc. Il est efficace pour calmer la toux. Il possède aussi des vertus énergétiques, diminue l'état de fatigue. En petite quantité dans une tisane chaude il aide à dormir. Certains prétendent même que, mélangé à d'autres ingrédients comme le pin et le gingembre, il contribuerait à prévenir le cancer.

Excellent revitalisant pour la peau et les cheveux il est utilisé avec de l'huile d'olive dans les masques et sous la douche comme shampoing.

Les enfants de moins d'un an ne doivent jamais consommer de miel; certaines études suggèrent qu'il pourrait causer le botulisme.

Les avis sur le miel restent partagés. On prétend tout autant que les vertus du miel seront de nouveau exploitées que l'opposé, c'est-à-dire que ces vertus seraient grandement exagérées.



**Clair ou foncé, liquide ou épais, sa qualité dépend des fleurs qu'ont butinées les abeilles ; le miel en gardera leur parfum et les propriétés. C'est un aliment précieux et l'apiculteur doit surveiller les floraisons et effectuer une récolte partielle après la fin de chaque floraison.**



## REPOS au MONASTÈRE DES AUGUSTINES à QUÉBEC

Prendre soin quotidiennement d'un être cher constitue un véritable don de soi. Nous souhaitons reconnaître le dévouement des proches aidants en leur offrant la possibilité d'un répit. Le Monastère des Augustines invite donc ces personnes dévouées à reprendre leur souffle et à se ressourcer dans un lieu patrimonial apaisant.

Le Monastère des Augustines à Québec met une chambre à la disponibilité des proches-aidants, à raison de quatre nuitées par année, qui peuvent être divisées en deux blocs de deux nuits.

**Critères d'admissibilité :** s'occuper de quelqu'un à temps plein et demeurer avec cette personne (pas de possibilité de répit chez soi)

**Coût :** 30 \$/jour incluant les repas et des activités si désiré, mais il n'y a aucune obligation de participation.

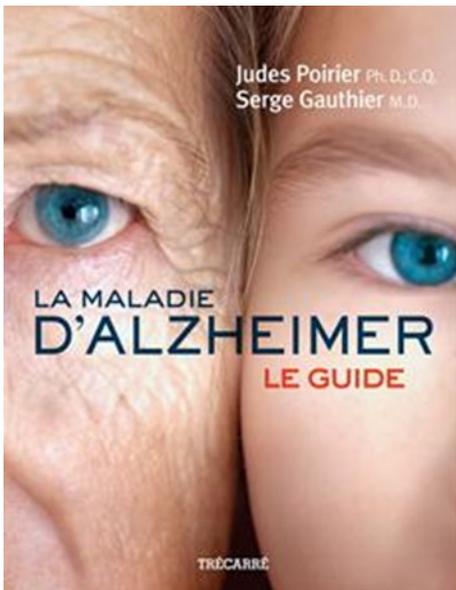
### Fonctionnement :

- Une intervenante de l'APPABNY devra faire la demande (courriel confirmant que la personne est proche aidante et qu'elle demeure avec la personne aidée, diagnostic de la personne aidée, coordonnées de la personne aidante et le lien que nous avons avec la personne aidante).
- Une personne du Monastère des Augustines téléphonera ensuite à la personne aidante et trouve une date avec elle d'après les disponibilités.



# ● DOCUMENTATION

## MALADIE D'ALZHEIMER ET ÉCOLES SPÉCIALISÉES



Le guide sur la maladie d'Alzheimer écrit pour le grand public par deux chercheurs québécois de renommée mondiale.

Ce livre complet et abondamment illustré de photos et de schémas en couleurs s'adresse à tous : parents, proches des personnes atteintes ou personnes qui désirent s'informer.

Il traite de tous les aspects de la maladie. De l'histoire du premier diagnostic, aux facteurs de risque en passant par les stades de son évolution, les axes de recherches, mais aussi les questions d'ordre familial et légal, la première visite chez le médecin, l'évaluation en clinique et les médicaments.

*- Je m'appelle Henri et j'ai 4 ans. Il y a quelques mois, mes parents m'ont annoncé qu'Hubert, mon frère jumeau, irait dans une école spécialisée. J'étais très en colère, car je voulais aller à la même école que lui. Je ne pouvais pas m'imaginer qu'on soit séparés toute une journée. J'ai expliqué à mes parents que je pouvais jouer aux mêmes jeux qu'Hubert. Moi aussi, je savais faire des activités pour les petits...*

Pour mieux comprendre vous trouverez dans ce livre des renseignements utiles ainsi qu'une référence internet afin d'en connaître davantage sur la déficience intellectuelle ou d'obtenir du soutien. De plus, des questions et une idée d'activité sont proposées afin de permettre aux enfants d'aller plus loin dans leur réflexion.



Ces livres sont disponibles pour prêt aux membres de l'Association.

# ● VIE DÉMOCRATIQUE

## ACTUALITÉS DU C.A.

Les membres du conseil d'administration se sont rencontrés à quatre reprises soit les 3 avril, 8 mai, 5 juin et 19 juin. En plus de la gestion courante au niveau des finances et de la gestion administrative qui lui incombe, le conseil d'administration a travaillé à la préparation de l'Assemblée générale annuelle (rapport d'activité, états financiers, prévisions budgétaires pour 2017-2018...). Ils ont réfléchi aux modifications à apporter aux règlements généraux et à l'activité de sensibilisation qui aura lieu lors de la Semaine nationale des proches aidants de novembre.

Chaque année, 3 postes au sein du Conseil d'administration sont en élection. Sur les trois personnes qui finissaient leur mandat, deux ont fait connaître leur intérêt à poursuivre pour un autre mandat. Elles ont été réélues. Un poste étant vacant, une nouvelle membre a été élue pour se joindre à l'équipe. Le CA est donc composé de :

**Mme Huguette Boilard**

**Mme Maryse Désilets**

**Mme Hélène Langis**

**Mme Raymonde Paquette**

**M. Robert R. Séguin**

**Mme Sylvie Thiffault**

Les différents postes au sein du conseil d'administration (présidence, vice-présidence, trésorerie et secrétariat) seront décidés lors de la prochaine réunion du conseil d'administration.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Cette rencontre annuelle est importante pour montrer à nos bailleurs de fonds que les membres sont impliqués et appuient l'organisme. Ils ne sont pas là uniquement pour utiliser des services mais aussi parce qu'ils croient qu'il est important que les choses avancent et évoluent pour les personnes proches aidantes de notre région. Merci à tous nos membres pour leur appui et leur implication.

Cette année, en plus de la présentation du rapport d'activité (résumé de ce que nous avons fait durant l'année) sous l'animation de Mmes Sylvie Thiffault dans le rôle de M. Guy A. Lepage et de Danielle Desmarais dans le rôle de M. Dany Turcotte et du bilan financier, il a été question des orientations pour l'année prochaine et de l'élection d'une nouvelle membre au sein du conseil d'administration puisque Mme Lyse Riendeau ne sollicitait pas d'autre mandat.



# COURRIER DES AIDANTS

## DANIELLE, EXPLIQUE-MOI...

*Je suis un homme de 40 ans, proche aidant de ma femme, Lili, depuis 9 mois et pour longtemps. Là, j'ai l'impression que tout le monde veut m'envahir avec ses services. Une travailleuse sociale est venue chez moi et elle me dit qu'un ergothérapeute peut venir voir les lieux de ma demeure pour faciliter les déplacements de ma femme, bon OK. Elle me dit qu'une infirmière viendra aussi pour lui donner des soins, bon OK. De plus elle me dit qu'une autre personne peut venir faire le ménage, ouf... pis elle ajoute que je pourrais recevoir de la popote à la maison, ouf ouf... Suis-je encore chez moi ? Combien de personnes vont envahir ma demeure ?*

*Que m'arrive-t-il Danielle ? Je suis capable tout seul de prendre soin de ma femme. Nous avons toujours partagé les tâches de la maison ainsi que préparer les repas. Je ne suis pas démuni devant tout ça, au contraire, je me sens en forme pour prendre soin d'elle parce que je l'aime et je veux qu'elle reçoive les meilleurs soins qui existent.*

Roland B.

Cher aidant fort et aimant,

Je comprends que tu te sentes envahi par tant de monde. Tu me dis que tu te sens en forme pour prendre soin d'elle, mais si tu veux rester en forme, il faut peut-être déléguer un peu. La maladie de ta conjointe te demande et te demandera de plus en plus d'énergie et dans la journée, il reste toujours le même nombre d'heures! Certaines choses, comme le ménage, certains soins... peuvent être faits par d'autres personnes que toi. Ceci afin de te permettre d'avoir plus de temps pour faire les choses que seul toi tu peux faire pour elle comme lui donner un peu de tendresse, parler de toutes sortes de choses que tu sais importantes pour elle et pour toi, faire des sorties avec elle... Il faut aussi que tu aies du temps pour prendre soin de toi afin de rester en forme. Il faut que tu refasses le plein d'énergie. Je sais que parfois comme personne proche aidante on a de la difficulté à laisser d'autres personnes faire ce qu'on est capable de faire. On se sent coupable, incompétent de ne pas tout faire nous-même. On peut même parfois penser que l'autre va croire que si on ne fait pas tout c'est parce qu'on ne l'aime pas assez. Sauf que c'est normal d'aller chercher de l'aide, car personne n'est un superman ou une superwoman longtemps. Si tu veux pouvoir prendre soin d'elle le plus longtemps possible et ne pas t'épuiser dans ce rôle, ce serait mieux d'accepter l'aide qui t'est offerte.

*Danielle*

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

### CAFÉ ENTR'AIDANT ,NOUVEAU GROUPE

Le but des Cafés Entr'aidants est de permettre aux proches aidants de se rendre compte qu'ils ne sont pas tout seul à vivre certaines choses ou à avoir des questions. C'est un temps de partage avec d'autres personnes qui vivent les mêmes choses, c'est l'occasion de parler en toute liberté de nos peines, nos difficultés, mais aussi nos joies et de nos moments cocasses. Le tout sans crainte du jugement des autres puisqu'elles comprennent et vivent elles aussi ce mélange d'émotions qui peut parfois être présent. C'est un temps pour briser l'isolement, se redonner un peu d'énergie pour continuer. Mais aussi et surtout un temps pour rire et penser à soi.

Comme plusieurs personnes proches aidantes travaillent de jour et ne peuvent donc pas venir aux cafés Entr'aidants en après-midi, début avril, nous avons commencé un nouveau groupe. Celui-ci a lieu une fois par mois, soit le 1<sup>er</sup> lundi du mois, de 17h30 à 19h30 à St Grégoire. Chacun et chacune apporte son repas et les discussions ont lieu tout en mangeant ensemble. Pour l'instant le groupe n'a lieu qu'une fois par mois, car nous commençons à manquer de temps dans l'horaire, mais, si le besoin s'en fait sentir, nous verrons à augmenter la fréquence des rencontres. Si vous êtes intéressé à participer, communiquez avec nous au bureau.

Cet automne, un autre groupe devrait voir le jour dans le coin de Fortierville. Mme Véronique Mergeay est en démarche pour trouver un lieu et rejoindre les personnes proches aidantes de ce secteur. Ce groupe sera lui aussi une fois par mois. La date, l'heure et le lieu ne sont pas encore déterminés. Par contre si vous êtes une personne proche aidante de ce secteur ou si vous en connaissez qui pourraient être intéressées à participer, vous pouvez communiquer avec nous pour qu'on vous tienne au courant dès que les choses seront mises en place.

### CABANE À SUCRE

Par une belle journée ensoleillée, samedi le 25 mars, nous nous sommes retrouvés un peu plus de 50 personnes à l'érablière Prince de St Wenceslas. Après le repas où nous nous sommes sucrés le bec, nous avons visité la mini-ferme avec ses oiseaux, poneys, lapins et autres animaux. Nous avons également mangé de la tige sur la neige en plus de faire un tour en calèche.



## COMPTE-RENDU DES ACTIVITÉS

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le lundi 19 juin 2017, après un souper pris tous ensemble, avait lieu l'Assemblée générale annuelle de l'Association. Nous avons eu la chance d'avoir deux assemblées pour le prix d'une, puisqu'il y a aussi eu une assemblée extraordinaire pour modifier les règlements généraux! 58 personnes étaient présentes, dont 56 membres en règle, soit 29 % de nos membres. Nous avons en effet fini l'année 2016-2017 avec 193 membres en règle. Nous tenons à remercier Mme Lyse



Riendeau pour son implication d'un an et demi au sein du conseil d'administration. Elle fut de celles qui ont permis que l'APPABNY reparte sur de nouvelles bases. Merci. Par la même occasion nous souhaitons la bienvenue à notre nouvelle membre, Mme Huguette Boilard qui a décidé de tenter l'expérience.

L'équipe du conseil d'administration et de travailleuses souhaite remercier toutes les personnes qui présentes.

### PROGRAMME GESTION DU STRESS— NOUVEAU SERVICE

Depuis peu, nous offrons un nouveau service, soit le programme de gestion du stress. Il s'agit d'un programme de 5 à 7 rencontres dont l'objectif est de permettre d'identifier les choses qui vous amènent le plus de stress dans votre rôle de proche aidant et de trouver des solutions adaptées à votre réalité pour faire baisser ce stress et ainsi permettre d'alléger un peu votre rôle d'aidant-e. Ce projet est financé par l'APPUI. Comme toujours, les rencontres peuvent avoir lieu chez vous ou au bureau et si nécessaire, nous pouvons rembourser les frais de présence/surveillance pour que vous assistiez aux rencontres. Si vous êtes intéressés, communiquez avec nous afin qu'on puisse mieux vous expliquer de quoi il s'agit.

# 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](mailto: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 !

### CHAUSSEZ-NOUS !

Nous aurions besoin de pantoufles à nos locaux pour chausser nos visiteurs. Nous faisons donc appel aux adeptes du tricot parmi vous afin de savoir si vous souhaitez offrir quelques paires.

### UN PEU DE RÉPIT...

■ Nous tenons une petite liste de nom de gens disponibles pour offrir du répit. Évidemment ces personnes vont vous demander de les payer. L'Association n'est aucunement responsable de ces personnes. Nous ne vérifions pas leurs antécédents, ni si elles ont des assurances. Si vous en avez besoin, vous pouvez communiquer avec nous. Nous pouvons aussi vous supporter dans votre recherche (préparer une première rencontre, être présent avec vous lors de cette rencontre, vérifier avec vous les questions à poser, ...)

■ Les services de Baluchon Alzheimer sont disponibles sur le territoire ! Il s'agit d'un service de répit à domicile pour une période minimale de 4 jours. La personne aidante doit quitter son domicile et une « baluchonneuse » la remplacera durant toute la période du répit (24h/24) au coût de 15 \$/jour. Si certains d'entre vous veulent plus d'informations, il est possible de faire venir la responsable de cet organisme pour qu'elle vienne expliquer les services plus en détail. La demande doit passer par votre intervenante sociale du CSSS.

### VOUS DÉSIREZ ÊTRE VU ?

Comme vous l'aurez remarqué au bas de la page 12, Entre-nous offre de l'espace publicitaire aux entrepreneurs qui désireraient encourager notre Association. Contactez-nous au **1-855-350-0076** pour connaître nos tarifs.

# LES PAGES ENTRE NOUS...

## LES MOTS BROUILLÉS D'HUGUETTE

Huguette vous propose de remettre dans l'ordre les **noms de métiers** de la liste ci-dessous.

MPBLOIER	P .....
RTGASIAEG	G .....
CMDNEEI	M.....
RIEPPMO	P .....
RIFREINMI	I .....
ROBLUANGE	B .....
CRAMBELAINU	A .....
CIANICENME	M.....
TASISIREP	P .....
TAISECRERE	S .....
CROUFIFE	C .....
TETINSDE	D .....
TIREROU	R .....

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## août

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
		1	2	3	4	5
6	7 Souper Entraidants St-Grégoire	8 Café Entraidants St-Grégoire	9	10	11	12
13	14	15 Café Entraidants Nicolet	16	17	18	19
20	21	22 Café Entraidants St-Grégoire	23	24	25	26
27 Pique-nique	28	29 Café Entraidants Nicolet	30	31		

### DÉTAILS

- 7 août – Souper Entr’aidants – St Grégoire – de 17h30 à 19h30
- 8 août – Café Entr’aidants – St Grégoire – de 13h30 à 15h30
- 15 août – Café Entr’aidants – Nicolet – de 13h30 à 15h30
- 22 août – Café Entr’aidants – St Grégoire – de 13h30 à 15h30
- 27 août – Pique-nique au moulin Michel – de 11h00 à 15h00
- 29 août – Café Entr’aidants – Nicolet – de 13h30 à 15h30

### Memo

  
 Association des  
 personnes  
 proche-aidantes  
 819-606-0076  
 Sans frais  
 1-855-350-0076

  
 La Passerelle  
 819 233-9143



# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## SEPTEMBRE

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
					1	2
3	4	5 Café Entraidants St-Grégoire	6	7	8	9
10	11 Souper Entraidants St-Grégoire	12 Café Entraidants Nicolet	13 Café Entraidants St-Léonard	14 Café Entraidants St-Léonard	15	16
17	18	19 Café Entraidants St-Grégoire	20	21	22	23
24	25	26 Café Entraidants Nicolet	27	28 Café Entraidants Odanak	29	30

### DÉTAILS

- 5 septembre – Café Entr’aidants – St Grégoire – de 13h30 à 15h30
- 11 septembre – Souper Entr’aidants – St Grégoire – de 17h30 à 19h30
- 12 septembre – Café Entr’aidants – Nicolet – de 13h30 à 15h30
- 13 septembre – Café Entr’aidants – St Léonard d’Aston – de 18h30 à 20h30
- 14 septembre – Café Entr’aidants – Odanak – de 13h30 à 15h30
- 19 septembre – Café Entr’aidants – St Grégoire – de 13h30 à 15h30
- 26 septembre – Café Entr’aidants – Nicolet – de 13h30 à 15h30
- 28 septembre – Café Entr’aidants – Odanak – de 13h30 à 15h30

### Memo

  
 Association des  
 personnes  
 proche-aidantes  
 819-606-0076  
 Sans frais  
 1-855-350-0076  
  
 La Passerelle  
 819 233-9143  




## 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-Sylvère ● 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.

Fier d'être partenaire de l'Association des personnes proches aidantes Bécancour-Nicolet-Yamaska



## Vous aidez un aîné?

Que ce soit votre conjoint, un parent, un voisin, un ami, le service info-aidant s'adresse aux proches aidants d'aînés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé.

Info-aidant est un service téléphonique d'écoute, d'information et de références professionnel, confidentiel et gratuit.

**INFO-AIDANT**

**1 855 852-7784**

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

**LAPPUI.ORG**

## À propos de l'Appui

Depuis 2009, l'Appui pour les proches aidants d'aînés, formé de l'Appui national et des 18 Appuis régionaux, a pour mission de soutenir les aidants qui prennent soin de proches aînés. En plus d'avoir mis en place le service Info-aidant, nous travaillons de concert avec les organismes, à l'échelle de la province, pour développer divers projets qui contribueront à améliorer la qualité de vie des proches aidants.

Suivez-nous sur



**Abonnez-vous à notre infolettre en visitant [lappui.org](http://lappui.org)**

Pour nous joindre : 700, boul. Louis-Fréchette, Nicolet (QC) J3T 1V5 | T : 819 293-6309 | C : [info-aidant@lappuicdq.org](mailto:info-aidant@lappuicdq.org)