

# L'entraidant

JOURNAL BIANNUEL DU REGROUPEMENT SOUTIEN AUX AIDANTS BROME-MISSISQUOI ET MAISON GILLES-CARLE



## Dans ce numéro :

- Mot de la Présidente.....1
- Mot de la Directrice.....2
- Nos coordonnées.....3
- Mots de nos intervenantes .....4
- Mots de notre auxiliaire familial en chef et conseillère clinique.....5
- L'Équipe du RSABM...6-7
- Informations .....8
- Nos services .....9
- Nos séjours .....10
- Intervention psychosociale et relation d'aide.....11
- Répît-Rencontre.....12
- Les échos du RSABM.....13-16
- Information – Ressources.....17
- Petit moment de détente.....18
- Témoignages.....19
- Chanson d'espoir et de réconfort .....20
- Levée de fonds .....21
- Réflexions sur la pandémie .....22-23
- Groupes de soutien.....24
- À ne pas manquer.....25
- Capsule santé..... 26-27
- Bénévolat.....28
- Conseil d'administration.....29
- Organigramme.....30
- Nos fidèles partenaires.....31

*Le Regroupement Soutien aux Aidants Brome-Missisquoi et la Maison Gilles-Carle a pour mission de prévenir et de soulager l'épuisement des proches aidants en leur offrant du répit, de la relation d'aide et de la formation.*

*Notre but est de créer une communauté d'appartenance axée sur l'accueil et le soutien des proches aidants et des aidés dans une atmosphère familiale, conviviale et sécuritaire.*



MAISON Gilles-Carle  
Brome-Missisquoi

« Vous prenez soin  
d'un proche...  
Nous prenons soin  
de vous »

Année 2020-2021  
Octobre à mars  
Tous droits réservés

## La charte du proche-aidant

- ❖ J'ai le droit de prendre soin de moi. Ceci n'est pas un acte d'égoïsme. Au contraire, cela me donne la capacité d'offrir de meilleurs soins à mon proche.
- ❖ J'ai le droit de me faire aider dans ma tâche d'aidant, et ce, même si mon proche s'oppose. Je connais les limites de ma propre force et endurance.
- ❖ J'ai le droit de maintenir certaines parties de ma vie privée, exactement comme je le ferais si mon proche était en parfaite santé. Je sais que je fais tout ce qui est raisonnablement possible pour moi de faire pour cette personne. J'ai le droit de faire des choses juste pour moi.
- ❖ J'ai le droit de me fâcher, d'être déprimé et d'exprimer des sentiments difficiles de temps à autre.
- ❖ J'ai le droit de dire non et de rejeter toutes demandes faites par mon proche sous l'influence de l'agressivité ou de la culpabilité.
- ❖ J'ai le droit de recevoir de la considération, de l'affection, du pardon et de l'acceptation pour ce que je fais pour mon proche et c'est ce que je lui offre en retour.
- ❖ J'ai le droit de retirer de la fierté de mon rôle d'aidant. J'ai le droit de reconnaître le courage qu'il m'a fallu pour répondre aux besoins de mon proche.
- ❖ J'ai le droit de protéger mon individualité. J'ai aussi le droit de vivre une vie qui me comblera quand mon proche n'aura plus besoin de mon aide à temps plein.

Auteur inconnu  
Traduction libre de l'anglais

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres,

Comme à l'habitude, je désire, en mon nom personnel et ceux de mes collègues administrateurs saluer tout l'avancement de notre organisme et dont le succès et la réussite se partagent entre nous tous: administrateurs, dirigeants, employés dévoués, membres et bénévoles bienveillants. C'est par nous tous et ensemble, que l'accomplissement de notre mission se réalise quotidiennement.

Alors que vous soyez un bénévole bienveillant, un employé dévoué, un partenaire, un donateur ou un commanditaire : *Merci*

Portez-vous bien.

Salutations chaleureuses.



**JOANNIE TARDIF,**  
Présidente du conseil d'administration



## MOT DE LA DIRECTRICE

Bonjour chers membres,

Déjà l'automne est à nos portes. J'espère que malgré les conditions sanitaires particulières que nous avons tous appliquées au cours de l'été, vous avez tout de même pu profiter de la belle saison.

Avec la rentrée, les projets reprennent.

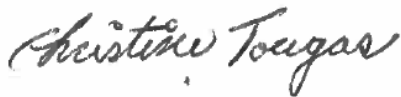
Plusieurs démarches sont sur nos tables de travail particulièrement concernant la Maison et ses installations. L'agrandissement qui était planifié pour l'automne doit être reporté au printemps. Ce report est principalement dû à la situation dans le secteur de la construction. Nous poursuivons les démarches préparatoires à ce projet de construction qui nous tient tous à cœur.

Comme vous le constaterez, nous avons repris une programmation adaptée à la situation et qui évoluera en fonction de la situation sanitaire.

Nous traversons une période qui nous demande une grande tolérance à l'ambiguïté et une bonne dose d'adaptabilité. Sachez que le confinement dans nos bureaux au sous-sol que plusieurs d'entre nous vivons nous attriste. Votre présence et celle de vos aidés me manquent.

Nous vous assurons de notre volonté à vous accompagner et à vous supporter au cours de cette période.

Bon automne!



**CHRISTINE TOUGAS**  
*Directrice générale*



# NOS COORDONNÉES

## Regroupement Soutien aux aidants de Brome-Missisquoi

### Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi

#### *Nos coordonnées*

- Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi / Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi  
614, boulevard J.-André-Deragon  
Cowansville (Québec) J2K 0H7

Heures d'ouverture administratives : lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

- Pour nous joindre : (450) 263-4236



Christine Tougas, directrice générale : [direction@rsabm.ca](mailto:direction@rsabm.ca)

Martine Pelchat, adjointe administrative: [secretariat@rsabm.ca](mailto:secretariat@rsabm.ca)

Jozée Paquet, coordonnatrice au répit et intervenante psychosociale : [coordonnateur@rsabm.ca](mailto:coordonnateur@rsabm.ca) et [intervenant@rsabm.ca](mailto:intervenant@rsabm.ca)

Sabrina Harvey, intervenante psychosociale : [intervenant@rsabm.ca](mailto:intervenant@rsabm.ca)

Renaud Pineault, auxiliaire familial en chef et responsable des bénévoles : [benevolat@rsabm.ca](mailto:benevolat@rsabm.ca)

Béatrice Touchette, préposée aux services auxiliaires

Constance Noisoux, conseillère clinique : [clinicienne@rsabm.ca](mailto:clinicienne@rsabm.ca)

- Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

Facebook: Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi  
Jozée-Sabrina intervenantes

Site web: [www.rsabm.ca](http://www.rsabm.ca)

## MOTS DE NOS INTERVENANTES

Bonjour chers proches-aidants!

Les derniers mois ont déstabilisé tout le monde, mais pour vous les aidants(es), ce fut spécialement éprouvant. J'ai eu l'occasion d'accueillir plusieurs de vos témoignages et le privilège d'accompagner quelques-unes d'entre vous avec des rencontres téléphoniques et en personne à l'extérieur. J'ai entendu que vous étiez déjà fatigués avant la pandémie, mais maintenant plusieurs sont carrément épuisés. Il y a eu moins d'aide, moins de support, plus de stress et d'inquiétude. La Maison Gilles-Carle a repris graduellement ses activités de répit, mais nous avons moins de capacité qu'auparavant. Nous n'avons pas cessé d'être là pour vous au moins pour une écoute ou un accompagnement. Je ne connais pas l'avenir, mais je peux au moins garantir que le service d'écoute va demeurer quoi qu'il arrive. Je vous invite à prendre régulièrement un moment pour répondre aux questions suivantes : Quel est mon niveau d'énergie aujourd'hui ? Est-ce que c'est trop pour moi ? Qui pourrait m'apporter un peu de soutien ? Qu'est-ce qui m'aiderait à passer une belle journée aujourd'hui? Au moment où j'écris ces lignes, je me pose ces mêmes questions en pensant à vous. Personne ne peut se comparer à une autre, nous avons chacun des chemins différents. Par contre, ce qui nous unit est que nous avons tous besoin d'amour et de reconnaissance. Je vous souhaite donc de vous aimer et de vous féliciter pour vos qualités exceptionnelles.

*Jozée Paquet*

Intervenante psychosociale

---

Chers membres aidants,

Il y a déjà un an je me greffais à ce bel organisme. Il s'en est passé des choses depuis!

Malgré la pandémie qui a mis un frein à nos activités en présentiel, nous sommes restés connectés par d'autres moyens. J'ai été absente pendant quelques temps, mais sachez que vous êtes restés dans mes pensées. Je suis encore étonnée à quel point vous m'avez bien accueillie et intégrée chez vous, dans votre Maison.

Nous vous revenons cet automne avec de beaux projets. Nous espérons pouvoir les mettre en place sans trop d'embûches, vous en serez avisés en temps et lieu.

Quoi qu'il en soit, il me fera plaisir de vous voir et d'être à votre écoute!

Je vous souhaite une belle fin d'année remplie de beaux moments et de petites joies quotidiennes.

*Sabrina Harvey*

Intervenante psychosociale

# MOTS DE NOTRE AUXILIAIRE FAMILIAL EN CHEF ET NOTRE CONSEILLÈRE CLINIQUE

Bonjour,

En ces temps de pandémie, je suis particulièrement fier de mon équipe de travail et de nos bénévoles. Tous font des efforts pour s'adapter jour après jour aux nouvelles consignes. La sécurité de chacun est en jeu et ensemble, nous ferons face aux difficultés que cela représente. Gardons espoir et soyons unis face au combat. Restons vigilants car l'implication de tous est nécessaire pour vaincre le virus.

*Renaud Pineault*

Auxiliaire familial en chef et Responsable des bénévoles.

---

Bonjour à vous tous,

Que de belles rencontres depuis mon arrivée en poste en septembre 2019! J'ai le privilège de côtoyer des personnes de cœur, d'accueillir des personnes qui vont nous confier leur proche et de travailler en équipe à donner des services de qualité et sécuritaires à nos participants.

Les défis sont là à tous les jours! Nous travaillons à donner des services personnalisés dans un contexte particulier (vive la COVID) et nous avons besoin de vous afin d'atteindre nos objectifs de donner à la hauteur de vos attentes.

Vos commentaires sont pertinents et nécessaires, merci de votre collaboration!

*Constance Noiseux*

Conseillère clinique

# L'ÉQUIPE DU RSABM EST LÀ POUR VOUS

## TOUTE L'ÉQUIPE ADMINISTRATIVE



De gauche à droite :

- 1<sup>ère</sup> ligne : Christine, directrice générale  
Martine, adjointe administrative  
Jozée, coordonnatrice au répit et intervenante psychosociale
- 2<sup>e</sup> ligne : Sabrina, intervenante psychosociale  
Renaud, auxiliaire familial en chef et responsable des bénévoles
- 3<sup>e</sup> ligne : Constance, conseillère clinique  
Béatrice, préposée aux services auxiliaires



# L'ÉQUIPE DU RSABM EST LÀ POUR VOUS

## TOUTE L'ÉQUIPE D'AUXILIAIRES FAMILIALES AU RÉPIT :



De gauche à droite :

1<sup>ère</sup> ligne : Brigitte, Andrée et  
Caroline

2<sup>e</sup> ligne : Lisa, Marie-Josée et  
Nathalie



De gauche à droite :

1<sup>ère</sup> ligne : Stacy,  
Christiane et Johanne

2<sup>e</sup> ligne : Henry et  
Maryse

# INFORMATIONS

Bonjour chers proches aidants,

Il me fait plaisir de partager avec vous quelques informations sur la facturation de notre service de répit.

À la fin de chaque mois, une facture sera préparée et acheminée via courriel. C'est pourquoi, il est important de nous fournir, à l'ouverture de votre dossier, toutes les informations essentielles de la personne responsable, entre autre l'adresse courriel. Également, cette adresse nous sera utile pour la transmission d'informations par notre équipe administrative. À défaut d'obtenir une adresse courriel, nous communiquerons avec vous par téléphone.

## Modes de paiements :

Compte tenu de la situation pandémique de la Covid-19, le paiement par virement bancaire et, depuis peu, par virement interac, ou par carte de crédit (mode téléphonique) est privilégié. Vous pouvez également effectuer votre paiement de la façon suivante :

- Comptant ou par chèque libellé à : « **Regroupement Soutien aux Aidants Brome-Missisquoi** », (Si je suis absente, vous pourrez déposer votre enveloppe dûment identifiée dans la boîte à cet effet à mon bureau);
- Carte de crédit ou débit.

Si vous procédez par virement bancaire ou par virement interac, je vous invite à communiquer avec moi pour vous fournir les informations nécessaires.

Veuillez prendre note que la facture mensuelle servira de reçu. Aucun autre reçu ne sera émis.

Je vous remercie de votre collaboration et n'hésitez pas à communiquer avec moi pour plus d'informations. Vous pouvez me rejoindre du mercredi au vendredi inclusivement par téléphone au 450-263-4236 ou par courriel : [secretariat@rsabm.ca](mailto:secretariat@rsabm.ca)





*Martine Pelchat*

Adjointe administrative

# NOS SERVICES

Chers proches aidants,

Toute l'équipe œuvre à vous offrir des services répondant à vos besoins, que ce soit, nos services de répit, nos services de relation d'aide et de soutien psychosocial, nos divers ateliers, les moments de détente ou encore les cafés-rencontres.

-  **Services de répit** : Nous tenons à vous informer qu'il est possible de réserver à l'avance pour un service de répit (demi-journée, jour, soir et nuitée). Nous vous invitons à communiquer avec nous le plus rapidement possible si vous n'êtes pas en mesure de recevoir les services de répit. Il est aussi important de respecter les heures d'ouverture et de fermeture du service de répit. Pour plus d'information : veuillez communiquer avec Mme Jozée Paquet, par courriel : [coordonnateur@rsabm.ca](mailto:coordonnateur@rsabm.ca) ou par téléphone 450-263-4236.
-  **Service d'intervention psychosociale** : Nos intervenantes sont toujours disponibles pour vous accueillir, vous écouter, vous offrir du soutien professionnel et répondre à vos questions. Nous vous rappelons que vous pouvez communiquer par courriel avec les intervenantes au : [intervenant@rsabm.ca](mailto:intervenant@rsabm.ca) ou par téléphone 450-263-4236.
-  **Moments de détente (massothérapie)**: En tant que membre, vous bénéficiez de ce beau moment de détente. Compte tenu des mesures sanitaires mises en place dues à la Covid-19, nos massothérapeutes bénévoles se feront un plaisir de vous recevoir avec de nouvelles consignes que vous retrouverez un peu plus loin. Veuillez noter que l'horaire de M. Laliberté n'est pas disponible pour le moment. S'il vous plaît, nous aviser le plus rapidement possible si vous êtes dans l'impossibilité de vous présenter ou que vous présentez des symptômes, nous pourrions alors faire cadeau de votre place à un autre aidant dans le besoin.
-  **Ateliers-discussion/café-rencontre**: Bienvenue à nos ateliers-discussions et cafés-rencontres : un moment de partage pour vous et les autres qui vivent ce que vous vivez ! Un brin de ressourcement dans une atmosphère agréable. Compte tenu de l'organisation des lieux physiques due aux nouvelles mesures sanitaires mises en place par la santé publique, un maximum de 6 participants sera autorisé et en ce sens, il est dorénavant **obligatoire** de réserver pour participer à ces rencontres.

Nous vous remercions et restons à votre entière disposition pour toute question, commentaire ou suggestion.

**L'équipe de la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi est là pour vous.**

# NOS SÉJOURS

Chers proches aidants,

Voici ici, une nouvelle description de nos services de répit et heures d'ouverture à la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi. **Une petite nouveauté** : le répit de soir qui peut également être ajouté au répit de jour. N'hésitez pas à communiquer avec Jozée Paquet pour de plus amples renseignements ou réservation : [coordonnateur@rsabm.ca](mailto:coordonnateur@rsabm.ca) ou 450-263-4236.

RÉPIT DE JOUR	Lundi au dimanche, 7 jours/7 8 h 30 à 16 h 30 15 \$ par jour ou 7,50 \$ par demi-journée, repas inclus
NOUVEAU RÉPIT DE SOIR	Dimanche au jeudi, 16 h30 à 20 h 30 7,50 \$
RÉPIT-HÉBERGEMENT	Lundi au dimanche, 7 jours/7 à compter de 16 h 30 25 \$ par nuitée (24 heures) repas inclus ou <u>À compter de 16 h 30 jusqu'à 9 heures le lendemain matin :</u> <u>15 \$ par nuitée, repas inclus</u>



# INTERVENTION PSYCHOSOCIALE ET RELATION D'AIDE

Pour éviter l'épuisement, pour voir plus clair dans votre situation et vos émotions, nous vous offrons la possibilité de rencontrer nos intervenantes psychosociales à la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi à Cowansville, sur rendez-vous.

En plus de Cowansville, nous desservons la population de Brome-Missisquoi et les alentours.

## COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS?

Le baromètre des proches aidants et bénévoles<sup>1</sup>

Pour chaque énoncé, cochez la case qui correspond le mieux à la façon dont vous vous sentez actuellement.

Signe de fatigue	Jamais	Presque jamais	Parfois	Souvent	La plupart du temps
J'ai de la difficulté à m'endormir ou je me réveille souvent la nuit					
Je me lève fatigué le matin, je manque d'énergie pour faire mes journées.					
J'ai perdu l'appétit ou je mange trop.					
Je suis indisposé ou malade plus souvent qu'auparavant (grippe, rhume, mal de tête).					
Je consomme de plus en plus de médicaments.					
Je me sens irritable et impatient.					
J'en fais beaucoup, et pourtant, je me sens coupable de ne pas en faire plus.					
J'ai du mal à me concentrer (faire la liste des tâches à accomplir, régler des factures, lire, etc).					
J'ai tendance à oublier des choses simples et connues (nos de téléphone, noms, clés, etc.).					
Je n'ai plus beaucoup d'autres contacts que ceux avec la personne dont je prends soin.					
J'ai abandonné les activités que j'aime.					
J'ai l'impression de pleurer pour des riens.					
Je me sens triste et découragé.					
Je suis anxieux face à l'avenir de mon proche et quand je pense à l'avenir en général.					
J'ai envie de tout abandonner.					

Je suis fatigué...  
Je n'ai plus de patience...  
Je me sens coupable...  
Où j'en suis?



Si vous avez fréquemment coché les cases « souvent » ou « la plupart du temps », il serait important de demander de l'aide!

<sup>1</sup> Prendre soin de moi tout en prenant soin de l'autre, *Guide d'accompagnement à l'intention des personnes aidantes*, région Chaudière Appalaches, 2011, p. 23

Pour plus de renseignements et/ou prise de rendez-vous, contactez  
Jozée Paquet ou Sabrina Harvey, intervenantes psychosociales  
450-263-4236 / [intervenant@rsabm.ca](mailto:intervenant@rsabm.ca)

# RÉPIT RENCONTRE

**CHERS AIDANTS,  
SAVIEZ-VOUS QUE VOUS POUVEZ  
BÉNÉFICIER GRATUITEMENT DE  
NOTRE SERVICE DE RÉPIT. LAISSEZ-  
NOUS PRENDRE SOIN DE VOTRE  
ÊTRE CHER AFIN DE POUVOIR  
PROFITER DE NOS SERVICES  
(CAFÉS-RENCONTRES, ATELIERS-  
DISCUSSIONS, MASSAGE, RELATION  
D'AIDE). NOTEZ QUE VOUS DEVEZ  
RÉSERVER À L'AVANCE AFIN DE  
BÉNÉFICIER DE CE SERVICE  
(SELON DISPONIBILITÉ).**

**Contactez Jozée Paquet  
au 450-263-4236**



# LES ÉCHOS DU RSABM

La pandémie, quelle affaire!

Comme plusieurs, la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi a été touchée et a dû suspendre ses services. Le virus nous a forcés à nous réinventer. Et pendant ce temps-là, il s'en est passé des choses chez nous...

Le fameux masque! Quelle belle initiative de Christiane, notre auxiliaire familiale.

Une fabrication maison de masques et à cela, pourquoi ne pas ajouter de belles jaquettes de colleux!



Et avec l'arrivée du printemps, pourquoi pas un petit ménage de cour arrière, bien entendu avec la distanciation, et découvrir notre nouveau Sentier de l'Arc-en-ciel.



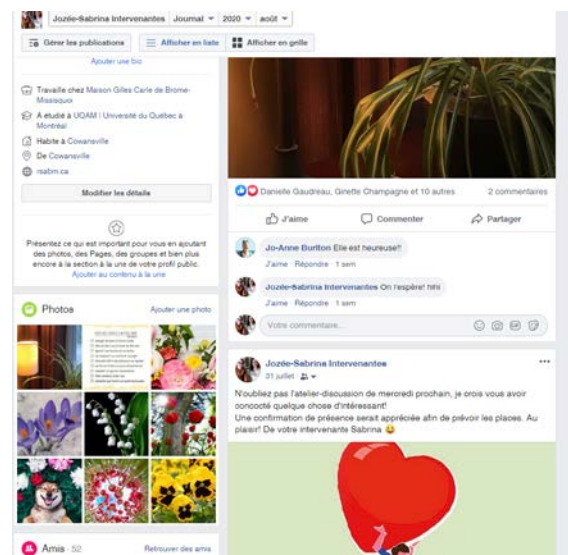
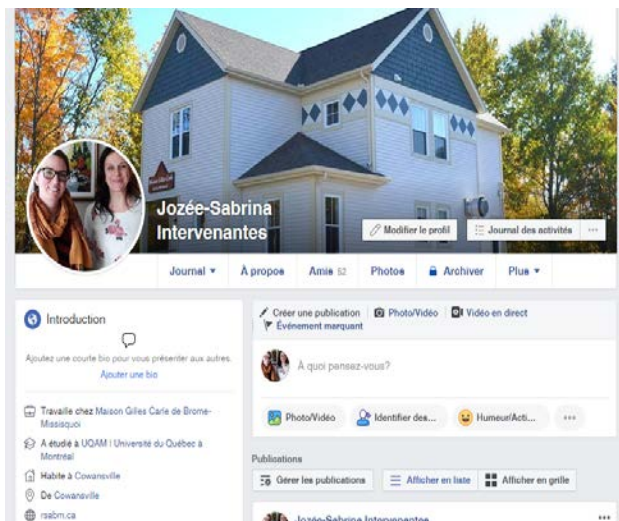
Après l'extérieur, ce petit ménage s'est continué à l'intérieur avec l'aide de notre bénévole, Dominique, qui a réorganisé nos espaces de travail et à la cuisine.

# LES ÉCHOS DU RSABM

Notre page Facebook a gazouillé de belles aventures : Chanson de remerciement pour André, Chère Tante Lili et le défi 100 jours de fleurs de Renaud, sans oublier notre vidéo de réconfort, tout pour nous divertir.



Quel moyen allons-nous prendre pour.... Une nouvelle page Facebook créée par nos charmantes intervenantes, Jozée-Sabrina intervenantes, pour rester en contact avec tous les membres et proches aidants de la Maison.





# LES ÉCHOS DU RSABM

Enfin, nous revoilà!



Un peu différent... mais tellement heureux de se retrouver et de vous retrouver.

Cafés-rencontres, ateliers sous le ciel bleu, toujours avec la distanciation sociale.



Qu'arrive-t-il de nos bénévoles? Petit à petit, ils nous reviennent et d'autre parte... Notre chère Louisiane qui a quitté nos fourneaux et notre belle région. Beaucoup de bonheur à vous et un gros **MERCI** pour tout.

# LES ÉCHOS DU RSABM

Et de nouvelles recrues qui se sont jointes à notre équipe : Béatrice qui est arrivée début juillet et qui sera avec nous en tant que préposée aux services auxiliaires; Jessy, stagiaire en technique de travail social, qui suivra nos intervenantes psychosociales dans leurs activités et Debiann Rhicard, stagiaire en éducation spécialisée. Bienvenue à la Maison!



Béatrice



Jessy



Debiann

Et enfin, pour terminer notre saison estivale, la présentation de notre Assemblée générale annuelle le 8 septembre 2020, reportée à cause de la Covid-19. À cette soirée, l'adhésion par notre Conseil d'administration à la *Charte de la bienveillance envers les personnes âgées de l'Estrie* a été annoncée et scellée par la signature de notre directrice, Christine.




Aussi, nous ne pouvons pas passer sous silence les généreux dons de nourriture que nous recevons semaine après semaine du Centre d'action bénévole de Cowansville. **MERCI** à vous tous de contribuer à notre mission et à votre indéniable soutien auprès de la Maison.

Chers proches aidants,


Vous trouverez dans cette section des outils pouvant vous être utiles au quotidien selon vos besoins.

## Si vous avez besoin : D'ÉCOUTE


 La ligne info-aidant est gratuite et confidentielle, c'est un service téléphonique professionnel qui offre écoute, information et référence aux proches aidants d'âinés.

- 1-855-852-7784


## Si vous avez besoin: D'INFORMATION

 « Devenir aidant, ça s'apprend! » est un projet de recherche qui s'adresse aux proches aidants de personnes diagnostiquées de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée au courant des 12 derniers mois. Son objectif est d'aider et d'outiller les aidants dans leurs nouvelles responsabilités.


- [www.deveniraidant.ca](http://www.deveniraidant.ca)

 « Une voix pour les personnes proches aidantes au Québec ». Le Regroupement des Aidants Naturels du Québec (RANQ) a pour mission d'améliorer la qualité de vie des proches aidants du Québec. Leur site contient des liens utiles, les revendications des aidants ainsi qu'une boîte à outils où vous y trouverez une multitude d'informations et de conseils pour améliorer votre quotidien en tant que personne aidante.

- [www.ranq.qc.ca](http://www.ranq.qc.ca)

 Livre : *Vivre une expérience de soins à domicile* par Mario Paquet

- Écrit par le sociologue Monsieur Mario Paquet, cet ouvrage guide le lecteur dans son rôle d'aidant en donnant des définitions, des outils et des explications sur l'ensemble des facettes du quotidien des aidants naturels.


 Livre : *L'Aventure Alzheimer* par Marie Jeanne Bellemarre

- Des propos réconfortants pour rapprocher les cœurs et éloigner les peurs.

## Si vous avez besoin : DE DIVERTISSEMENT ET DE DÉTENTE

 Livre : *Un livre d'aidants, une histoire à la fois.*

- Ce recueil contient les récits de proches aidants qui nous racontent leur histoire de soins à une personne de leur entourage. Parfois tristes, parfois heureuses et toujours inspirantes, ces histoires sauront vous toucher à leurs façons.

 Films et Web : nous avons une sélection de films mis à votre disposition que vous pouvez emprunter en tout temps. Des titres tels que *Les Intouchables*, *les Pages de notre Amour* ainsi que *L'autre Maison* font partie de notre cinémathèque. De plus, vous retrouverez sur le web (YouTube) des liens sur les *Méditations guidées*, un baume pour l'âme.

***« Je m'accorde du temps. Je me donne la possibilité d'avoir quelques heures, juste pour moi. Je peux lire, me reposer, cuisiner ou faire toute autre activité qui me fait du bien. »***

Chantal Lacroix, « Je me choisis »

# PETIT MOMENT DE DÉTENTE

## MASSOTHÉRAPIE

Chers membres,

Compte tenu de la situation pandémique de la Covid-19, l'horaire et le lieu pour les services de massothérapie donnés par nos bénévoles ont été modifiés. Vous trouverez ci-après le détail des informations pour chaque massothérapeute. Nous vous tiendrons informés dès le retour de M. Laliberté. Merci.

M. Verge offre un massage thérapeutique en acupression basé sur plusieurs techniques (Jin Shin Do®, Thaïlandais, Reiki ...).

Le soin en acupression proposé constitue une expérience unique d'introspection. Vous serez couché sur un matelas (sur table ou au sol), habillé et accompagné par le massothérapeute. Avant le soin, il vous questionnera brièvement, prendra votre pouls et palpera vos méridiens pour établir un soin qui corresponde à vos besoins exprimés.

Bénévole	Murray Verge
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	<b>Au 20, rue McPherson, Lac Brome (domicile de M. Verge)</b>
Date	Tous les mardis jusqu'au 8 décembre 2020. <b>À partir de janvier 2021, nouvel horaire et lieu à venir.</b>
Heures	9 h, 10h30 et 12 h
Spécifications	Se vêtir confortablement avec des vêtements souples. <b>IMPORTANT : APPORTER MASQUE</b>
Pour réserver	Martine au 450 263-4236 ou <a href="mailto:secretariat@rsabm.ca">secretariat@rsabm.ca</a>

M. Laliberté pratique la massothérapie depuis plus de 40 ans et nous offre un massage thérapeutique basé sur la technique du **Jin Shin Do**.

Le **Jin Shin Do**® est une technique d'acupression qui vise à relâcher les tensions physiques et émotionnelles du corps par la pression simultanée de deux points d'**acupuncture**. Il résulte d'une synthèse des théories d'acupression traditionnelles japonaise et chinoise, de la philosophie **taoïste** et de diverses **psychothérapies** occidentales.

Bénévole	André Laliberté
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	<b>À VENIR</b>
Date	<b>À VENIR</b>
Heures	<b>À VENIR</b>
Spécifications	Se vêtir confortablement avec des vêtements souples. <b>IMPORTANT : APPORTER MASQUE</b>
Pour réserver	Martine au 450 263-4236 ou <a href="mailto:secretariat@rsabm.ca">secretariat@rsabm.ca</a>

## *TÉMOIGNAGES DE PROCHE AIDANTE ET PARTICIPANTE*

J'aimerais témoigner de la qualité d'un service de la Maison Gilles Carle.

Il s'agit de l'intervention psychosociale et de la relation d'aide.

Dans ma tête si on m'offre ce genre d'aide je me dis: "Non, je n'ai pas besoin d'aide!! Je suis capable tout seule..." Nous les aidants, nous sommes habitués à ne pas demander, à nous fier seulement sur nous-même.

Puis, après avoir été témoin de la qualité des accompagnements pour mon fils je me suis dit : ça me ferait sûrement du bien. J'étais déjà vendue de la qualité du répit...Vraiment vendue! Je me sentais comme nulle part ailleurs quand mon fils était absent de la maison et en répit avec ce groupe d'intervenants. J'me suis dit: "s'ils sont aussi habilités à comprendre mon fils, je vais sûrement me sentir comprise.... Car Dieu sait comment nous les aidants on a l'impression d'être dans une case souvent oubliée.

Puis, j'ai tenté ma chance... Et, je vous dis : je ne sais pas comment j'ai pu m'en passer si longtemps.

C'est des moments de pur bonheur. J'ai été accueillie avec douceur, sensibilité et tellement de compassion que j'ai été en mesure d'amorcer des réflexions qui retardaient depuis très longtemps.... Comment prendre soin de moi? Qu'est-ce qui me fait du bien? Qui suis-je devenue après toutes ces années d'être centrée sur mon fils?

Et surtout, me donner cette pause.

Si vous résistez, je vous invite à faire le pas. J'me demande encore c'est quoi leur recette à la Maison Gilles-Carle?... du jamais vu!!!!

*Josée Grenier*  
Proche aidante

Je suis heureuse de venir à la Maison Gilles-Carle. L'accueil est très accueillant et la cuisine est excellente.

Le personnel autant les préposés que l'équipe administrative sont toujours au-devant de nous et nous aident à passer une belle et bonne journée. Ils sont très attentionnés.

Quand je viens à la Maison, je ne suis pas inquiète pour mon conjoint et lui aussi n'est pas inquiet pour moi. Ça nous change aussi les idées d'avoir de nouvelles conversations ce qui nous amènent vers de beaux échanges.

*Lisette Ferland*  
Participante

## CHANSON D'ESPOIR ET DE RÉCONFORT

En ces temps incertains, nous avons pensé vous redonner un beau *sourire* et même sans avoir la mélodie avec nous, voici les paroles d'une chanson sur le thème instrumental utilisé pour la bande originale du film de Charlie Chaplin, une chanson que vous reconnaîtrez et que vous aurez plaisir à fredonner.

*Souris*

**Smile though your heart is aching**

*Souris même si ton cœur fait mal*

**Smile even though it's breaking**

*Souris même s'il se brise*

**When there are clouds in the sky, you'll get by**

*Quand il y a des nuages dans le ciel, tu y parviendras*

**If you smile through your fears and sorrow**

*Si tu souris malgré tes peurs et ton chagrin*

**Smile and maybe tomorrow**

*Souris et peut-être que demain*

**You'll see the sun come shining through, for you**

*Tu verras le soleil venir briller, sur toi*

**Light up your face with gladness**

*Illumine ton visage de joie*

**Hide every trace of sadness**

*Cache toute trace de tristesse*

**Although a tear maybe ever so near**

*Bien qu'une larme peut-être si près*

**And if you smile through your fears and sorrow**

*Et si tu souris malgré tes peurs et ton chagrin*

**Smile and maybe tomorrow**

*Souris et peut-être que demain*

**You'll see that life is still worthwhile if you just smile**

*Tu verras que la vie vaut encore la peine si simplement tu souris*

**Smile though your heart is aching**

*Souris même si ton cœur fait mal*

**Smile even though its breaking**

*Souris même s'il se brise*

**When there are clouds in the sky, you'll get by**

*Quand il y a des nuages dans le ciel, tu y parviendras*

**If you smile through your fears and sorrow**

*Si tu souris malgré tes peurs et ton chagrin*

**Smile and maybe tomorrow**

*Souris et peut-être que demain*

**You'll see the sun come rocking through, for you**

*Tu verras le soleil venir danser, pour de toi*

**Light up your face with gladness**

*Illumine ton visage de joie*

**Hide every trace of sadness**

*Cache toute trace de tristesse*

**Although a tear maybe ever so near**

*Bien qu'une larme peut-être si près*

**And if you smile through your fears and sorrow**

*Et si tu souris malgré tes peurs et le chagrin*

**Smile and maybe tomorrow**

*Souris et peut-être que demain*

**You'll see that life is still worthwhile if you just smile**

*Tu verras que la vie vaut encore la peine si simplement tu souris*

**A smile**

*Un sourire*

## VENTE DE TAPIS ARC-EN-CIEL

Que diriez-vous d'un beau tapis Arc-en-Ciel sur lequel vous pouvez reposer vos pieds à la cuisine ou bien tout simplement à l'entrée de votre maison.

Ce tapis d'une grandeur de 24 po x 36 po et fait de caoutchouc recyclé est en vente au coût de 35 \$ et un reçu d'impôt de 20 \$ vous sera remis.

Pour vous le procurer, veuillez communiquer avec nous au 450-263-4236.

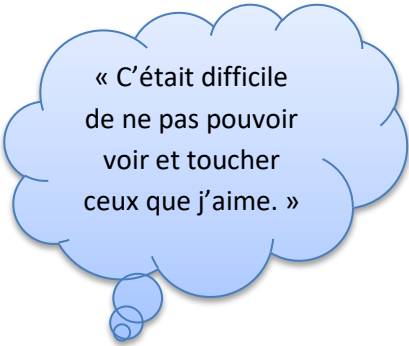
Merci de votre soutien pour notre Mission.




# RÉFLEXIONS SUR LA PANDÉMIE

Comment nos aidants ont vécu le confinement....

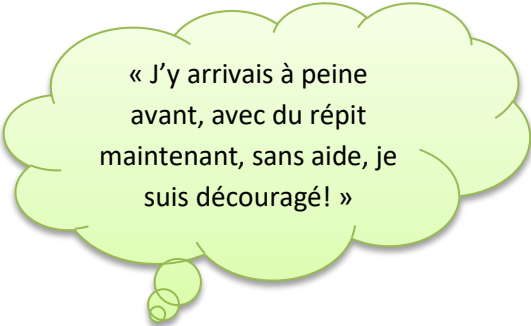
Voici quelques réflexions :




« C'était difficile de ne pas pouvoir voir et toucher ceux que j'aime. »



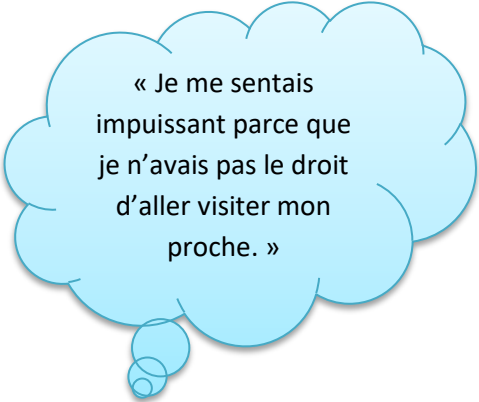
« J'ai réalisé que ça ne changeait absolument rien à ma vie. »



« J'y arrivais à peine avant, avec du répit maintenant, sans aide, je suis découragé! »



« J'ai eu de la misère à gérer ma solitude. »



« Je me sentais impuissant parce que je n'avais pas le droit d'aller visiter mon proche. »



# RÉFLEXIONS SUR LA PANDÉMIE

« Tout ça m'inquiète beaucoup. »

« Malgré que c'était souvent en virtuel, je prenais plus le temps de parler à mes proches. »

« Ça m'a permis de faire des choses que je remettais à plus tard. »

« J'ai été touché de voir l'aide apportée par mon entourage. »

« J'ai pris du temps pour aller marcher, écouter des films, des cours en ligne, lire des livres, cuisiner des nouvelles recettes, etc. »

« C'était moins stressant au niveau de la routine quotidienne. »

# GROUPES DE SOUTIEN



## LES GROUPES DE SOUTIEN

Plusieurs de nos membres nous témoignent de leur enthousiasme suite à leur participation à nos groupes de soutien. Cela leur fait un grand bien, ils réalisent qu'ils ne sont pas seuls, ils se sentent soutenu par les autres, ils viennent chercher un support moral. Plusieurs amitiés se créent et même un couple s'est formé dans un de ces groupes!

Nous avons aussi un autre groupe fermé. Celui-ci s'est formé à la suite d'une activité spéciale en février 2020.

Nous avons démarré de nouveaux groupes de soutien. Voici les groupes en fonction pour le moment. Ils se tiennent environ une fois par mois :



Proches en résidences



Proches à la maison



Caregiver's meeting (groupe anglophone)

Ces groupes sont encore ouverts, mais nous avons des places limitées. Vous devez donc contacter Jozée ou Sabrina pour discuter de la possibilité de vous y joindre.

Le café rencontre du jeudi soir a encore lieu, mais il est désormais un groupe fermé car nous sommes suffisamment nombreux.

Pour ce qui est de nos ateliers-discussions, ils auront lieu le mercredi de 13h30 à 15h30. Deux sont présentement en préparation et se tiendront le 4 novembre 2020 et le 2 décembre 2020. Les prochains ateliers-discussions vous seront communiqués sur nos pages Facebook : *Jozée et Sabrina intervenantes* et *Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi*. De plus, nous vous invitons à nous contacter au 450-263-4236 ou par courriel et il nous fera plaisir de vous informer de la présentation de ces ateliers-discussions.

Vous devez **obligatoirement** confirmer votre présence afin de respecter les mesures sanitaires et le ratio mis en place à cause de la Covid-19. Le ratio pourrait varier selon les recommandations de la santé publique.

Pour le moment, nous animons ces rencontres en personne ici à la Maison Gilles-Carle, mais cela pourrait changer selon l'évolution de la pandémie. Nous verrions alors à organiser des rencontres par visio-conférence.

La plupart des rencontres commencent avec un thème qui guide la rencontre, cela facilite les discussions et les échanges.

Au plaisir de possiblement vous y rencontrer!



*Jozée Paquet et Sabrina Harvey  
Intervenantes psychosociales*



# À NE PAS MANQUER

## CAFÉ-FILM

Chers membres, participants et bénévoles,

Il nous fait plaisir de vous inviter à notre prochaine activité sous le thème « *FAISONS-NOUS DU BIEN EN DEHORS DU QUOTIDIEN* ».

Cette belle occasion de nous rencontrer avant la période des Fêtes aura lieu le :

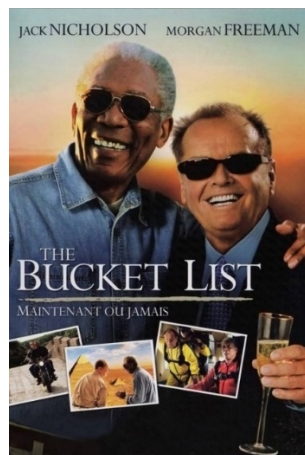


**MERCREDI, 16 DÉCEMBRE 2020**  
**13 HEURES À 16 HEURES**  
**CINÉMA PRINCESS - COWANSVILLE**  
**141, rue Principale, Cowansville**



**Film, Popcorn et breuvage gratuits!**

À l'affiche, juste pour nous :



« Lorsqu'on leur annonce qu'ils sont tous deux condamnés, deux patients d'un hôpital - un irascible milliardaire et un modeste mécanicien - décident de croquer enfin la vie à pleines dents : ils rédigent une liste de choses à faire sans plus attendre avant de mourir et s'embarquent alors pour la plus belle des virées. »

À la fin de la projection, la discussion sera ouverte pour nous permettre d'échanger entre nous.

Une confirmation de votre présence est obligatoire.

*Jozée Paquet et Sabrina Harvey*  
*Intervenantes psychosociales*

*La grippe, le rhume et la gastroentérite atteignent le seuil de l'épidémie en hiver, lorsque le froid sévit. L'effet du hasard? Il semble que non.*

Le froid rend les virus plus résistants en renforçant la coque qui les entoure et les protège. En même temps, le faible ensoleillement réduit la présence des rayons ultraviolets, grands ennemis des virus. Ces derniers ont donc le champ libre pour se multiplier.

Autre explication : comme vos poumons supportent mal l'air très froid, votre corps s'organise pour le réchauffer à chacune de vos respirations. Le travail est confié à vos muqueuses nasales, qui extraient de l'eau de votre mucus pour l'ajouter à l'air que vous inspirez.

Vous vous trouvez ainsi à assécher votre nez et à affaiblir votre barrière protectrice contre les bactéries et les virus, les laissant libres d'entrer. Et comme le froid fait tourner votre système immunitaire au ralenti, les virus ont plus de temps pour s'installer avant que votre corps les combatte.

Cette propagation hivernale est aussi due à notre tendance à rester enfermés – souvent à plusieurs – dans des espaces peu ou pas ventilés lors des grands froids. Une promiscuité qui favorise la transmission des virus par l'air ou par contact.

Comment vous défendre ?

- Aérez votre maison au moins 15 minutes par jour – même si les températures baissent;
- L'exercice, le repos, une saine alimentation, une bonne gestion du stress aident votre corps à demeurer en santé et combattre les virus;
- Évitez les contacts avec les personnes infectées et lavez-vous les mains fréquemment;
- Écoutez les consignes du Dr Arruda !

## Vaccination anti-grippale 2020-2021

### À qui s'adresse le vaccin?

La vaccination est recommandée et offerte gratuitement aux personnes qui ont plus de risque de présenter des complications, c'est-à-dire :

- les personnes âgées de 75 ans ou plus;
- les personnes ayant certaines conditions ou maladies chroniques : ex. : diabète, maladie cardiovasculaire, maladie respiratoire ou rénale, immunosuppression, etc.;
- les enfants à partir de l'âge de 6 mois;
- et les femmes enceintes aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestres.

Afin de diminuer les risques de contamination, la vaccination est aussi offerte gratuitement aux proches des personnes nommées précédemment, à leurs aidants naturels, aux personnes résidant avec un bébé de moins de 6 mois et aux travailleurs de la santé.

Le vaccin est également gratuit pour les personnes en bonne santé de 60 à 74 ans et de 6 à 23 mois.

## Sécurité du vaccin

Le vaccin contre la grippe est sécuritaire. Il ne peut pas transmettre la grippe ni aucune autre maladie. En effet, les virus ou parties de virus qu'il contient sont tués ou trop affaiblis pour se reproduire et causer la grippe.

## Efficacité du vaccin

Le vaccin contre la grippe prend généralement 2 semaines avant d'être pleinement efficace.

La protection offerte par le vaccin peut varier d'une personne à l'autre, mais elle dure au moins 6 mois.

Le vaccin protège seulement contre les souches de virus de la grippe qu'il contient. Il ne protège pas contre les autres infections respiratoires, comme le rhume ou la COVID-19. La grippe est souvent confondue avec le rhume.

## Facteurs d'efficacité

L'efficacité du vaccin dépend :

- de l'âge de la personne vaccinée;
- de l'état de son système immunitaire, c'est-à-dire le système qui permet à son corps de se défendre contre les infections;
- du degré de parenté entre les souches de virus qui circulent et celles que contient le vaccin.

La protection offerte par le vaccin contre la grippe n'est donc pas de 100 %. Le vaccin prévient la grippe chez environ 40 à 60 % des personnes en bonne santé lorsque les souches de virus qu'il contient correspondent bien aux souches en circulation.

Il peut arriver qu'une souche du virus incluse dans le vaccin soit différente des souches en circulation. En effet, le virus peut évoluer autrement de ce qui a été prédit. L'efficacité du vaccin contre cette souche se voit alors diminuée. Malgré cela, la vaccination annuelle contre la grippe demeure recommandée puisqu'elle offre une protection contre les autres souches incluses dans le vaccin qui risquent de circuler.

Chez les personnes âgées de 75 ans ou plus et les personnes atteintes d'une maladie chronique, le vaccin permet surtout de diminuer les risques de complications de la grippe, d'hospitalisation et de décès.

En date du 24 septembre 2020, voici les informations requises pour s'inscrire en ligne à partir du 1<sup>er</sup> octobre :

[Inscription à ClicSante.ca](https://www.clicsante.ca)

## Conditions de report de la vaccination

Si vous présentez de la fièvre ou tout autre symptôme de la COVID-19 ou si vous avez reçu une consigne d'isolement de la santé publique en raison de la COVID-19, vous devrez reporter la vaccination.

Bonne vaccination !

*Constance Noiseux*  
Conseillère clinique

# LE BÉNÉVOLAT AU RSABM

Bonjour à tous,

Il n'y a pas de plus grand acte d'implication sociale et de civisme à ma connaissance que celui accompli par un bénévole. Je suis heureux d'en être témoin au travail dans mon quotidien.

L'implication de nos bénévoles, les responsabilités qu'ils assument au service de notre organisme, prouvent le bon fondement de notre cause : « l'aide au proche aidant ».

Je vous assure qu'ils sont indispensables à la survie de notre organisme. Plus de 3394 heures ont été généreusement données par eux l'année dernière. Que ce soit en animation, à la préparation des repas, en massothérapie, au C.A., au bricolage et entretien divers. Ils sont là présents et fidèles au poste.

Comment vous remercier, comment vous exprimer notre reconnaissance si ce n'est que de reconnaître votre implication.

**UN GROS MERCI À VOUS, CHERS BÉNÉVOLES**



## *Pour vos délicieux petits plats*

Louisianne Lagueux	Andrée Champigny
Pierrette Beaudry	Nicole Morin
Lise Michaud	Pierre Brun
André Choquette	Brigitte Frégault
Monique Black	Louise Desmeules
Micheline D'Avignon	

## *D'être à l'écoute et d'animer nos participants*

Sylvie Bonneville	Ginette Champagne
Joanne Dinarzo	Marie-Claire Gauthier
Guy Leblanc	Gina Maddocks
Isabelle Potvin	Lise Morin

## *Pour vos réconfortants moments de détente*

Murray Verge	André Laliberté
--------------	-----------------

## *De garder le fort pour notre Mission*

Joannie Tardif	Luce Goerlach
Ginette Champagne	Pierrette Beaudry
Michel Lafrance	Gisèle Desrochers

## *De prendre soin de notre maison*

Gina Maddocks	Christian Poirier
Dominique Verela	

Si jamais l'envie vous tente de vous joindre à cette extraordinaire équipe, appelez-moi et il me fera plaisir de vous rencontrer.

*Renaud Pineault*

Responsable des bénévoles.

# NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

**MERCI À NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION  
POUR LE DON DE LEUR TEMPS ET DE LEURS  
EXPERTISES.**

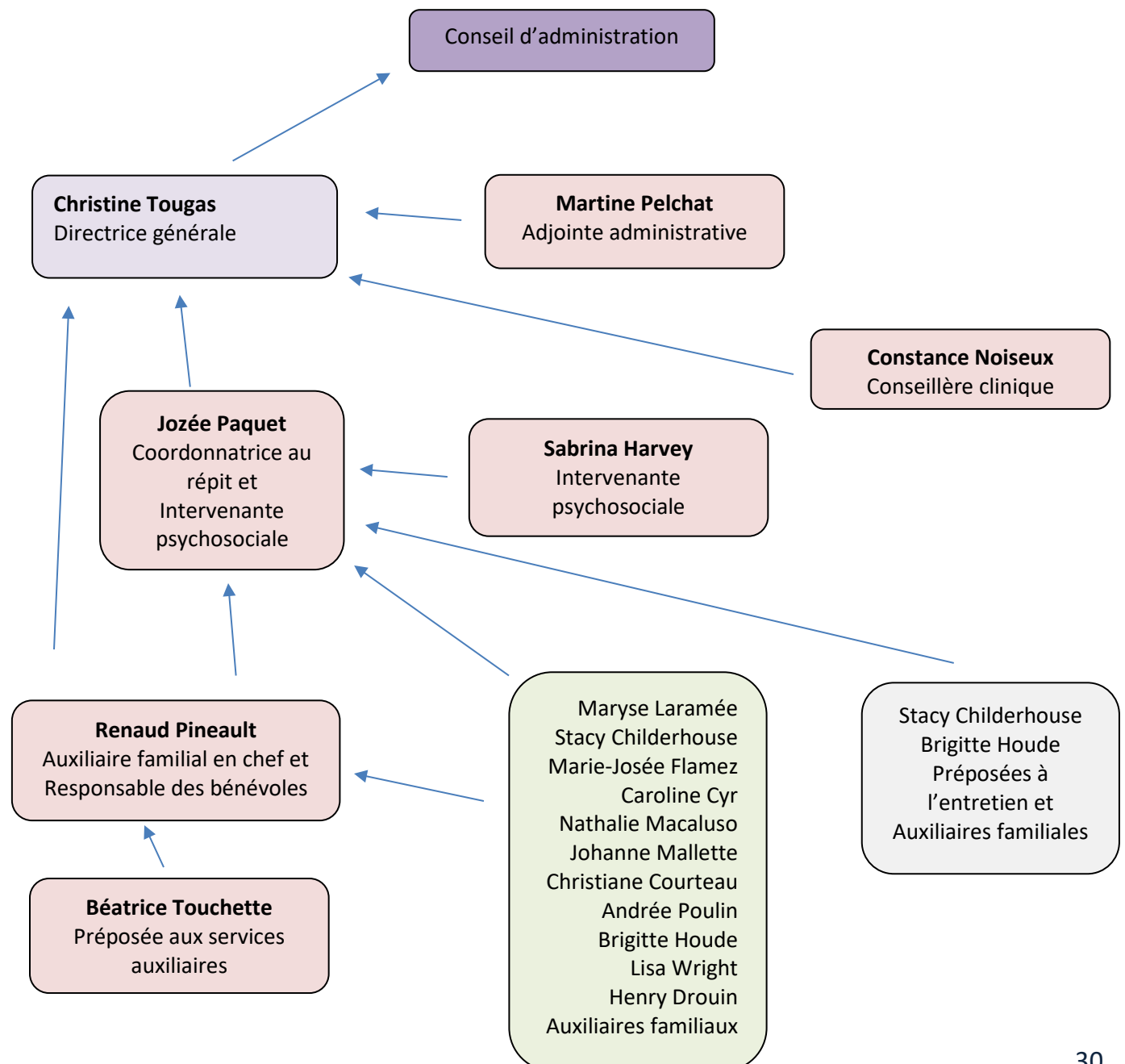
Présidente :	Madame Joannie Tardif
Vice-président :	Monsieur Michel Lafrance
Secrétaire :	Madame Luce Goerlach
Administratrices:	Madame Pierrette Beaudry Madame Ginette Champagne Madame Gisèle Desrochers 1 poste vacant



# ORGANIGRAMME

## Au RSABM, <<Qui est ma personne ressource? >>

### AIDANT





# NOS FIDÈLES PARTENAIRES



*Vous êtes là pour eux,  
nous sommes là pour vous.*



*Pour vous tenir à l'affût de nos  
activités et des dernières informations  
du milieu,  
suivez-nous sur notre page Facebook*



MAISON GILLES CARLE DE BROME-MISSISQUOI  
614 boulevard J.-A.-Deragon Cowansville (450) 263-4236