



Association des aidants naturels de la Côte-Nord

Journal des aidants de la Côte

NUMÉRO :
AVRIL-DÉCEMBRE 2011

Dans ce numéro :

Mot de la présidente

Bonjour à vous tous et toutes

Je m'adresse à vous aujourd'hui pour vous féliciter pour toutes les belles réalisations de l'Association ainsi que votre participation à toutes les activités depuis maintenant presque 4 années. Il y a eu aussi notre intervenante à Sept-Iles, madame Christiane Brosseau, qui nous a grandement aidée à poursuivre nos dossiers dans le comté de Duplessis. Il y a eu Monsieur Gilles Prévèreault et Madame Marie-Claude Pettigrew qui nous ont aidé à vous donner des services dans la MRC de Manicouagan. Nos dossiers se sont multipliés pendant l'année ainsi que nos activités ce qui est très favorable pour vous les Aidants et pour l'Association.

Nous avons eu le privilège de rencontrer Madame Chloé Sainte-Marie lors de son passage dans notre région, soit le 23 mars 2011. Elle a pris le temps de nous jaser en privée, entre autres de la maison de répit Gilles-Carles. De plus, elle nous encourage pour notre projet en ce qui concerne la maison de répit dans notre région. C'est une dame au grand cœur, pleine d'énergie et de charisme.

Aussi, nous avons de plus de plus de membres dans notre organisme ce qui est très positif pour nous tous et toutes. Et comme on dit, il y a de petite réalisation qui va devenir grande et cela c'est grâce à vous.

Pour terminer, le conseil d'administration se joint à moi pour remercier ceux et celles qui ont travaillé et participé à la réalisation des activités, sans vous, nous serions pas ce que nous sommes aujourd'hui.

Je vous souhaite un bel automne et une belle période des fêtes.

Carole Sirois, présidente

Mot de notre présidente	1
Gilles Prévèreault	2
Sept-Iles	2
Nouveau service	2
Témoignage	3
Marie-Claude Pettigrew	4
Semaine des Aidants	5
Basse Côte-Nord	6
Activités à venir	6
Témoignage	7
Je suis spécial	8
Renouveau	8

Rédaction, montage et
production :

Employés :

Marie-Claude Pettigrew
Gilles Prévèreault
Annie Vibert

Membres du C.A. :

Annie Dumas
Carole Sirois



Vélo Service Baie-Comeau

Soutien et comprend la cause
des aidants naturels.

Bonne semaine aux aidants naturels!

Du 1er au 7 novembre 2011



« C'est l'amour qui nous permet de s'investir »

Par Gilles Prévèreault, animateur-intervenant

Chers membres,

Aux cours des derniers mois, vous avez été de plus en plus nombreux à participer à nos activités, stimulant ainsi l'évolution de votre organisation pour le mieux être de l'Ensemble.

Certes, la réalité des Aidants, peut paraître différente d'une situation à l'autre, mais ce qui nous rassemble, c'est notre engagement et notre force à partager nos expériences et expertises. L'Association des Aidants naturels est proactive et à l'écoute de vos besoins. N'hésitez pas à nous transmettre vos suggestions et commentaires. Les liens de confiance que nous tissons sont garantis, d'un avenir prometteur.

Merci sincères à chacun et chacune de vous. Comme Aidants, n'oublions jamais que notre santé est notre garantie prolongée de l'importance d'accompagner sans s'oublier.

P.S. Monsieur Gilles Prévèreault est présentement en congé et cela jusqu'en décembre 2011.

SEPT-ÎLES



À tous les aidants naturels de Sept-Îles et des environs, l'Association des Aidants naturels de la Côte-Nord est fière de vous présenter Madame Annie Vibert qui agira comme animatrice-intervenante.

Cela est rendu possible grâce à une subvention de Centraide Duplessis.

Nous lui souhaitons bon succès au sein de notre équipe.

Surveillez les médias pour savoir les prochaines activités qui seront organisées.

Collaboration avec le CSSS de Sept-Îles

Nous avons rencontré au mois d'août dernier, Monsieur Yvon St-Hilaire, organisateur communautaire du CSSS de Sept-Îles. Celui-ci collaborera avec nous, afin de faire avancer le dossier des aidants naturels pour Sept-Îles.

Nouveau service de répit à l'Association:

Répit d'aide et d'écoute

Une stagiaire en Formation à la Relation d'aide PRH est disponible sur rendez-vous.

Pour de plus amples renseignements vous pouvez vous adresser au : 418-589-2229.

Votre présence constante auprès de votre proche peut contraindre votre vie de famille, créer des conflits. Pourtant, c'est ensemble que vous arriverez à organiser un nouvel équilibre familial. Ouvrir le dialogue pour contourner les discordes.

Faire équipe : en famille

EXPRIMEZ VOS BESOINS

Votre rôle d'aidant auprès de votre proche dépendant mobilise beaucoup d'énergie et de temps. Vous ressentez le poids des responsabilités et, parfois, de la frustration vis-à-vis de votre propre famille : vous avez le sentiment de la délaisser, de manquer de disponibilité. Parfois, c'est votre conjoint ou vos enfants qui expriment leurs angoisses et leur colère. Les conflits peuvent éclater. Pourtant, la famille peut aussi vous aider à assumer cette mission et à concilier cette vie « d'à côté ». La clé ? La communication et l'ouverture entre les membres de votre noyau familial. N'attendez pas que vos proches deviennent vos besoins: parlez-vous de vos difficultés, de vos frustrations, de vos questions.

En initiant ce dialogue, vous prouvez que vous êtes toujours concernés par la qualité de vie de votre famille: votre conjoint et vos enfants pourront à leur tour exprimer leurs attentes, leurs peurs

N'hésitez pas à expliquer clairement votre situation et les comportements qu'elle implique :

- Vos responsabilités et votre engagement en temps, en énergie;
- Les contraintes que vous rencontrez : présence quasi constante, sans à prodiguer, activités à organiser;
- Le soutien et la compréhension que vous souhaiteriez obtenir des membres de votre famille;
- Gardez à l'esprit que votre mission peut aussi resserrer les liens familiaux, illustrer les valeurs qui vous sont chères. En expliquant vos tâches avec transparence, la solidarité familiale peut être plus forte que vous ne l'aviez pensé.

PARTAGEZ UNE NOUVELLE VIE :

Si votre conjoint(-e) ou vos enfants n'ont pas vraiment changé leurs habitudes de vie, vos absences et vos préoccupations sont tout de même sources de bouleversement. Cette nouvelle vie est aussi un tremplin pour que chacun prenne son autonomie, sache faire sans vous à certains moments. Mieux vaut mettre tout à plat et décider, collectivement de la répartition des tâches de chacun.

Si vous pouvez être présent certains week-ends, planifiez des activités pour votre famille;

Décidez à l'avance des moments de liberté dont vous disposerez pour partager un cinéma, une sortie, une balade avec votre famille;



Tentez de respecter des horaires fixes, notamment le soir : vous pouvez décider d'être présent aux dîners deux jours par semaine par exemple, de rentrer à 17h pour aider aux devoirs de vos enfants et repartir plus tard pour faire dîner votre proche, de vous ménager obligatoirement une soirée pour sortir en famille.

Confiez à vos proches quelques tâches administratives de préparation pour aider votre parent dépendant: recherche de renseignements, de formulaires, appels téléphoniques et idées de sortie.

Favorisez une dynamique familiale et faites participer vos proches au quotidien de votre parent sans imposer des dates récurrentes et contraignantes : une sortie au restaurant, une balade en compagnie, un goûter gourmand, la création d'un album photos ou d'un journal de bord.

(SUITE) CONSEIL DE FAMILLE

Si la situation de votre proche nécessite que vous redoubiez d'attention, si votre famille traverse des moments importants comme un changement professionnelle ou encore un examen scolaire majeur, mettez en place des conseils de famille. Ce sont des réunions durant lesquelles chacun va expliquer ses attentes et ses contraintes : ensemble, vous trouverez des solutions, vous vous soutiendrez moralement et prendrez des décisions. Une jeune fille au pair peut peut-être prendre le relais pendant les quelques semaines. Il peut parfois suffire de quelques attentions pour désamorcer un conflit: préparer le dîner préféré à vos enfants, accompagner votre fils à un match de football, offrir un petit cadeau à votre conjoint. En règle générale, c'est de temps et de disponibilité dont la famille a besoin. Aussi, quand vous êtes présent, soyez à leurs côtés à 100% et faite la part des choses.

DES OUTILS TECHNOLOGIQUES INCONTOURNABLES

Si le téléphone portable est entré dans la vie de chacun, devenant ainsi un objet de communication indispensable, l'ordinateur portable est souvent réservé aux actifs nomades. Considérez que vous en faites bel et bien partie: investissez dans un ordinateur portable doté du Wifi et d'une webcam pour dialoguer avec vos proches à tout moment, assurer une présence lorsqu'un impératif vous retient ou simplement pour leur prouver votre affection.

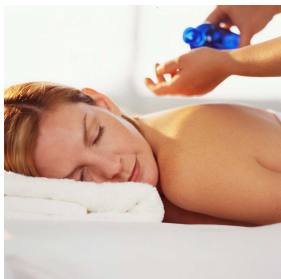
Message de Marie-Claude Pettigrew, animatrice

Bonjour chers membres Aidants et aidés,

Nous voilà rendu à notre belle saison qui est l'automne. Les feuilles changent et les journées sont idéales pour se divertir à l'extérieur de la maison. L'Association des Aidants naturels de la Côte-Nord est heureuse de vous annoncer qu'un nouveau projet vous est offert soit, « conciliation : travail-famille-études. »

Ainsi, les Aidants naturels pourront inscrire les personnes aidées à une après-midi d'activité et par le fait même bénéficier d'un moment de répit. Ce service vous est offert à chaque lundi à partir d'un 19 septembre 2011, au 859, rue bossé, bureau 101, Baie-Comeau, de 13 h 30 à 15 h 30 et ceci jusqu'à la période des fêtes 2011.

Ce service de répit est offert 15 h/ semaine, soit par des visites à domicile ou bien par le service au local. Pour de plus amples renseignements, contacter nous: 418-589-2229. Au plaisir de se rencontrer et je vous souhaite un automne rempli de belles couleurs chaudes dans votre cœur!



Répit massage— MRC Manicouagan

Le répit massage est de retour cette année, il y a encore des places disponibles, n'hésitez pas à nous contacter, afin de pouvoir en profiter.

Pour de plus amples renseignements, communiquer avec Mme Annie Dumas 418 296-3777.

Vous vous sentez coupable de ...

La culpabilité est une émotion vécue par presque tous les proches aidants à un moment ou un autre de leur relation de soins.

Si vous avez le sentiment de ne pas être à la hauteur, l'impression de ne pas faire correctement les choses, il se peut que le poids de la culpabilité y soit pour quelque chose.

C'est tout à fait normale de vivre cette émotion. Il est possible d'utiliser de l'aide extérieur et prendre quelques heures ou quelques jours de répit pour soi, afin de recharger votre énergie.

Si vous ne prenez pas soin de vous, vous ne pourrez pas aider votre proche très longtemps.

« Se donner du répit, ... c'est penser à soi »

La semaine des Aidants naturels Du 1er au 7 novembre 2011

Imaginez, du jour au lendemain votre vie peut bousculer. Hier, vous occupiez un emploi très lucratif dans une grande entreprise, aujourd'hui votre conjoint tombe malade, ou bien vos parents ou vos enfants. Dès fois, cela peut durer un jour, des semaines, des mois ou plusieurs années. Ce changement de situation dans votre vie fait de vous un Aidant naturel. Que faire ?

Tous un jour nous allons devenir Aidant naturel, soit avec notre conjoint, nos enfants, nos parents ou amis.

Qui mieux qu'un organisme qui a été mis sur pied par des Aidants naturels pour vous aider, vous soutenir dans se tournant difficile de votre vie. Nous sommes un carrefour de soutien incontournable pour tous les Aidants naturels de la Côte-Nord. Nous offrons des services tels que : répits-massages, service d'aide et références téléphoniques, cafés-rencontre, ateliers-conférences, accompagnement et nous avons un nouveau projet exclusivement pour les Aidants qui vont aux études ou qui travaillent. De plus, avec plusieurs partenaires que nous concertons, nous essayons de trouver de nouvelles pistes d'amélioration pour aider les Aidants naturels dans leur quotidien.

Il ne faut pas oublier, cette semaine est celle de tous les Aidants naturels qui sont des piliers importants de la structure portante du réseau de la santé car ils assument plus de 80 % du soutien à domicile dont les personnes malades ont besoin pour continuer à vivre chez elles, sans la présence de ceux-ci, tout peut s'effondrer.

Ces personnes qui œuvrent autour de nous, en tant qu'Aidant naturel ou sans le savoir, mérite notre plus grand respect et admiration, ainsi que des remerciements. Chapeau à tous les Aidants et sachez qu'il nous fait plaisir d'être là pour vous. Cette semaine annuelle des proches Aidants vient souligner votre investissement et votre dévouement auprès d'un être cher.

Un énorme merci à tous ceux qui croient en la cause, votre appui est précieux!

BASSE-CÔTE-NORD

Notre prochain journal portera une section pour la Basse-Côte-Nord car nous avons un projet en cours sur la Basse-Côte-Nord avec plusieurs partenaires. Surveiller la prochaine parution.



Rencontre de concertation avec les organismes communautaires Concernant la cause des Aidants naturels

C'est une rencontre annuelle avec plusieurs organismes communautaires de la MRC Manicouagan dont leurs membres sont aidés par des aidants naturels qui se regroupent une fois par année. La dernière rencontre s'est tenue le 18 octobre 2011, à Ragueneau.

À cette rencontre, l'Association des Aidants naturels de la Côte-Nord dresse un portrait des activités réalisées lors de la dernière année, fait part des projets en cours et une discussion s'en suit sur la cause des aidants. Cette concertation est là pour faire avancer la cause des aidants, se concerter tous ensemble, afin d'avoir des pistes de solutions, afin d'améliorer le quotidien des aidants naturels.

Lors de la prochaine rencontre, les groupes d'organismes communautaires qui ont des aidants naturels qui aident leurs membres sont conviés à cette rencontre. L'année prochaine celle-ci sera planifiée par visio-conférence, afin de permettre la participation de tous.

Cette rencontre annuelle part d'une demande qui a été faite en 2009, au fonds de mobilisation de Centraide Manicouagan Haute-Côte-Nord.

Activités à venir :

Mercredi, le 16 novembre 2011

Marche avec les membres ,Plein air, Parc des Pionniers
13 h 15.

Mercredi, le 30 novembre 2011

Film- comédie et Invitée conférencière:
Joanne Daneau, Centre de réadaptation l'Émergent ,
salle 1, 19 h.

Mardi, le 6 décembre 2011

Café-rencontre , Restaurant le Bec-fin, 859, rue Bossé,
Baie-Comeau , 13 h 15.

Mardi, le 13 décembre 2011

Dîner au restaurant Porto Bello, 872, rue de Puyjalon
Baie-Comeau , dès 11 h 30.

Mardi, le 13 décembre 2011

Marche avec les membres, Plein air, Parc Manicouagan
13 h 15.

FAIT À NOTER:

En janvier 2012, nous planifierons une activité pour répondre aux questions sur l'impôt.

« E N F A N T - P A R E N T » : MAINTENIR UNE RELATION RESPECTUEUSE

UN CAP À APPRIVOISER

Vous avez souvent l'impression de devenir le parent de votre parent dépendant. Une étape nouvelle de la parentalité se met en place. Comment prendre la distance nécessaire pour vivre cette situation avec sérénité.

UNE RELATION NOUVELLE

S'occuper de son parent dépendant instaure une toute nouvelle relation entre l'enfant-parent et ou proche aidé (mère ou père). Plus le degré de prise en charge est élevé, plus le sentiment de devenir le parent de son propre parent est présent. Dans la même temps, sa dépendance vous donne l'impression d'une sorte de « retour à l'enfance ». Une nouvelle forme de parentalité s'installe : l'inversion des rôles. Pourtant, le proche aidé peut disposer d'un sens générationnel aigu jusqu'à un stade de la maladie. Une situation complexe qui nécessite du recul pour ne pas déséquilibrer le système familial.

UN IDÉAL À RELATIVISER

Avec cette inversion des rôles, c'est aussi une inversion des dépendances qui se manifeste au grand jour. Aux enfants de prendre en charge le devenir de leurs parents. Vous devez apprendre à apprivoiser une nouvelle image de votre proche car celle du parent protecteur s'estompe.

Ce travail de deuil se met en place au fil du temps et à mesure que vous prenez conscience de la rupture d'autonomie de votre proche. Vous ne perdez pas votre mère ou père pour autant: il faut composer avec la vieillesse ou la maladie.

Il est parfois délicat de conserver son identité d'enfant quand on doit accomplir des gestes intimes corporels comme la toilette ou les soins. Un sentiment de non-respect de son parent, de commettre une « infraction », de l'humilier en pénétrant sa sphère personnelle peut naître. Les services d'aide à domicile sont alors d'un grand secours puisque la neutralité du professionnel contribue à mettre une distance respectueuse entre vous et votre parent, à préserver la relation filiale telle qu'on peut la concevoir. Pour d'autres, ce transfert se fait plus facilement, le sens du devoir ou du « don » prime: ils rendent à leur parent les attentions reçus depuis leur enfance.

AIDANT MAIS PAS ÉDUCATEUR

Enfant de votre proche, vous pouvez avoir l'impression de vous retrouver dans une position d'éducateur. Rappelez-vous que votre parent n'a pas besoin d'être éduqué ni de grandir mais simplement d'être épaulé et aimé. Pour appréhender ce sentiment et ne pas céder à la culpabilité, prenez du recul en vous concentrant sur votre mission et en prenant un certain recul comme le font les professionnels.

CONSERVER SA PLACE D'ENFANT

Finalement, chacun doit rester à sa place et l'enfant ne doit pas devenir le parent de son parent. Comment? Ne vous appuyant sur votre entourage et les professionnels. Votre rôle est aussi l'affaire de tout un réseau qui doit s'organiser comme une chaîne de vie avec les auxiliaires de vie, les médecins, les petits-enfants, les amis, les voisins... Chaque visite, chaque moment de convivialité vous aide à prendre de la distance et à conserver un lien fort sans pour autant que vous vous retrouviez à une place que vous ne souhaitez pas.



Je suis spécial

Il n'y a personne au monde qui soit pareil à moi.
Personne ne me ressemble en tous points.
Personne n'a exactement le même sourire que moi.
Personne n'a exactement les mêmes yeux, le même nez, les mêmes cheveux, les mêmes mains, la même voix.

JE SUIS UNIQUE.

Personne, depuis le début des temps, ne sait rire comme moi, pleurer comme moi.
Et ce qui me fait rire et pleurer ne provoquera jamais de rires ou de pleurs identiques chez l'autre.

Je suis le seul qui a été créé avec le bagage d'habilités que j'ai.

O.K. il y aura toujours d'autres personnes qui seront meilleures que moi; mais personne dans tout cet univers ne possède le même bagage que j'ai de talents.
d'idée, d'habilités et de sentiments.

Et parce que je unique, je n'ai pas besoin d'imiter les autres.
J'accepte d'être *MOI*: j'aime les différences.

Et je commence à réaliser que mes différences ne sont peut-être pas un hasard.
Je commence à réaliser qu'on m'a créé pour une raison spéciale.

Il doit y avoir pour moi une mission que personne d'autre ne peut accomplir aussi bien.

Et cette personne, c'est moi....*JE SUIS SPÉCIAL ET JE SUIS BIEN!*

(Traduit et modifié de « I'm spécial », auteur anonyme.)



Renouvellement de la carte de membre!

Et à ne pas oublier ceux et celles qui n'ont pas encore renouvelé leur carte de membre, un petit 5 \$ pour une bonne cause, cela est toujours agréable.



ASSOCIATION DES AIDANTS NATURELS

C.P. 2051
Baie-Comeau (Québec)
G5C 2S8

