

Les aidantes naturelles

Sommaire	
Les aidantes naturelles :	
Une précieuse ressource	2
Vous reconnaissez-vous?	3
Un projet d'un groupe d'entraide	4
Les réticences	6
Activités à venir	7
Services offerts	8

Centre des Femmes
du Ô Pays



74 A, rue Principale
Case postale 159
Lac-des-Aigles, Québec
G0K 1V0
Téléphone : 418 779-2316
(frais acceptés)
Télécopieur : 418 779-3025

cfop@globetrotter.net
www.cfopays.org

Au Québec, plus de 300 000 personnes assument un rôle de proche aidant et, dans la très grande majorité des cas, cette aide se conjugue au féminin. Au Bas-St-Laurent, selon l'Institut de la statistique du Québec, on estime que plus de 4 000 personnes souffrant d'incapacités vivent à domicile.

Depuis quelques années, la vulnérabilité des proches aidantes inquiète et avec raison. Elles sont devenues l'un des piliers essentiels au maintien à domicile des personnes vieillissantes. Au Bas-Saint-Laurent, comme ailleurs au Québec, on observe qu'un des facteurs qui influencent cet état de fragilité est le recours tardif aux services existants. Très souvent, la personne ne se reconnaît pas dans son statut de proche aidante. Elle perçoit ainsi difficilement les services disponibles pour la soutenir dans son rôle.

Dans le cadre d'une initiative financée par APPUI Bas-St-Laurent pour les proches aidants, le Centre des femmes du Ô Pays vous offre la possibilité de participer à deux activités visant à soutenir les proches aidantes des personnes âgées en perte d'autonomie du Haut Pays :

- ⇒ **une journée d'information et de formation**
- ⇒ **un groupe d'entraide et d'information**

« Il existe quatre catégories de personnes dans ce monde :
ceux qui ont été proches aidants, ceux qui sont proches aidants,
ceux qui seront proches aidants,
ceux qui ont besoin d'un proche aidant. »

Rosalynn Carter

Une précieuse ressource

Si vous offrez du soutien ou des soins à un membre de votre famille, à votre conjoint ou à un ami qui éprouve des problèmes de santé ou qui est en perte d'autonomie, ou encore si vous veillez au bien-être d'un être cher qui vit en milieu d'hébergement, vous êtes comme plus de 1,2 million de Québécois et Québécoises et vous portez les responsabilités et le titre de proche aidant.

La grande majorité des personnes aidantes sont des femmes, mais chacun d'entre nous est susceptible d'être confronté à cette réalité tôt ou tard. Les aidants naturels jouent un rôle de premier plan dans le réseau de la santé, tant au Québec que partout au Canada. 80 % des soins à domicile sont dispensés par les proches aidants, ils sont les piliers du soutien à domicile.

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, au Québec, la famille est encore et toujours la principale ressource de soutien des personnes âgées. L'abandon des personnes âgées par les familles est donc un mythe! Les soins offerts sont plus complexes, plus difficiles à donner qu'il y a 30 ans et s'étalent sur des périodes plus longues qu'avant. De plus, avec le vieillissement de la population, les familles comptent plus de membres âgés que de membres jeunes. Ces derniers sont donc très sollicités.

De grandes responsabilités

Veiller au bien-être et à la qualité de vie d'un proche démontre une grande générosité et demande des efforts. Celui ou celle qui devient aidant doit organiser sa façon de vivre afin de répondre aux besoins du proche. Les tâches sont multiples et s'alourdissent au cours de l'accompagnement. La grande majorité des proches aidants ne sont pas préparés à leur nouveau rôle et à toutes les responsabilités qui en découlent.

Il y a souvent une période où la personne aidée habite encore chez elle, mais demande de l'aide pour y parvenir en toute sécurité. La personne qui veille à sa protection se retrouve alors avec le rôle de proche aidant. Parmi les nombreuses tâches qui lui reviennent, pensons à la planification et à l'organisation des services à domicile nécessaires pour maintenir le proche dans sa maison, au transport et à l'accompagnement à de nombreux rendez-vous, à l'aménagement du domicile afin de le rendre sécuritaire et, bien sûr au soutien affectif.

De plus lorsque le parent âgé souffre de déclin cognitif, par exemple s'il souffre de la maladie d'Alzheimer, et n'est plus en mesure de décider pour lui-même, l'aidant devient responsable des décisions le concernant et joue, en quelque sorte, un rôle de représentant. Bien sûr, lorsqu'un proche est hébergé, les soins et la surveillance sont moindres, mais les responsabilités se poursuivent de façon différente : aller lui rendre visite, lui préparer ses plats préférés, faire ses courses, veiller à sa qualité de vie et à son bien-être. OUF!!!

La santé des proches aidants

On le voit, il est facile pour la personne aidante de s'oublier, de s'inquiéter de la santé de l'autre sans penser à la sienne. Et pourtant, la santé physique et psychologique demeure l'atout le plus précieux pour continuer à prendre soin d'un proche.

Malheureusement, pour une majorité d'aidants, le stress fait partie du quotidien et peut avoir de graves répercussions. Un stress trop intense ou une accumulation de stress sur une longue période peut prédisposer à souffrir d'épuisement, voire de dépression. D'ailleurs, le taux de détresse psychologique chez les aidants naturels est de 25 % plus élevé que dans la population en général - d'où l'importance de savoir prendre soin de soi et demander de l'aide afin d'éviter l'épuisement physique et psychologique

Source : Francine Ducharme, Ph., infirmière, Centre de recherche de l'IUGM

Vous reconnaissez-vous ?

J'aide un proche parent, un(e) amie ou un(e) voisine...

- | OUI | NON |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Je fais ses emplettes. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> J'accomplis diverses tâches (ménage-lessive). |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Je prépare souvent ses repas. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Je l'aide à faire sa toilette, à se vêtir. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Je prends ses rendez-vous et je l'accompagne pour des visites médicales et autres. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Je l'aide à gérer son budget et ses finances. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Je lui assure un soutien moral (téléphones, visites, encouragements, etc.) |

Si vous répondez OUI à une ou plusieurs affirmations,
vous êtes une PROCHE AIDANTE.

Comme proche aidante, les exigences que l'on s'oblige et que parfois, on nous impose sont les plus difficiles à repérer et à remettre en question. Souvent, elles s'appuient sur des valeurs morales justes et valables qui orientent l'ensemble de ma vie et qui font que souvent, je m'oublie.

Voici quelques témoignages :

« On compte sur toi, on te fait confiance. Tu es la meilleure pour t'en occuper! »

« C'est toi qui es la plus proche. Moi, je travaille, j'ai des enfants. Toi aussi, mais tu demeures juste à côté. »

« J'ai fait la promesse de m'en occuper jusqu'à la fin. »

« Je l'ai marié, c'est pour la vie! »

« Il n'y a que moi qui peux le faire, je connais ses besoins, ses goûts et ses habitudes. »

« Je ne veux pas paraître sans cœur. »

« Quand on aime, on n'est pas regardante. »

« Ça fait 15 ans que je m'occupe de ma mère, mais honnêtement, je ne me suis jamais considérée comme proche aidante. »

Les liens qui unissent la proche aidante et l'aidéE se sont développés bien avant la maladie ou la perte d'autonomie. La majorité des proches aidantes ne se considèrent pas comme telles. Elles se voient comme la mère, la conjointe, la fille ou l'amie de la personne à qui elles apportent de l'aide.

Lorsqu'on prend soin d'un être cher, il est normal de ressentir toute une gamme d'émotions face à la maladie et face aux tâches de notre quotidien.

TROUVEZ LE MOT QUI CONVIENT

LE MIEUX À LA DÉFINITION SUIVANTE :

1. État d'être à l'écart, à part, de vivre quelque chose de différent des autres : _____
2. Développement d'un remords pour un ou des actions posées ou non posées : _____
3. Sensation pénible causée par l'effort, l'excès de dépenses physiques et mentales : _____
4. Trouble, état de se préoccuper, de se soucier de, d'appréhender une chose : _____
5. Sensation d'être vidée de ses réserves d'énergie, de vivre une grande lassitude morale : _____
6. Profonde tristesse d'être privée de quelqu'un, de quelque chose, de la vie présente et future : _____
7. Difficulté, incapacité de supporter les gestes répétitifs, les difficultés qui augmentent et les incompréhensions de l'autre : _____
8. Moyen dont on dispose, possibilité d'actions, capacité de fournir des solutions : _____
9. Appui, secours, assistance : _____

Réponses : 1. isolement, 2. culpabilité, 3. fatigue, 4. inquiétude, 5. épuisement, 6. deuil, 7. impatience, 8. ressources, 9. aide.

Source : Comité proches aidants Kamouraska

Le 16 octobre de 8 h 30 à 16 h 00
Journée de formation et d'information pour les aidantes naturelles
Aider sans se brûler

Avec Karène Larocque, psychologue spécialisée en auto-développement



Karène Larocque

Psychologue, spécialisée en auto-développement

Madame Karène Larocque est reconnue pour offrir des formations concrètes qui touchent autant au plan personnel que professionnel. Ses présentations sont toujours agrémentées de nombreux exemples et d'images saisissantes pour illustrer ses propos.

Elle est particulièrement appréciée pour son dynamisme, son humour, sa capacité de vulgariser les concepts psychologiques, sa simplicité et la passion contagieuse qui l'anime lorsqu'il est question de santé psychologique.

Coût : 10\$/personne

(Incluant les documents de la formation, les pauses-café et le dîner; un service de répit est disponible sur demande).

Lieu : Édifice municipal Lac-des-Aigles
75 rue Principale
Lac-des-Aigles, Québec
G0K 1V0

Horaire :

- 8h30 Accueil et inscription
- 8h45 Mot de bienvenue
- 8h55 **Madame Marie-Hélène Chouinard**, directrice générale de APPUI Bas-St-Laurent pour les aidants
- 9h10 Marraine d'honneur Lise Lavoie
- 9h20 **Présentation des services**
 - CLSC du Témiscouata
 - Centre d'action bénévole du Témiscouata
 - Ligne de vie
 - Centre des femmes du Ô Pays
- 10h30 **Sketch**
- 10h45 **Pause et visite des kiosques**
- 11h00 **Formation avec Karène Larocque**
- 12h00 **Dîner et visite des kiosques**
- 13h00 Suite de la formation
- 14h30 Pause
- 14h45 Suite de la formation
- 16h00 Mot de la fin

Formation
Aider sans se brûler

Le rôle de l'aidante naturelle comporte de sérieux risques pour sa santé. On ne peut être constamment en contact avec la souffrance et en position d'aidante naturelle sans mettre son équilibre à l'épreuve !

Thèmes abordés

- Le risque de l'épuisement chez l'aidante naturelle
- L'épuisement
 - ce que c'est
 - suis-je à risque?
- L'importance de s'occuper de nos besoins
- Mieux vaut prévenir que guérir
 - des outils pour s'auto-évaluer
 - identifier les zones à surveiller

Formulaire d'inscription
pour la journée de formation et d'information

Nom de la personne : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Coût : 10\$

→ Chèque _____

→ Argent _____

Consignes

- ✓ Faire le chèque à l'ordre du : Centre des femmes du Ô Pays, 74 A rue Principale, Lac-des-Aigles, QC, G0K 1V0
- ✓ Faire votre paiement **avant le 11 octobre 2012.**
- ✓ Aucun remboursement après cette date.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS
BAS-SAINT-LAURENT

Cette activité est rendue possible grâce à une aide financière de l'APPUI Bas-St-Laurent.

www.lappuibs1.org

Un groupe d'entraide et d'information pour aidantes naturelles

On le sait, l'aide apportée à un proche est souvent assumée par des femmes. L'ensemble des responsabilités est assuré par une seule personne et de nombreuses difficultés sont associées à ces tâches. L'aidante naturelle est souvent dépassée par l'exigence des soins que la personne aidée requiert. Le Centre des Femmes du Ô Pays désire apporter un lieu de soutien et d'appartenance aux aidantes naturelles de son territoire par l'intermédiaire d'un groupe d'entraide. Celui-ci apporte empathie, rassure la personne sur sa valeur, offre de l'espoir de résoudre ses difficultés, assure que le comportement de la personne est normal, fait rencontrer ses semblables et informe. Le tout se passe dans la confidentialité et le respect. L'entraide satisfait les besoins humains de SÉCURITÉ, D'APPARTENANCE, D'AFFECTION ET D'ESTIME DE SOI.

C'est quoi un groupe d'entraide ?

Un groupe d'entraide est un petit groupe autonome et ouvert, c'est-à-dire que la personne est libre d'y entrer et d'en sortir selon ses besoins, qui se réunit régulièrement. Les participantes sont aux prises avec un bouleversement commun dans leur existence, les membres de ce groupe partagent un vécu commun et un sentiment d'égalité. L'activité primordiale est l'entraide personnelle qui prend la forme de soutien moral, par le partage d'expériences et d'informations et par la discussion. **L'activité est gratuite et libre.**

Quelles sont les valeurs véhiculées lors des rencontres?

- ✓ La confidentialité.
- ✓ Le respect.
- ✓ Le droit à la parole.
- ✓ L'empathie.
- ✓ Le plaisir.
- ✓ Le partage.
- ✓ L'écoute.
- ✓ L'ouverture.

Quelques thèmes abordés

- ✓ Le quotidien.
- ✓ L'isolement.
- ✓ Les limites.
- ✓ Les besoins.
- ✓ Apprendre à demander de l'aide.
- ✓ Les sentiments.
- ✓ Le support.
- ✓ Les rôles de l'aidant.

Groupe d'entraide et d'information aux aidantes naturelles

(suite à la journée de formation et d'information du 16 octobre)

UN SERVICE DE RÉPIT EST DISPONIBLE SUR DEMANDE.

Vous prenez particulièrement soin d'un membre de la famille ou d'unE amiE, ayant une incapacité liée au vieillissement et ce, de façon ponctuelle ou continue?

Vous désirez :

- * partager votre vécu dans le but de vous donner des moyens de support,
- * apprendre à mieux gérer le stress,
- * vous outiller dans le but d'améliorer vos conditions de vie,
- * connaître et appuyer les démarches collectives visant une meilleure reconnaissance du rôle des aidantes naturelles.

Un groupe d'entraide axé sur la discussion et l'écoute dans la confidentialité s'adresse à vous!

Date de début : mardi 30 octobre à 13 h

Durée : 12 rencontres (animées par les animatrices du Centre des femmes)

Limité : 12 aidantes naturelles auprès des personnes âgées.

L'APPUI POUR
LES PROCHES
AIDANTS
BAS-SAINT-LAURENT

Cette activité est rendue possible grâce
à une aide financière de l'APPUI Bas-St-Laurent
www.lappuibsl.org

Les perceptions, les réticences :

Pourquoi tout faire seule ?

L'aidante affirme qu'il n'y a qu'elle qui peut le faire, parce qu'elle connaît très bien son proche...

Il existe différentes raisons pour lesquelles les aidantes interviennent seules. Nous verrons ici quelques-unes des croyances et des perceptions qui sous-tendent un tel agissement.

« Je n'ai pas besoin d'aide, je ne veux pas d'étrangers dans ma maison, et puis tu es là toi. »
Père de Claudette

- Tout d'abord, il y a la **réticence de la personne aidée**. Bien souvent, elle ne désire pas recevoir d'aide de la part « d'étrangers ». Le désir de l'aidé de ne pas recevoir d'aide venant d'autres personnes exerce une très grande pression sur l'aidante. Celle-ci dans son intention d'accomplir son rôle presque à la perfection, n'insiste pas davantage.
- **Les autres membres de la famille** également peuvent à leur façon démontrer de la réticence à accueillir de l'aide extérieure. Ils insisteront auprès de l'aidante en lui disant qu'ils vont l'aider. Plus encore, c'est **l'aidante elle-même qui refuse de recevoir de l'aide** et ce, même de la part de ses proches. L'aidante hésitera à demander de l'aide aux autres membres de la famille ou ses enfants en prétextant qu'ils sont tous bien occupés, qu'ils habitent trop loin, qu'ils ont leur vie.
- En fait, il apparaît que **prendre soin d'un proche en perte d'autonomie relève du domaine du privé** : ça ne concerne pas les autres. Qu'une personne de l'extérieur prenne soin d'un parent, ça veut dire intervenir dans son quotidien, dans ses habitudes de vie, son intimité. Ses proches sont également touchés par cette « intrusion » dans la sphère familiale. En famille, on partage des valeurs, des comportements, des normes propres à notre histoire familiale et à notre vécu. Nul ne souhaite s'exposer au jugement des autres.
- Pour plusieurs, prendre soin d'un proche relève **d'une responsabilité familiale**. Et si l'on ne parvient pas à assumer cette responsabilité, c'est perçu comme un échec. Comme si l'aidante qui ose demander de l'aide était une personne incompétente. Celle-ci craint le jugement de sa famille, de ses voisins, de son entourage.
- D'autres diront que prendre soin d'un proche dépendant, **c'est normal**, d'autant plus qu'on ne cesse d'entendre dire que le gouvernement n'a plus d'argent, que les services sont coupés. « C'est normal, c'est ta mère, elle a tellement fait de sacrifices pour toi ». Il y a aussi une fierté à dire qu'on se débrouille seule, qu'on est indépendante.
- Dans le cas de maladies telles que la maladie d'Alzheimer, **on craint le jugement des autres** face aux comportements inhabituels de notre proche atteint. On préfère ainsi s'isoler plutôt que de demander de l'aide.

On comprend que dans de telles conditions les aidantes peuvent être réticentes à utiliser les services qu'on leur propose. D'autres font état de la procédure à suivre afin d'obtenir de l'aide. L'évaluation que les familles doivent subir est en soi une étape peu appréciée. C'est comme étaler des détails de sa vie privée, de ses habitudes, de ses ressources matérielles, financières et sociales à une personne que l'on ne connaît pas. Et que dire du fait que parfois l'aidé n'est pas consentant à recevoir cette évaluation.

Comme vous pouvez le constater, il existe plusieurs raisons à avoir des réticences à demander de l'aide. D'autre part, vous devez être consciente du danger qu'il y a de tout prendre sur vos épaules et vous rappelez que la prévention demeure un maillon important lorsqu'on prend soin d'un proche en perte d'autonomie. Nous vous invitons donc à réfléchir à ces questions ou à effectuer les changements qui s'imposent.

Bibliothèque

Voici quelques livres que vous pouvez emprunter au Centre des femmes du Ô Pays :

- * **Le mystère Alzheimer** : L'auteure Marie Gendron compte plus de 25 ans d'expérience avec les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et à travers son livre, elle répond aux questions que peut susciter cette maladie. Elle présente de riches témoignages attestant que les victimes de l'Alzheimer n'ont pas oublié le langage du cœur ni perdu le sens de l'humour. Cet ouvrage invite le lecteur à modifier son regard sur cette mystérieuse maladie.
- * **Le choix de vivre** : Comment les épreuves d'une vie nous guident vers l'essentiel? Soudain, un drame nous frappe: maladie, deuil, etc. Ces événements sont des points de rupture qui nous marquent et bouleversent notre existence. L'auteure, Marie Lise Labonté, nous enseigne comment ces chocs, en nous heurtant de plein fouet, nous révèlent à nous-mêmes et nous libèrent du cercle de la souffrance. Elle relate ici les étapes qui mènent du point de rupture au choix de vivre.
- * **Vous êtes vraiment trop bonne... Les femmes sont-elles victimes de leur bonté?** : Les auteures Claudia Bepko et Jo-Ann Krestan expliquent pourquoi tant de femmes s'efforcent d'être trop bonnes et finissent par se sentir désespérément insuffisantes. À l'exigeant « code de la bonté » qu'impose la société aux femmes et qui est centré sur ce qu'elles font (ou ne font pas) plutôt que sur ce qu'elles sont, les auteures opposent un nouveau « code de l'équilibre » qui montre aux femmes comment prendre soin des autres sans mettre de côté leurs propres sentiments et besoins.
- * **Rebondir** : Séparation, perte d'emploi, maladie, un jour ou l'autre, nous sommes toutes confrontées aux difficultés de la vie. Pourtant, quelle que soit notre situation, nous disposons de toutes les ressources nécessaires pour rebondir. C'est ce que nous révèle Daniel Dufour qui croit en la capacité de chacun à se battre pour soi-même afin de surmonter les obstacles. L'auteur explique qu'il faut être un créateur de sa vie plutôt qu'une victime du destin.

Activités à venir



- * **Journée nationale des Centres de femmes**, mardi 2 octobre à 11 h 30. Discussion sur le thème provincial et dîner communautaire. Atelier « Les 4 sauveurs en moi: séduction, automatisé, rêveur et éveillé » à 13 h avec Pier-Paul Roy.
- * **Journée de formation et d'information (Aider sans se brûler)**, mardi 16 octobre avec Karen Larocque.
- * **Reprendre du pouvoir sur notre santé**, mercredi 31 octobre à 13 h 30 avec Aline Denis.
- * **Vivre le moment présent**, mercredi 7 novembre à 13 h avec Sabrina Ouellet, intervenante.
- * **Les trucs anti-stress**, les mercredis : 14 novembre, 21 novembre et 28 novembre à 13 h 30 avec Louise Dufour, intervenante.
- * **Initiation à Facebook**, jeudi 15 novembre à 13 h avec Sabrina Ouellet, intervenante.
- * **Journée de commémoration et d'action contre la violence faites aux femmes**, visionnement du film « Traverser la peur » d'André Melançon, jeudi 6 décembre à 13 h.

Avis aux femmes de Ste-Blandine, Mont-Lebel, St-Marcellin et St-Narcisse

Vu les distances à parcourir, il y a possibilité que certaines activités puissent avoir lieu dans votre village, si le nombre d'inscriptions le justifie.

Madame Lise Lavoie de Biencourt, marraine d'honneur.

« Chères proches aidantes,

J'ai été une proche aidante pendant plusieurs années. Être aidante arrive dans notre vie subitement ou peu à peu. L'épouse, l'époux, la fille ou le fils, le plus souvent se sentent appelés à accompagner son proche. Cette personne âgée, nous l'aimons et nous voulons qu'elle puisse demeurer à la maison le plus longtemps possible.

Mais, après des années, parfois de soins assidus, d'inquiétudes, de patience et d'amour inconditionnel, nous nous surprenons à avoir des moments d'impatience, de pleurs, de désirs que ça s'arrête. Nous ne nous reconnaissons pas le droit de ressentir ce désarroi et nous nous culpabilisons. Quand la proche aidante en est rendue à ce point, il est grand temps de demander de l'aide et parfois, c'est trop tard. L'épuisement a pris le dessus. Chères proches aidantes, prenez soin de vous, alors vous pourrez davantage prendre soin de votre proche atteint.

Je vous invite tout particulièrement à participer à la journée de formation et d'information pour les aidantes naturelles organisée par le Centre des femmes du Ô Pays. »

Services offerts

♀ Accueil et références	♀ Écoute téléphonique
♀ Aide individuelle	♀ Accompagnement
♀ Informations diverses	♀ Groupes d'entraide
♀ Centre de documentation	♀ Ateliers thématiques

Gratuits et confidentiels

Centre des femmes du Ô Pays

Conseil d'administration

Johanne Tétrault, Squatec

Jeanine Pigeon, Biencourt

Marie-Claude Robichaud, Lac-des-Aigles

Sylvie Gagnon, Esprit-Saint

Nadja Boulianne, Biencourt



Équipe de travail

Stella Paradis

Louise Dufour

Lyne Bourgoïn

Cynthia Damboise

Sabrina Ouellet

74 A, rue Principale, Case Postale 159

Téléphone : 418 779-2316

Télécopieur : 418 779-3025

Lac-des-Aigles, Québec, G0K 1V0

www.cfopays.org

Courriel : cfop@globetrotter.net