

Fondation Proches aimants Péto-Canada



Regroupement Soutien aux Aidants Brome-Missisquoi /
Maison Gilles-Carle

2022-2023

Ateliers de ressourcement offerts aux proches aidants

3 séries d'ateliers ont été offerts: chant, créativité et mouvement.

Durant ces ateliers, nous ne parlions PAS de sujets liés à la proche aidance: deuil, communication, culpabilité, épuisement, isolement.

Il s'agissait de moments de RESSOURCEMENT afin que les participants puissent créer une parenthèse dans leur réalité de proche aidant.

L'aspect bénéfique se retrouve à plusieurs niveaux: briser l'isolement, se sentir compris, retrouver la joie, prévenir l'épuisement et recharger leurs batteries personnelles afin d'être plus patients par la suite avec leur personne aidée.

1.Chant avec Odette Coulombe, professeur de chant professionnel

Les ateliers Libère ta voix ont été présentés aux proches aidants dans le but de leur offrir un moment bien à eux, de joie, de détente et d'entraide puisqu'ils chantent ensemble, comme dans une chorale.

L'aspect bénéfique est durable dans le temps: confiance en soi, aisance à parler en public etc.

Au programme:

- Exercices d'étirement pour délier le corps et se libérer des tensions dans le corps.
- Exercices de respiration, de posture, de vocalise.
- Chants de groupe à partir des intérêts des participants.

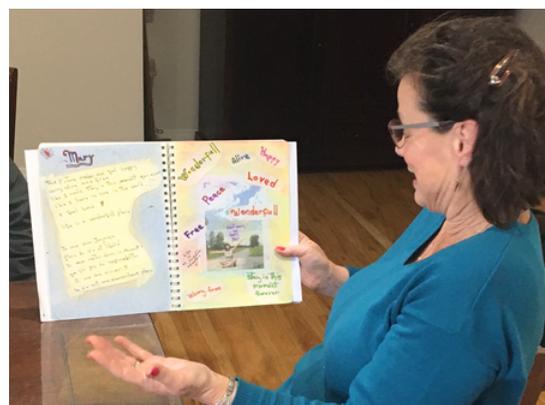


2.Créativité avec Natalia Théoret, intervenante et formatrice

Les ateliers de créativité proposaient à chaque semaine, un chemin créatif différent afin que les participants puissent revenir à la femme, à l'homme qu'ils étaient et qu'ils sont toujours, en marge de la proche aidance.

Au programme : Écriture spontanée, collage, création de cartes à piger, création de boîtes, marche exploratoire, mandala, photographie à l'extérieur, art postal, plaques de gel.

Aucune expérience en art n'était requise pour les participants, seulement le plaisir de retrouver leur créativité.



3. Mouvement avec Natalia Théoret, intervenante et formatrice

Durant ces ateliers, nous avons proposé à chaque semaine différentes techniques afin que les participants puissent gérer le stress, se ressourcer et apprendre de nouvelles techniques à utiliser par la suite à la maison, seul ou avec leur personne aidée.

Au programme : yoga debout et sur chaise (devant le lac), marche en forêt, respiration, méditation, danse des 5 rythmes et chant de mantras.



Les ateliers en chiffres....

40 ateliers de 2 heures offerts: chant, mouvement et créativité.

253 participations pour une moyenne de 6 personnes par ateliers

18 proches aidants ayant participé aux ateliers.



Témoignages

« J'ai beaucoup apprécié les 15 ateliers de l'automne sur la créativité et le mouvement. Vous nous proposiez des activités variées: prendre conscience de nos ressources écrire, dessiner, danser, apprendre à relaxer et à mieux respirer. Mes coups de cœur: le journal créatif, les masques, la danse des 5 rythmes, les exercices de yoga sur chaise devant le lac Davignon. Le timing était parfait pour moi. Ces ateliers m'ont aidée à sortir du labyrinthe dont je ne trouvais pas d'issus. »

Sonia Lacasse, proche aidante



« Les ateliers de créativité sont un moyen de sortir de l'isolement, de la routine et des problèmes et de rencontrer des gens. C'est une évasion guidée. C'est faire le vide pour créer des oeuvres que nous n'aurions pas osé faire. C'est une sorte de méditation active.

Je crée maintenant à la maison.
Je me suis même acheté des pastels secs ! »

Jacques Boutin, proche aidant

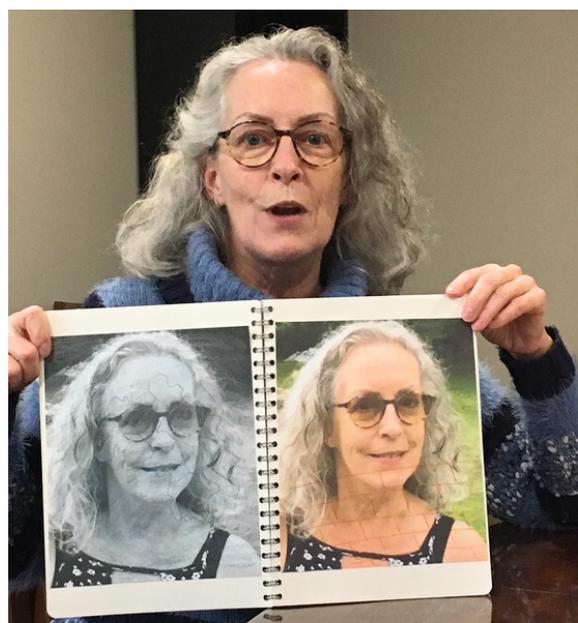


« Pendant que j'étais proche aidante pour ma mère, qui souffrait de la maladie d'Alzheimer, je me suis beaucoup oubliée. Après son décès, je me suis retrouvée à bout de souffle.

C'est selon moi, une façon efficace de boucler la boucle et d'apporter beaucoup de réconfort après s'être donné autant.

C'est aussi pour moi un temps d'arrêt privilégié et une chance pour refaire mes forces. »

Évelyne Genesse, proche aidante



A gauche, en septembre 2022.

À droite, comment je me sens après les ateliers de ressourcement. Je suis en reconstruction.

Le Regroupement Soutien aux Aidants Brome-Missisquoi / Maison Gilles-Carle
ainsi que les proches aidants
vous disent

Merci



Sonia, Nicole, Micheline, Danielle, Mélanie, Nicole, et...

Anne-Marie, Jacques, Évelyne, Mary, Lucie,
Marie-Ève, Josée, Guillaîne, Agathe, Claire, Gilles, Diane.