



Regroupement

*Soutien aux Aidants  
Maison Gilles-Carle*

Brome-Missisquoi

## **Pour que les proches aidants ne s'oublient pas**

Voici nos activités proposées pour la période de janvier à mars 2025.

**Les activités débutent à 13h30 et se terminent vers 15h30, sauf indication contraire\*.**

au 614 boul. J-André Deragon, Cowansville, 450-263-4236, *sauf indication contraire\**

Vous ne pouvez laisser votre proche seul afin d'assister à une rencontre?

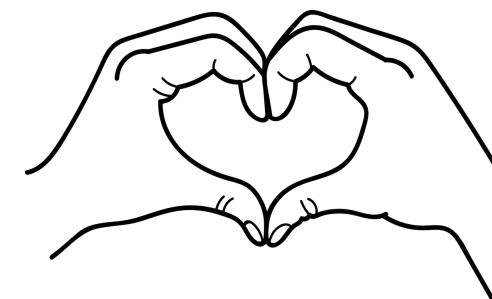
Renseignez-vous sur notre service de répit gratuit

lors de votre présence à nos activités.

*(Réservation requise auprès de Keven, poste 5).*

Veillez prendre note qu'étant donné que la mission de notre organisme est de ***prévenir l'épuisement des proches aidants***, bien que les ateliers soient offerts à tous nos membres, les personnes proches aidantes **actives ou endeuillées** (*à risque d'épuisement*) seront priorisées pour l'accès à nos activités.

**Merci de votre compréhension**  
**L'équipe du RSABM**

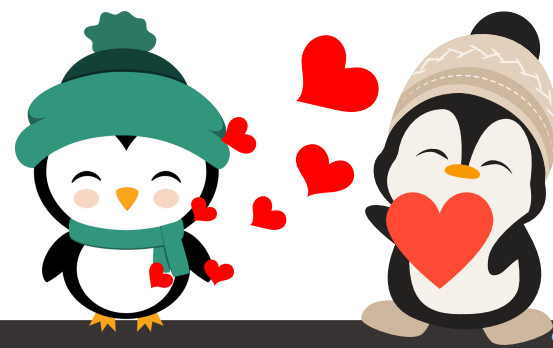


# JANVIER 2025



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			01	02	03	04
05	06	07  Atelier Bien-Être	08	09	10	11
12	13	14	15  Café Jasette	16	17  Atelier Bien-Être	18
19	20	21  Atelier Bien-Être	22	23	24  Libère ta voix	25
26	27	28	29  Ciné causerie Va vers toi	30	31  Atelier Bien-Être	

# FÉVRIER 2025



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samеди
						01
02 	03	04  Atelier Bien-Être	05  Conférence Fraude	06	07  Libère ta voix	08
09	10	11	12  Café Jasette	13	14  Atelier Bien-Être	15 
16	17  Prévention de l'épuisement	18  Atelier Bien-Être	19	20	21  Libère ta voix	22
23	24  Prévention de l'épuisement	25	26	27	28  Atelier Bien-Être	01



# MARS 2025



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
02	03  Prévention de l'épuisement	04  Atelier Bien-Être	05	06	07  Libère ta voix	08
09 	10  Prévention de l'épuisement	11	12  Café Jasette	13	14  Atelier Bien-Être	15 
16 	17  Prévention de l'épuisement	18  Atelier Bien-Être	19	20	21  Libère ta voix	22 
23	24  Prévention de l'épuisement	25	26	27	28  Atelier Bien-Être	29 
30	31					

## Descriptions des activités

**Café jasette : 1 mercredi** par mois de 13h30 à 15h30 

Une pause en toute simplicité pour échanger, partager et se soutenir en tant que proches aidants.

**Ciné-Causerie** Présentation du documentaire: **Va vers toi**  
**Mercredi 29 Janvier** de 13h30 à 15h30



Au-delà du visible et des façades, ce documentaire introspectif qui se veut une exploration honnête et bienveillante sur la lumière et les ombres présentent en chacun de nous.

Sans religion, animés de vie, d'humilité et de sagesse, une vingtaine d'intervenants de tout horizon nous partagent leurs découvertes, leurs échecs et leurs victoires en la matière.

"Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux"  
(maxime du temple de Delphes en Grèce)





## Les Ateliers Bien-être Un moment de plaisir partagé!

Mardis de 13h30 à 15h30 avec Brigitte  
Vendredis de 13h30 à 15h30 avec Marlène



**Libérer** l'expression créatrice. Sans pression de performance!

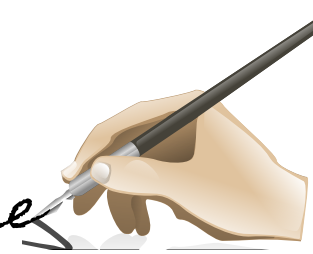
Une exploration de soi afin de prendre contact avec sa créativité et ses ressources intérieures.

Il ne s'agit pas de savoir peindre, dessiner, danser, chanter. Il n'y a pas de technique à apprendre, il n'y a pas de jugement sur une création, sur une oeuvre.

Dans un atelier d'expression créatrice, nous **jouons** à laisser libre cours à ce qui surgit. À l'aide de divers médias, tels que la peinture, le dessin, le collage, l'argile, l'écriture, les éléments de la nature, le corps, la voix, et tant d'autres.

C'est une **exploration** de soi qui aide à nous mettre à jour, à trouver nos propres réponses en dévoilant des aspects de nous-mêmes. En créant, nous autorisons la vie en nous à **s'épanouir**, à dépasser les blocages. Dans nos moments de vulnérabilité, **créer** nous aide à nous redresser, à nous mettre debout, à repartir de l'avant.

*Lorsque c'est arrivé, j'ai réalisé que*



## **Mardi 07 janvier 2025: Bye Bye 2024 Bienvenue 2025! Tableau de visualisation 2025**

Dans cet atelier créatif, nous prendrons le temps de célébrer nos dépassements, de 2024. Nous redéfinirons nos besoins essentiels et déterminerons un objectif clair pour 2025.

## **Mardi 21 janvier 2025 : Gérer son Stress grâce à l'Argile**

Le toucher de l'argile aide à calmer l'esprit et à se concentrer sur l'instant présent. Cette pratique permet de relâcher les tensions accumulées, offrant ainsi une véritable pause mentale dans notre quotidien agité.

## **Mardi 04 février 2025 : Écriture intuitive (Faire taire son discours intérieur)**

Une façon d'écrire un peu particulière, destinée à accéder à nos pensées les plus profondes et inaccessibles. Elle consiste à coucher sur une feuille des phrases telles qu'elles nous viennent, sans réfléchir, ni s'arrêter, ni se relire (du moins pas tout de suite).

## **Mardi 18 février 2025 : Le journal créatif; Un outil imaginaire pour atteindre la résilience**

La résilience est une adaptation réussie à des expériences de vie éprouvantes, grâce à la flexibilité mentale, émotionnelle et comportementale.

## **Mardi 04 mars 2025 : Explorer nos ressources intérieures grâce au théâtre**

Le théâtre est une pratique qui permet de prendre conscience de soi et confiance en soi. C'est une expérience qui nous permet d'expérimenter les émotions en nous par le biais du jeu.

## **Mardi 18 mars 2025 : Chante la ta chanson**

Si ma vie était mise en chanson... Quel en serait le titre?... Les paroles?... la musique?...

« **Un instant de présence à soi vaut mieux que mille bonnes actions** » Anonyme.

**Vendredi 17 janvier 2025**

**Construisez votre Ikigai : collage et réflexion pour éveiller votre joie**

L'Ikigai est un concept japonais qui désigne la raison d'être, ce qui donne du sens à notre existence. Dans cet atelier créatif, vous découvrirez votre propre Ikigai à travers un collage personnalisé. Ce processus de réflexion et de création visuelle vous permettra de mieux comprendre ce qui vous anime, de réveiller votre enthousiasme et d'identifier ce qui vous pousse à vous lever chaque matin avec énergie et passion !

**Vendredi 31 janvier 2025**

**Yoga Danga : Expression, danse et réflexion...**

Dans cet atelier unique, découvrez le pouvoir de l'expression de soi à travers le mouvement. Le Yoga Danga est un parcours exploratoire qui, à travers la danse spontanée et les postures de yoga, établit un dialogue entre le corps et l'esprit. C'est une invitation à extérioriser votre intériorité de manière créative et réflexive.

**Vendredi 14 février 2025**

**Les langages de l'amour : comprendre et nourrir vos relations**

Pour ce 14 février, plongez dans l'univers des « Langages de l'amour » avec le Dr Gary Chapman. Cet atelier vous invite à découvrir les cinq langages de l'amour, à mieux comprendre vos besoins émotionnels et ceux de vos proches, et à renforcer vos relations par des gestes simples mais profonds. Cet atelier vous offrira des outils précieux pour exprimer et recevoir l'amour de manière authentique et épanouissante.



**Vendredi 28 février 2025**

## **L'énergie créatrice de la colère**

La colère est souvent perçue négativement, mais elle porte un message précieux. Dans cet atelier, vous apprendrez à identifier ses manifestations physiques, à l'accueillir avec compassion, à comprendre les besoins sous-jacents qu'elle révèle et possiblement à la transformer en opportunité. Bref, vous découvrirez comment canaliser l'énergie de la colère de manière constructive et libératrice.

**Vendredi 14 mars 2025**

## **La puissance de la vulnérabilité : Oser être soi**

Inspiré du livre de Brené Brown, cet atelier explore la force derrière la vulnérabilité. En déconstruisant les mythes qui entourent la peur de se montrer vulnérable, vous apprendrez comment apprivoiser cette partie de vous-même pour créer des connexions plus profondes, renforcer la confiance en soi et ouvrir la voie à la véritable authenticité. À travers des discussions et des exercices pratiques, vous découvrirez comment la vulnérabilité peut devenir une véritable source de courage, de résilience et d'épanouissement personnel.

**Vendredi 28 mars 2025**

## **Cercle de compassion**

Pour clôturer cette série d'ateliers, nous vous invitons à une séance de partage collective à travers d'un cercle de compassion. Dans une ambiance de soutien et de respect, chacun pourra exprimer ses ressentis, ses découvertes et ses questions, tout en écoutant et en soutenant les expériences des autres. Ensemble, nous terminerons cette expérience en nourrissant la bienveillance et l'empathie entre tous.

**Mercredi 5 février de 13h30 à environ 15h00**

Activité de sensibilisation avec Geneviève Racine  
Coordonnatrice locale en police communautaire intérimaire  
Sûreté du Québec MRC Brome-Missisquoi  
Centre de services MRC - Dunham  
Bureau 450-266-1122 ext. 44333  
[genevieve.racine@surete.qc.ca](mailto:genevieve.racine@surete.qc.ca)



**Conférence  
Anti-Fraude**

Détecter, Dénoncer, Décourager. Personne n'est à l'abri d'une escroquerie, peu importe son âge, son niveau de scolarité ou son lieu de résidence. La plupart des fraudes peuvent être évitées. Pour cela, il faut savoir les reconnaître et être vigilant en se protégeant efficacement.

#### Activités de sensibilisation

Au Québec, la campagne nationale est déployée en collaboration avec le Forum sur la prévention de la fraude (co-présidé par le Bureau de la concurrence, la Gendarmerie royale du Canada et le Centre antifraude du Canada).

Pour mieux outiller la population, plusieurs activités de prévention sont prévues sur le territoire durant tout le mois de mars. Elles visent à rappeler aux citoyens que les fraudeurs usent d'une grande variété de stratagèmes pour tromper leurs victimes. Bien que de nombreuses équipes spécialisées travaillent quotidiennement à combattre les divers types de fraudes, la vigilance et le travail de prévention demeurent les meilleures protections.



## **Atelier ressourcement: Libère ta voix** avec Odette Coulombe chanteuse, enseignante 5 vendredis de 13h30 à 15h00



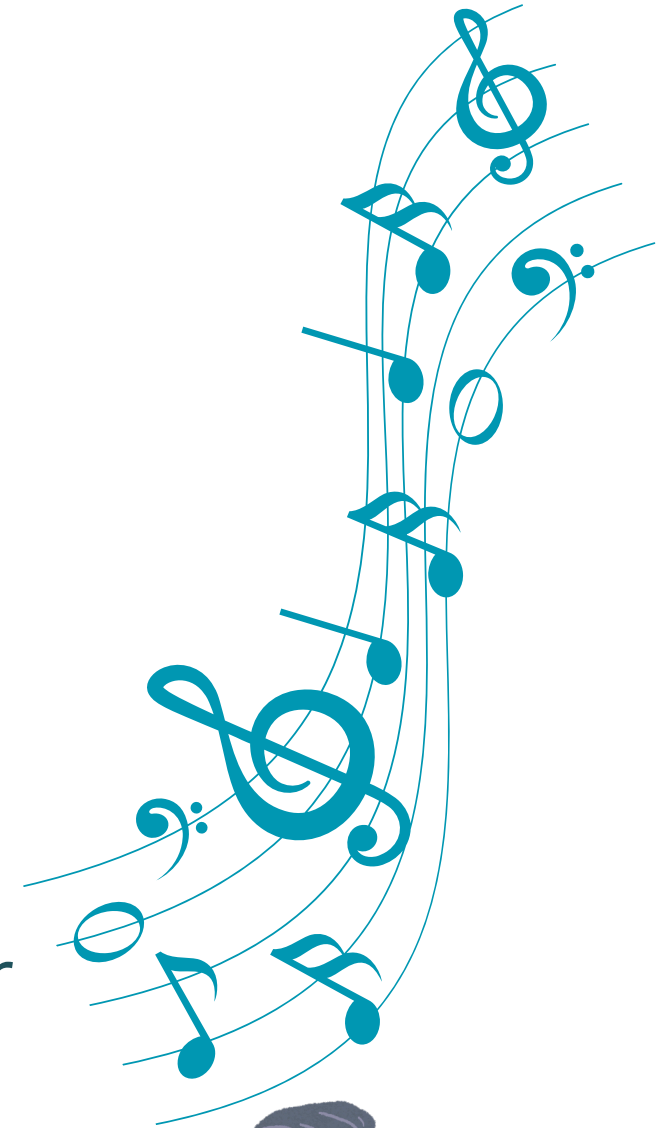
S'amuser, respirer, chanter...

Dans la joie, libérer sa voix afin de se libérer de notre charge mentale.

L'expression vocale au service de nos aidants.

Apprivoiser notre voix... lui donner SA place... s'amuser, chanter la vie!

Nous explorerons des exercices de réchauffement, de respiration, de conscience corporelle, des techniques de projection de voix, bref, nous apprendrons à libérer NOTRE voix dans la joie!

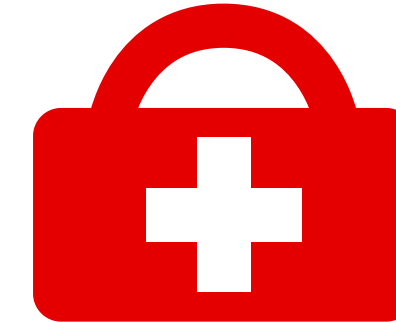


**AUCUN TALENT EN CHANT N'EST REQUIS!**



# Atelier de prévention de l'épuisement avec Brigitte

## Trousse de secours contre l'épuisement



**6 rencontres, les lundis de 13h30 à 16h30**

### **17 février**

- Je suis proche aidant. Voici mes enjeux. Démystifier l'épuisement et l'usure de compassion

### **24 février**

- Culpabilité et sur-responsabilisation. Comprendre et exprimer ses limites.

### **03 mars**

- Connaître nos droits et reconnaître nos besoins. Comprendre la notion de choix et comment "se choisir" dans le contexte de la proche aidance.

### **10 mars**

- Aider sans se brûler. Protéger notre santé, notre énergie et notre bien-être.

### **17 mars**

- Les ressources disponibles pour faciliter mon quotidien. + d'autonomie = + de liberté

### **24 mars**

- L'ouverture au changement: Perceptions/croyances/contrat moral. Envisager l'avenir positivement et avec indulgence envers soi-même.

