

Se mettre en action : un engagement citoyen pour les proches aidants



Sensibilité, compréhension, empathie, solidarité; des mots qui expriment les raisons de notre engagement au RANCA et à titre de membres du CA depuis juin 2023. Comme la majorité des membres de l'organisme, nous avons été, ou nous sommes encore proches aidants. Cette

expérience nous a permis de mieux saisir la réalité des femmes et des hommes qui prennent soin, jour après jour, de leurs enfants, conjoint-e, parents, ami-e-s, durant plusieurs mois ou années. Bien que les sentiments d'amour, d'amitié, de loyauté, de responsabilité guident cette présence nécessaire aux êtres chers, les conditions pour assumer ce rôle représentent un défi. D'une part, le don de soi (physique, psychologique et émotionnel); d'autre part, le soutien qui, souvent est trop peu présent, non adapté aux besoins, voire inexistant. De notre point de vue, l'écart existant entre les énergies consacrées au mieux-être des personnes aimées et le manque de ressources, demeurent le principal enjeu afin de réduire le risque d'épuisement des proches aidants.

Nous désirons donc, aussi modestes que soient nos gestes, participer activement aux conditions à mettre en œuvre pour soutenir les proches aidants. Pour débiter, être en mode écoute active de votre réalité et des besoins qui en découlent en créant des espaces à cet effet. Identifier des solutions adaptées à vos besoins : le répit certes, mais diversifier les objectifs de celui-ci afin de contrer l'isolement et de modérer le risque d'épuisement. Explorer les pratiques existantes qui permettent d'offrir du temps de qualité aux aidant-e-s, pour se reposer, se ressourcer, se donner le droit à réaliser des activités ludiques, etc. Sur le plan collectif, se solidariser avec les proches aidants pour revendiquer l'amélioration de conditions réalistes à la proche aidance.

Partager avec vous nos motivations à être en action ensemble représente le début de la démarche que nous entamons.

En espérant vous rencontrer bientôt.

Sylvie Cameron, Line Lebrun, Yves Roy, Francine Tanguay
Nouveaux membres du conseil d'administration

DANS CE NUMÉRO

- 2 **Mot de la présidente /
Entrevue avec Claudette
Dion, marraine du RANCA**
- 3 **Les proches aidants au
Québec et dans la MRC de
L'Assomption**
- 4 **Votre communauté et la
proche aidance**
- 5 **Dans le carnet de l'aidant**
- 6 **Les confidences des proches
aidants
Le coin de Sylvie**
- 7 **Dans un organisme près de
chez-vous : Services Amitiés
L'Assomption**
- 8 **Nous joindre
Merci à nos partenaires**



Mot de la présidente



Cassandra Guerrier, présidente du conseil d'administration du RANCA

Une année qui s'achève nous amène à réaliser le cheminement fait depuis déjà douze mois. De beaux projets, des moments précieux partagés et des activités très enrichissantes.

En tant que présidente du conseil d'administration du RANCA, je vous assure que toute l'équipe a à cœur de vous garder informés. Nous tenons à vous transmettre une information de qualité, actuelle et pertinente.

Depuis août 2023, vous recevez une INFOLETTRE tous les deux mois nous permettant de rester en contact avec vous, un format idéal pour vous partager l'information de manière ludique, efficace et concise, bref l'essentiel !

En ce début d'année 2024, nous vous offrons un Journal L'Aidant relooké. Nous souhaitons que celui-ci réponde à vos attentes

d'information, de sensibilisation, et surtout qu'il permette de briser le sentiment d'isolement que vivent les personnes proches aidantes.

Outre les collaborateurs habituels, vous trouverez dans ce numéro une nouvelle chronique : *le Coin à Sylvie*.

Sylvie Cameron, administratrice au C.A., apporte une contribution appréciée à notre journal, en proposant des lectures ou des films qui pourraient vous faire plaisir. Nous espérons que cette nouvelle version saura combler vos attentes!

Bonne lecture!

Entrevue avec Claudette Dion, marraine du RANCA



Le 9 novembre 2023, dans le cadre du Brunch des proches aidants, Mme Claudette Dion, porte-parole du RANCA, s'est adressée aux membres et invités présents.

Son témoignage, vrai, touchant et combien réaliste, a été très apprécié des convives.

Pour les personnes qui ne pouvaient être présentes, ou pour se remémorer son propos, voici un résumé de ce qu'elle avait à dire sur le sujet.

Un merci très chaleureux, Mme Dion!

D'après vous, qu'est-ce qui est le plus difficile dans le rôle de personne proche aidante?

Le plus difficile quand on est proche aidante, c'est d'essayer de se consoler devant une personne adorée et de se rendre compte de la limite de chacun et de l'impuissance qui nous habite.

Que diriez-vous à une personne proche aidante au bout du rouleau?

Les proches aidantes au bout du rouleau se rendent rarement compte de leur état, puisqu'elles pensent constamment à l'autre personne. L'entourage se doit de réagir rapidement avant que le problème ne s'aggrave. C'est tellement humain de se l'avouer quand on est à bout. Ça prend beaucoup d'amour pour demander de l'aide. «*On ne peut pas être bon dans tout*» et prendre soin de soi pour se permettre ensuite un peu de repos et revenir en force morale et physique auprès des êtres chers ... c'est ça être humain et respectueux.

Y'a-t-il un souvenir marquant, une anecdote, que vous aimeriez partager avec nous ?

Mon pire moment comme proche aidante... On connaît le quotidien et les courtes nuits, les soins, l'écoute, tout ça fait partie de ce que j'imaginai; les courses, les repas, les soins, mais j'ai dû insister pour que la personne prenne un bain après plusieurs refus. J'ai supplié en lui promettant une gâterie. Discrètement, je l'aide du mieux que je peux et à la toute fin, comme elle était très faible, elle m'a dit : puisque tu es si bonne et si fine, sors-moi d'ici si tu peux. Alors en larmes, pieds nus dans le bain avec elle, je l'ai aidée à s'asseoir sur le rebord avec la peur de l'échapper et j'ai enfin compris pourquoi elle me disait non. J'ai tellement appris. Je suis devenue une meilleure personne.

Bonne santé, courage et bonne chance à tous!

Les proches aidants au Québec et dans la MRC de L'Assomption

Par Bernard Bohmert, coordonnateur du RANCA



Le Québec compte environ 1 600 000 proches aidants. De manière plus précise, les PPA représentent 21,3 % des personnes entre 15 et plus. Selon le ministère de la Santé et des Services sociaux, ils assureraient 85% des soins aux aînés qui, s'ils étaient pris en charge par des professionnels de la santé, coûteraient jusqu'à 10 milliards \$, c'est dire la valeur de cet engagement auprès des personnes qui ont besoin de soutien à domicile.

La proche aidance n'est plus un phénomène isolé qui se vit uniquement dans la sphère familiale ou personnelle. Les personnes proches aidantes sont impliquées dans toutes les sphères de la société. Ils et elles sont travailleurs, parfois aussi de jeunes mineurs, aussi retraités et ils et elles agissent chaque jour, chaque nuit. Leur apport à notre système de santé est capital. De manière directe nous pouvons affirmer que sans les proches aidants, le système ne fonctionnerait pas. Les proches aidants donnent des soins de santé, d'hygiène, font de l'accompagnement, du ménage, de la cuisine, veillent la nuit, se consacrent sans jamais faillir, 24h sur 24, et 365 jours et nuits par année, souvent en silence et avec abnégation.

Au RANCA, nous voyons des proches aidants de tous les âges et de divers milieux, principalement de la MRC de L'Assomption. Les besoins exprimés par tous sont connus : du répit, de l'écoute, des lieux de rencontres, des activités pour se donner de l'air, des formations aussi et aller au-delà des limites actuelles pour un revenu d'appoint pour les proches aidants, ceux qui permettent le déploiement du maintien à domicile.

Notons que la proche aidance multiplie les sources de stress (inquiétude devant la détérioration de l'état de santé de la personne aidée, coordination de l'aide et des services, anticipation des risques, peuvent entraîner de l'épuisement, perte de sommeil et détresse psychologique. De plus, l'isolement devient une préoccupation majeure ainsi que les risques liés à la vie professionnelle et la santé financière des proches aidants.

Notre collègue Carlos Hernandez, animateur des cafés rencontres du RANCA, milite pour une allocation pour les proches aidants car il semble inconcevable qu'un système de santé public fasse reposer son ossature sur les proches aidants bénévoles pour assurer 85% des soins à domicile. Oui la reconnaissance des proches aidants réelle a un coût social et économique.

Prenons en exemple la réalité de la MRC L'Assomption où résident environ 130 000 personnes, la plus peuplée de la région Lanaudière. En appliquant la règle d'une personne sur quatre qui est proche aidante, nous arrivons à 27 950 proches aidants dans la MRC.

La croissance de la population de personnes de plus de 65 ans sur notre territoire pour les dix prochaines années aura de nombreuses répercussions sur notre système de santé, la distribution de services et verra à court terme, de nombreuses personnes devenir proches aidants pour des gens dans leur entourage, encourageant possiblement, la municipalisation de services adaptés au territoire.



La présence des proches aidants de tous les âges dans notre communauté doit être mieux reconnue par des mesures qui viseraient à améliorer leurs conditions de vie dans notre MRC : proximité des services municipaux, transport en commun adéquat, accès gratuit aux activités et services culturels et de loisirs, gratuité dans les services communautaires et surtout une reconnaissance facilitée dans le système de santé. Quand un proche aidant parle, il représente une masse d'électeurs, de consommateurs, ils et elles sont dans la MRC de L'Assomption. il faut les écouter et en prendre soin. Le RANCA est aussi là pour ça avec eux et elles.

Votre communauté et la proche aidance

Par Nicolas Dufour, maire de la Ville de Repentigny



Le rôle souvent silencieux mais fondamental des proches aidants occupe une place prépondérante dans notre société. Chaque jour, des femmes et des hommes dévoués assument la responsabilité de prendre soin de leurs proches qui font face à des défis de santé ou de vie. Leur engagement, empreint de dévouement et d'amour, contribue à soutenir et à améliorer la qualité de vie de celles et ceux qui en ont besoin.

Le terme "proche aidant" englobe un éventail de situations où des membres de la famille, des amis ou des voisins s'engagent activement à prendre soin de personnes vulnérables, qu'il s'agisse de personnes âgées, de personnes en situation de handicap, ou de celles atteintes de maladies chroniques. Cette réalité souvent méconnue est une source d'inspiration et mérite toute notre attention.

C'est pourquoi il est crucial de reconnaître ce rôle de proche aidant, car en ne le faisant pas, on risque de s'isoler, de ressentir une culpabilité injustifiée et de négliger le besoin d'assistance. Pourtant, l'aide est là, à notre portée, et il est essentiel de réaliser qu'elle ne

constitue en aucun cas un signe de faiblesse. Au contraire, c'est un acte de courage et de résilience. Il faut une grande force pour admettre que nos proches ont besoin de services auxquels nous ne pouvons pas toujours répondre seuls.

Dans cet esprit, je tiens à mettre en lumière le rôle crucial du **Regroupement des aidants naturels du Comté L'Assomption (RANCA)** sur notre territoire. Le RANCA est une organisation précieuse qui œuvre à Repentigny pour accompagner les proches aidants, les libérer de leur solitude, leur fournir un soutien concret et leur offrir des moments de répit.

Notre belle communauté de Repentigny a la responsabilité de sensibiliser sa population sur l'existence de ces services locaux. Nous devons faire en sorte que chaque citoyen se sente soutenu et informé, qu'il comprenne qu'il n'est pas seul dans cette démarche. En promouvant la solidarité et en éveillant la conscience collective, nous contribuons à bâtir une communauté plus forte, plus unie, où chacun se sent en mesure de demander et d'offrir de l'aide.

Ensemble, brisons les barrières de l'isolement, et faisons en sorte que chaque proche aidant se sente soutenu, compris et apprécié.

Merci à chacun d'entre vous pour votre engagement à rendre Repentigny une communauté si exceptionnelle.

Quelques chiffres sur les proches aidants au Québec¹

Qui sont les personnes proches aidantes au Québec? (Sexe, emploi, âge)

57,5% sont des femmes

42,5% sont des hommes

57% occupent un emploi

14,5% âgées de 15 à 44 ans

30,6% âgées de 45 à 64 ans

20,5% : âgées de 65 ans et +

Nombre de personnes proches aidantes ayant fourni un type d'activités de soutien au cours de l'année

1 à 3 heures : 45,3%

4 à 9 heures : 24,9%

10 à 19 heures : 13,3%

20 heures ou plus : 16,4%

Proches aidants pour quelles fonctions ?

71,6% : Transport

50,9% : Travaux domestiques

40,1% : Entretien de la maison

31,1% : Opérations bancaires

27,5% : Soins personnels

23,2% : Traitements et soins médicaux

Source : <https://observatoireprocheaidance.ca/la-proche-aidance/>

Dans le carnet de l'aidant

Par Carlos M. Hernández, accompagnateur des groupes



Les oiseaux sont tous intéressants. Ce mois-ci, je m'intéresse davantage aux merles d'Amérique. Le matin comme le soir, ils se perchent sur les toits des maisons et, par leurs chants et leurs cris, je les entends communiquer avec d'autres merles que j'imagine aussi positionnés sur les toits ou les grands arbres du quartier. Intéressant la façon qu'ils ont de communiquer entre eux ! J'aimerais

connaître leur langage pour savoir ce qu'ils se disent !

Nous les humains nous communiquons aussi entre nous et nous partageons nos idées, nos préoccupations, nos souhaits d'une façon particulière, individuelle ou en groupe. Depuis plusieurs années j'anime des groupes de personnes qui s'expriment ensemble sur leur situation de vie, partagent leurs nécessités, disent leurs besoins et recherchent des solutions. Ce sont des groupes de proches aidants de la Société Alzheimer et du Regroupement des Aidants Naturels du Comté L'Assomption (RANCA). Cette année il y a eu plus de 250 participants, environ trente réunions.



Voici un résumé des sentiments exprimés par les proches aidants durant ces réunions et une série de phrases qui m'ont touché : culpabilité-responsabilité-générosité-anxiété-stress-frustration-insécurité-inquiétude-dépendance-incompétence-agressivité-partage-pitié-patience-rejet-espoir-découragement-inaptitude-utilité ...

Les phrases : Il est toujours derrière moi ... Il répète toujours les mêmes choses ... Notre relation a été coupée. On n'a plus de conversations ... Ah! Quand pourrais-je revenir à la vie normale ... J'ai besoin de répit pour me sentir « libre » ... Reprendre ma vie en main. Quand? ... J'aimerais comprendre comment il pense et agit ... Je la garde à la maison pour ne pas me remettre en question ... Je pense qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises décisions ... Quand arrivera le moment d'hébergement?

Alors, que dire de tout cela? Quoi dire aux proches aidants qui vivent cette réalité? Quelles sortes de communication on peut faire pour les aider?

Je ne sais pas encore comment interpréter les communications des merles d'Amérique, mais je crois comprendre celles des proches aidants ... Voilà pourquoi je vous partage ces sentiments et ces phrases, pour que nous voyons leurs situations de vie et plus encore, pour souligner le travail et le rôle important qu'ils jouent dans notre société en prenant soin de personnes malades ... Un travail discret, caché, non reconnu et peu supporté dans notre société, malgré la loi 56 promulguée par l'Assemblée nationale.

*“Merci à tous
les proches
aidants”*



Les confidences des proches aidants

Texte anonyme

VIVRE SON INTIMITÉ, SA VIE AFFECTIVE, SA VIE AMOUREUSE

Depuis trois ans, je vis le quotidien avec une femme aimante qui perd de jour en jour des tranches de ses belles capacités. Mon réflexe, en tant qu'époux-aidant, est de m'adapter aux changements qu'exigent ces **nouvelles réalités** au quotidien.



Un matin au lit, l'étreinte que je fais à ma femme ne semble pas retourner l'effet « boomerang » d'un ressenti amoureux. Je décode plutôt un **ressenti distant**. Une personne qui prend ses distances de moi. Je me sens chaviré, je me raisonne à saisir

comment des troubles du cerveau arrivent à contrôler les sentiments. Je me sens atteint dans l'expression de ma vie affective avec celle qui m'a pourtant ouvert la route de l'amour.

Une vague de questionnements envahit ma pensée. Que devient notre espace commun, ce qui nous appartient comme couple? Notre force repose sur notre amour de douze ans de vie commune. Il y a à peine cinq ans, jour de notre mariage, comment notre engagement de S'AIMER contre vents et marées, a pu changer de cap? Est-ce que je suis amoureux de ce **qu'elle est** ou de ce **qu'elle a été**? Lorsqu'elle m'empoigne en me serrant très fort, me disant : « *Tu sais que je t'aime !* » j'avoue ressentir plus l'enfant en détresse chez elle qui a un besoin d'être rassuré. Cette maladie dégénérative qui évolue à un rythme accéléré, m'a fait perdre l'adulte que j'ai connue. Ma femme demeure pour moi la personne aimante avec laquelle nous poursuivons notre vie amoureuse, bien différente de celle que nous avons projetée.

Nous essayons, malgré tout, de trouver des façons de **pimenter notre quotidien...**

Nos étreintes prolongées en se bécotant dans un élan amoureux.

Une nuitée à l'hôtel pour célébrer notre anniversaire de mariage.

Nos marches dans le voisinage main dans la main.

Des paroles valorisantes lorsqu'elle réussit de bons coups aux quilles ou à la pétanque.

Des petites attentions pour lui simplifier la vie.

Des achats de vêtements qu'elle désire.

Ses beaux sourires qu'elle me réserve à son lever.

Époux aidant untel

Le coin de Sylvie Suggestions détente



Livre :

Catherine Perrin :
Une femme discrète,
Éditeur, Québec Amérique
Septembre 2014,
132 pages.

Catherine Perrin, animatrice de plusieurs émissions à Radio-Canada et claveciniste, est aussi auteure. Dans ce livre, elle nous fait connaître la vie de sa mère, décédée en 2012 d'une maladie dégénérative : le syndrome cortico-basal*. L'écriture est imprégnée de tendresse sans toutefois faire fi des jours plus difficiles. Sa mère, ayant été marquée par une épreuve importante dans sa jeune vie, l'auteure s'est informée sur le plan scientifique afin de comprendre les maladies affectant la mémoire ainsi que le lien entre des traumatismes de l'enfance et certaines pathologies.

*maladie affectant entre autres les mouvements, les capacités cognitives, l'orientation visuospatiale –
Société Alzheimer du Canada.



Cinéma :

The Note Book (Les pages de notre amour) avec Ryan Gosling et Rachel McAdams; Alliance Film & New Line Cinema. (2004)

Ce succès cinématographique reconnu, relate l'histoire d'un homme âgé qui, à tous les jours, rencontre une femme et lui fait le récit de l'histoire d'un jeune couple s'étant aimé passionnément. Au fil du déroulement, nous comprenons ce qui relie cet homme et cette femme âgés. Il y a de ces films que l'on apprécie voir et revoir.

Dans un organisme près de chez vous

Par Sylvie Cameron,
responsable des bénévoles au SALA.

Services Amitiés L'Assomption:
un organisme engagé auprès des aîné.es depuis 43 ans.

Services Amitiés L'Assomption (SALA) est un organisme communautaire ayant vu le jour grâce à la sensibilité d'un groupe de femmes à l'égard des aînés, à leur dynamisme et à leur détermination. De 1979 à 2019, les activités et services offerts reposent essentiellement sur l'engagement bénévole des citoyennes et citoyens. Une coordonnatrice rémunérée fait dorénavant partie de l'équipe et contribue au développement de SALA en collaboration avec de nombreux bénévoles.

Sa mission : répondre aux besoins des aînés montrant des facteurs de vulnérabilité ou de risque; favoriser leur autonomie, leur inclusion dans la société et briser leur isolement; offrir des services favorisant la santé globale pour un maintien à domicile de qualité.

Ses services s'adressent à tous les aînés (55 et plus) des villes de L'Assomption/St-Sulpice et L'Épiphanie. Un service de transport de proximité leur permet de participer aux activités telles que : ateliers de YOGA sur chaise, de peinture, de tricot. Des dîners communautaires les réunissent une fois par semaine; des jeux cognitifs et ludiques sont disponibles. Quelques sorties à l'extérieur (aux pommes/à la cabane à sucre) leur permettent d'être en contact avec la nature. Les téléphones et visites d'amitié sont offerts aux personnes ayant besoin d'échanger avec quelqu'un. Des références aux organismes appropriés pour des besoins spécifiques s'ajoutent aux services.

Mais le plus important : chaque aîné-e est accueilli-e chaleureusement: ses besoins et ses idées sont pris en considération et respectés.

Pour communiquer avec SALA :
servicesamitiés@outlook.com
514-793-0840.



Activité de Noël



Visites et téléphones d'amitié

NOUS SOMMES LÀ TOUT PRÈS POUR VOUS!



50, rue Thouin
Repentigny, J6A 4J4



www.aidantslassomption.org



info@aidantslassomption.org



FACEBOOK



450-657-0514



YOUTUBE



LE JOURNAL
L'AIDANT



L'INFOLETTRE
DU RANCA

L'équipe du journal

Équipe du journal : Sylvie Cameron,
Yves Roy, Mychèle Arbour, Nicole
Campeau

Coordination, rédaction et recherche :
Nicole Campeau

Graphisme: Mychèle Arbour

Correctrice : Yolande Brouillet

Rédaction et collaboration : Cassandra
Guerrier, Bernard Bohmert, Carlos
Miguel Hernández, Sylvie Cameron et
une personne proche aidante anonyme.

Collaboration spéciale : Mme Claudette
Dion, porte-parole du Ranca et M. le
maire de Repentigny, M. Nicolas
Dufour.

Renseignez-vous sur nos activités du printemps !

Merci à nos partenaires



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

François
LEGAULT
DÉPUTÉ DE L'ASSOMPTION

PREMIER MINISTRE DU QUÉBEC

☎ 450 589-0226 | 📍 831, boul. de l'Ange-Gardien Nord, bur. 208
✉ francois.legault.ASSO@assnat.qc.ca | L'Assomption (Québec) J5W 1P5



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Pascale
DÉRY
DÉPUTÉE DE REPENTIGNY

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

☎ 450 581-6102 | 📍 534, rue Notre-Dame, bur. 105
✉ pascale.dery.repe@assnat.qc.ca | Repentigny J6A 2T8



BLOC Québécois

MONIQUE
Pauzé
Députée fédérale de Repentigny

450 581-3896
www.moniquepauze.quebec



Repentigny
S'épanouir

Nicolas Dufour
Maire

Appui
proches aidants