



Association des aidants naturels de la Côte-Nord

## Journal des aidants de la Côte

SEPTEMBRE  
OCTOBRE-NOVEMBRE.  
2010

Dans ce numéro :

### Mot de la présidente



À tous les membres de l'Association, il me fait plaisir de vous écrire ces quelques lignes.

J'espère que vous avez passé de belles vacances relaxantes avec vos proches et surtout que vous avez profité de cette belle température que nous avons eu cet été.

Comme mentionné dans le dernier journal, nous avons eu la possibilité d'offrir durant huit semaines un projet de répit grâce aux services d'une étudiante. Je sais que cela fut très apprécié des membres.

Nous continuerons à faire les recherches nécessaires et dans toutes les décisions que nous prendrons, nous tiendrons compte de vos besoins.

Les activités reprendront sous peu, vous recevrez la programmation à part. Bientôt d'autres services viendront s'ajouter, notamment de l'écoute téléphonique...

Au plaisir se rencontrer!

Carole Sirois.



Nouveau service	2
Remerciements	2
Conseil administration	2
Réseau Entre Aidant	3
Mère monoparentale	4
L'aide au masculin	5

Rédaction, montage et  
production :

**Employés :**

Éric Martin

Marie-Claude Pettigrew

**Membres du C.A. :**

Annie Dumas et Carole Sirois

### Gens de Sept-Îles (suite)

Votre appui est important; plus vous serez nombreux à devenir membres, plus il nous sera possible de justifier les demandes d'aides financières pour répondre à vos besoins.

 **Centraide  
DUPLESSIS**



### Gens de Sept-Îles

Bonne nouvelle à nos quelques membres et autres aidants naturels de Sept-Îles, nous pourrons à partir de cet automne vous offrir des services grâce à une aide financière de Centraide Duplessis.



## Nouveau service

Depuis juillet 2010, votre Association compte sur les services de Madame Marie-Claude Pettigrew, qui a été embauchée comme commis de bureau grâce à une subvention d'Emploi Québec.

Celle-ci sera d'une aide précieuse pour le Conseil d'administration; elle aura à mettre à jour la liste des membres et de vous faire parvenir votre carte de membre, une fois le renouvellement effectué, ainsi que diverses autres tâches.

Les membres qui souhaitent avoir de l'aide pour remplir certains formulaires peuvent s'adresser à celle-ci. N'hésitez pas à avoir recours à ses services; ceux-ci sont disponibles jusqu'au mois de novembre.

Nous lui souhaitons la bienvenue parmi l'équipe et vous pouvez la contacter au 418-589-2229.

Même si cela est de courte durée, nous espérons que vous saurez utiliser les services de celle-ci.



## Remerciements



Chers aidants,

Voilà l'été presque terminé et je ne l'ai pas vu passer. C'est dans certaines situations comme celles-ci qu'il me faudrait des journées de plus de 24 h, afin d'accomplir tout ce que je voudrais faire.

Je souhaite dire un gros merci à tous ceux et celles qui ont participé aux activités et qui ont fait de cette saison un succès.

Également, j'aimerais vous laisser savoir à quel point *j'ai été touchée par les situations dans lesquelles vous vous trouvez*. Il faut être fort, courageux et vivre un jour à la fois. De plus, cette expérience m'a permis de rencontrer beaucoup de personnes dévouées, ce qui m'a donné encore plus le goût de continuer dans ce merveilleux domaine. J'ai eu beaucoup de plaisir à vous côtoyer et maintenant, c'est à moi de lâcher prise pour un retour en force aux études.

Au plaisir de vous revoir!

Cordialement,

Eve-lyn Boutet, étudiante (éducatrice spécialisée)

## Nouveau Conseil d'administration

Lors de l'assemblée générale annuelle de l'Association des aidants naturels de la Côte-Nord qui a eu lieu le 2 juin 2010, les personnes sur la photo ont été élues pour faire partie du nouveau Conseil d'administration.



Première rangée : Mme Eileen Yacino, vice-présidente et Mme Annie Dumas, secrétaire-trésorière. (gauche à droite)

Deuxième rangée : Mme Rolande Hamilton, administratrice, Mme Carole Sirois, présidente et Mme Gisèle Plourde, administratrice. (gauche à droite)

Absente sur la photo : Mme Sylvie Levasseur, administratrice.



## Qu'est-ce que le réseau d'entraide pour les aidants ?

C'est un projet qui a été soumis à la Ministre Marguerite Blais dans le cadre du programme « **Du cœur à l'action** » pour les aînés du Québec et qui a été accepté par celle-ci. Celui-ci ne sera mis en place qu'à Baie-Comeau pour l'instant puisque nous ne disposons pas assez de ressources financières.

Dans le cadre de la création de ce réseau d'entraide pour les aidants, il est possible que le chargé de projet qui est M. Éric Martin, vous contacte afin d'obtenir certaines précisions quant à votre quotidien d'aidants naturels. Nous souhaitons connaître vos besoins et vos attentes par rapport aux services que l'Association pourrait offrir, selon les ressources financières disponibles.

Ces renseignements seront utiles au chargé de projet pour voir quelles tâches les bénévoles aidants pourraient effectuer et qui allégeraient votre quotidien d'aidant. Avec ces informations, nous pourrions faire en sorte que la formation reçue par les bénévoles puisse tenir compte de vos besoins. De plus, il y aura de la formation pour mieux vous outiller dans votre quotidien en tant qu'aidant naturel.

Le chargé de projet va débiter le recrutement des bénévoles qui feront partie de ce réseau d'entraide pour les aidants. Pour ce faire, il va se déplacer dans différents organismes pour présenter le projet, remettre de la documentation et outils aux personnes intéressées à devenir bénévole. Ces rencontres permettront également de faire la promotion de votre Association.

Nous allons aussi en profiter pour effectuer une campagne de sensibilisation sur la thématique des aidants naturels. Il reste encore beaucoup à faire pour que l'on reconnaisse le travail que vous effectuez auprès d'un proche. Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter M. Éric Martin au 418 589-2229.

### BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Je désire devenir bénévole, veuillez S.v.p. me contacter pour connaître mes champs d'intérêts.

Je désire suivre la formation pour les bénévoles.

Je désire suivre la formation pour les aidants naturels, veuillez S.v.p. me contacter lorsque cette formation sera disponible.  Je désire devenir membre de l'Association des aidants naturels de la Côte-Nord, je joins un chèque de 5 \$ pour un an ou 10 \$ pour deux ans.

Nom : \_\_\_\_\_ Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse de retour : Association des aidants naturels de la Côte-Nord

C.P. 2051, Baie-Comeau (Québec) G5C 2S9



« Je suis mère monoparentale d'un enfant autiste »

**J**e suis mère d'un enfant autiste, donc je suis aussi proche aidante de mon enfant. Je joue plusieurs rôles: mère de famille, travailleuse bénévole et proche aidante. Étant chef de famille monoparentale, toutes les responsabilités reposent sur mes épaules. Même si mon emploi est précaire, j'ai à assumer tous les frais afférents à ma vie familiale, ainsi que ceux reliés à la condition particulière d'un de mes enfants, puisque j'en ai deux.

Lorsque je me suis séparée, je ne savais pas que je vivrais autant d'épreuves comme mère, femme, travailleuse et aussi comme proche aidante.

Le sentiment de ne pas être comprise m'a affectée énormément. J'ai dû lutter pour ne pas me retrouver isolée. J'ai été éprouvée par tant de jugements envers mon fils et moi. Ma propre estime en a pris tout un coup! J'ai appris, en faisant un travail sur moi-même, que toutes mes responsabilités et mon désir d'être à la hauteur, de ne pas décevoir et de plaire, tout cela contribuait à me faire vivre une très grande culpabilité. J'ai aussi découvert que j'éprouve souvent un sentiment d'impuissance, ce qui me fait ressentir et vivre beaucoup de colère, de déceptions et une grande tristesse.

Mes responsabilités de mère monoparentale et de proche aidante auprès de mon enfant autiste me font vivre toute une gamme d'émotions intenses : impuissance, culpabilité, colère, déception et tristesse. Ces émotions négatives se sont accentuées avec l'entrée scolaire de mon fils. Malgré une grande volonté de comprendre et de collaborer, son comportement d'enfant autiste n'est pas bien compris. À cela s'ajoute aussi l'insuffisance du nombre de personnel qualifié. Toutes ces épreuves m'ont forcément amenée à faire un travail sur moi comme proche aidante. J'ai enfin appris à lâcher prise, à vouloir vivre ma vie de mère, de femme et de proche aidante.

Je lâche prise parce que je fais de plus en plus confiance à mon enfant autiste. Je l'imagine bientôt adolescent, allant donc de plus en plus vers son autonomie, et je sais au fond de moi qu'il pourra vivre

avec ses propres limites, que je reconnais et accepte maintenant.

Au fond de moi, je sais que toutes ces années sont aussi remplies d'expériences bénéfiques. J'ai maintenant plus de liberté, ce qui m'a permis de me joindre à un groupe d'entraide de proches aidants.

Je ne m'y sens pas jugée, mais comprise, acceptée et reconnue. Aujourd'hui, je porte en moi un espoir : **voir naître un jour des hommes qui seront des pères présents et aidants.**

(Source : Le Mésange — Été 2010)



**SEMAINE DES AIDANTS NATURELS  
DU 1ER AU 7 NOVEMBRE 2010**

Votre travail d'aidant naturel sera particulièrement souligné durant cette semaine là.

Votre association tiendra différentes activités, afin de vous rendre hommage car vous travaillez trop souvent dans l'ombre.

Selon statistique Canada, vous êtes environ 14 000 aidants naturels sur la Côte-Nord.

Surveillez les différents médias (radios, journaux) avant, pendant et après cette semaine là.



Bonne semaine des aidants naturels !

Rédigé par Sylvie Riopel, communication et défense des droits et extraits des Faits saillants de l'étude suivante :

« L'AIDE AU MASCULIN : CARACTÉRISTIQUES LIÉES AUX HOMMES ÂGÉS AIDANTS »<sup>1</sup>

Le « Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels » (ROMAN) a obtenu une subvention de Service Canada, dans le cadre du programme « Nouveau Horizons pour les aînés ». C'est donc ce qui a permis la réalisation de l'étude « L'aide au masculin : caractéristiques liées aux hommes âgés aidants ».

Cette chronique vous fera une présentation sommaire des faits saillants de l'étude réalisée sur le territoire de la Montérégie.

« Il y a eu cinquante (50) rencontres individuelles auprès de cinquante (50) hommes aidants, auprès de vingt-deux (22) intervenants répondants, ainsi qu'un groupe de discussion (focus group). Dix-huit (18) organismes du milieu montréalais ont aussi collaboré à l'étude » dont l'« Association des aidants naturels du Bas-Richelieu », le « Regroupement soutien aux aidants naturels » de Braume-Missisquoi, et le CSSS Haut-Richelieu Rouville », pour ne nommer que ceux-là.

L'étude vise à définir les caractéristiques liées aux besoins des hommes âgés qui sont aidants naturels. Le but était de mieux comprendre leur conception du besoin afin d'adapter les services qui sont présentement offerts, pour qu'ils correspondent mieux à leurs attentes.

« La perception des intervenants face aux besoins des hommes aidants serait intrinsèquement liée à la génération à laquelle ils appartiennent »; ce qui peut nous amener, comme lecteurs, à déduire que la perception des besoins et la façon de donner l'aide sont différentes, selon qu'ils appartiennent au groupe du deuxième ou du troisième âge.

L'étude ne porte pas sur les « hommes roses » ou la génération des « baby-bombers ». C'est ce qui aide à comprendre que, selon eux, les hommes aidants ressentiraient un grand besoin de parler, mais éviteraient de parler de leur situation devant un groupe. L'approche psychosociale serait l'approche préconisée par les intervenants.

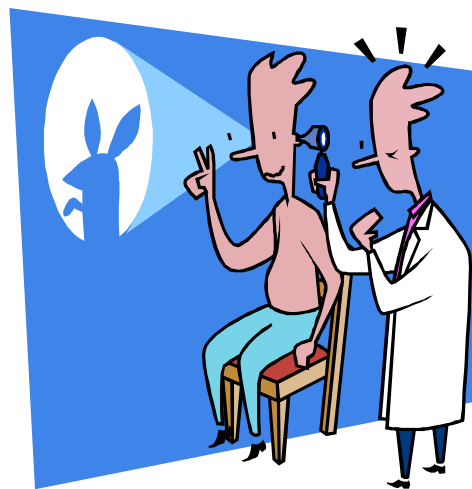
En terminant, voici quelques explications que l'étude fait ressortir, en ce qui concerne le peu de demandes de services chez les hommes âgés aidants et leur faible taux de participation aux activités :

- ◆ « Ils recevraient plus d'aide de la part de leurs enfants, comparativement à la femme aidante.
- ◆ Le stéréotype qui veut que l'homme soit un être fort est toujours présent. Demander de l'aide serait considéré par eux comme un signe de faiblesse.
- ◆ Ils ne connaîtraient pas l'existence des services ».

En conclusion, à la lecture de ce court extrait des faits saillants de l'étude « L'aide au masculin : caractéristiques liées aux besoins des hommes âgés aidants », « il appert qu'ils ont besoin de s'exprimer, d'avoir du répit en raison de leur sentiments de captivité, de rencontrer des gens pour briser leur isolement et, enfin, de connaître les services disponibles pour pouvoir les utiliser ».

En terminant, voici le site internet sur lequel, vous trouverez les informations pour commander le rapport de recherches:

[www.aidantsnaturels.org](http://www.aidantsnaturels.org)



<sup>1</sup> Référence : Le Mésange—Été 2010



## LE STRESS

« Je suis tellement stressé. » Combien de fois entendons-nous quelqu'un prononcer ces mots? Combien de fois vous êtes-vous senti vous-même stressé? Peu importe qui vous êtes et où vous vivez, les pressions de la vie de tous les jours peuvent avoir un impact sur votre bien-être. Le stress fait partie de la vie.

Mais qu'est-ce que le stress? Est-il toujours nocif, ou peut-il vous faire progresser dans la vie? Comment savoir si le stress est utile ou nuisible? Comment contrôler sa réaction au stress?

Le livret « Le stress apprivoisé » vous aidera à comprendre et à contrôler le stress dans votre vie. Celui-ci a été fait en collaboration avec l'Association canadienne pour la santé mentale et la Fondation des maladies du cœur.

Pour vous procurer celui-ci ou pour en savoir davantage sur les renseignements concernant les modes de vie, les maladies du cœur et les AVC ou pour apprendre comment vous pouvez offrir un soutien essentiel dans votre collectivité, visitez le site [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca) ou composez le 418-296-3777 ou 1-888-473-4636.



Fondation des maladies du cœur  
Région Côte-Nord  
C.P. 2291  
Baie-Comeau (Québec) G5C 2S9



Courriel : [annie.dumas@fmcoeur.qc.ca](mailto:annie.dumas@fmcoeur.qc.ca)

### ASSOCIATION DES AIDANTS NATURELS DE LA CÔTE-NORD INC.



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

Téléphone : 418 589-2229

Courriel : [aidants.naturelscn@hotmail.com](mailto:aidants.naturelscn@hotmail.com)

