

entre nous...

*Le journal de l'Association des personnes proches-aidantes de
Bécancour Nicolet-Yamaska*



■ Psychologue, psychothérapeute, psychiatre... s'y retrouver

■ Témoignage exclusif de monsieur Pierre Lavoie

■ L'aide médicale à mourir





dans ce numéro...

Le cas de L'aide à mourir

pages 6 à 11

Le sujet est épineux, très controversé, et *Entre-nous* tentera d'y faire la lumière *sans prise de position* afin de donner à ses lecteurs une vision d'ensemble impartiale.

UN DOSSIER SIGNÉ SÉBASTIEN CHARTRAND



Suivez-nous sur Facebook !
L'Association des personnes proches-aidantes de Bécancour Nicolet Yamaska possède maintenant sa page !

AINSI QUE...

■ Éditorial	<i>Une question d'égalité</i>	page 3
■ Actualité	<i>Normes du travail, affaire Cadotte</i>	page 5
■ Démystifions...	<i>Psychologue, psychiatre, psychothérapeute</i>	page 12
■ Témoignage	<i>Le chemin de Pierre Lavoie</i>	page 14
■ Droits	<i>Les droits de fin de vie</i>	page 16
■ Bien-vivre	<i>Gérer son stress</i>	page 17
■ Documentation	<i>Biblio-aidants</i>	page 18



sans oublier...

■ Vie démocratique	page 19
■ Courrier des aidants	page 20
■ Compte-rendu des activités	page 21
■ Les pages entre nous...	page 22
■ Calendrier	page 24

ÉDITORIAL

UNE QUESTION D'ÉGALITÉ

■ Plus de détails sur l'affaire Cadotte dans la section « Actualité ».

« SI TOUS LES CITOYENS SONT ÉGAUX, CELA SIGNIFIE QUE TOUS LES CITOYENS ONT LE DROIT DE DEMANDER L'AIDE À MOURIR S'ILS LE VEULENT ».

Notre chronique « Actualité » ne pouvait passer à côté de l'affaire Cadotte. Le « Grand Dossier » explore le sujet de l'aide à mourir de fond en comble. La chronique « Droits » se penchera sur la loi traitant des soins de fin de vie.

On pourrait presque considérer que ce troisième numéro d'*Entre-nous* est un numéro spécial sur les décisions entourant le décès. C'est peut-être le cas, car notre éditorial traitera d'une autre facette de ce problème : l'accès à l'aide à mourir pour les personnes n'étant plus aptes à décider, notamment dans le cas de la maladie d'Alzheimer.

En tant qu'éditorialiste, je ne présenterai pas mon opinion sur l'aide à mourir. Que je sois pour ou contre n'a aucune espèce d'importance au moment où je rédige ces lignes. Recourir à l'aide à mourir est un choix très personnel.

L'aide à mourir est légalement accessible, notre société l'a décidé démocratiquement. Mais la démocratie se base sur l'idée que tous les citoyens sont égaux. Et si tous les citoyens sont égaux, cela signifie que tous les citoyens ont le droit de demander l'aide à mourir s'ils le veulent, qu'ils soient hommes ou femmes, blancs ou noirs, homosexuels ou hétérosexuels, jeunes ou âgés — en autant que la maladie soit incurable et que la mort soit imminente.

Sauf dans le cas des gens atteints d'une maladie affectant les facultés intellectuelles, comme la maladie d'Alzheimer.

Cela crée deux types de citoyens : ceux que le hasard affecte d'une maladie mortelle « physique », qui ont droit de mettre fin à leurs jours s'ils le veulent ; et ceux que le hasard affecte d'une maladie mortelle « psychologique », qui ne le pourront pas.

Et ceci n'est pas, à mon sens, une réelle égalité entre les citoyens.

UNE QUESTION D'ÉGALITÉ

(SUITE)

On argumentera que les gens atteints d'une dégénérescence mentale ne peuvent peut-être pas décider en toute connaissance de cause.

Soit.

Mais qu'en est-il de l'option d'une décision anticipée ? La loi le permet déjà pour les troubles physiques : nous pouvons tous refuser des soins à l'avance, comme le gavage ou les soins palliatifs. Tout cela est légal, il suffit de remplir une demande.

Qu'on me corrige si je me trompe, mais refuser d'être nourri et hydraté par décision anticipée entraînera assurément la mort du patient. Alors pourquoi refuser de demander directement l'aide à mourir par décision anticipée ?



«Nous ne voyons pas pourquoi une personne qui est compétente ne pourrait pas prendre une décision maintenant pour elle-même, décision qui serait appliquée plus tard lorsque cette personne ne serait plus compétente ou ne pourrait plus communiquer», a affirmé Josh Paterson, au nom de l'Association des libertés civiles.

Dans l'affaire Michel Cadotte (qui a mis fin aux jours de sa conjointe atteinte d'Alzheimer, voir section Actualité), nous faisons face à une situation déplorable qui aurait pu être évitée. En apprenant qu'elle avait la maladie d'Alzheimer, la conjointe de Michel Cadotte avait elle-même fait la demande d'aide à mourir. Elle fut refusée. Et pourtant, la dame était toujours en pleine possession de ses facultés au moment de la requête.

Or, nous avons déjà un système qui permet de prendre des décisions à l'avance sur les soins que nous recevrons en fin de vie. Pourquoi ne pas l'étendre à l'aide à mourir, en prévision d'une maladie affectant les facultés mentales ?

En légalisant l'aide à mourir, notre société a donné à ses citoyens la possibilité de faire un choix.

Puis elle a refusé à la conjointe de Michel Cadotte le droit de faire ce choix.

Et cela pose un problème car, qu'on soit en faveur ou non de l'aide à mourir, on devrait toujours être en faveur de l'égalité entre les citoyens.

RÉVISION DES NORMES DU TRAVAIL

La ministre responsable du Travail, Dominique Vien, a annoncé qu'elle réviserait la Loi sur les normes du travail. Une équipe serait déjà à travailler sur un projet de loi à partir de demandes déposées par divers groupes dans les dernières années et, que celles du Regroupement des aidants naturels du Québec en font partie. « *Ce dont les proches aidants ont besoin, c'est d'un programme qui serait comparable au congé parental* ». a affirmé Mario D'Astous-Tardif, coordonnateur du Regroupement des aidants naturels du Québec. La ministre a toutefois précisé via son attaché de presse que ce ne sont pas tous les articles de loi qui seront révisés.

UN PROCHE-AIDANT MET FIN À LA VIE DE SA CONJOINTE

"J'ai craqué. Personne ne m'a demandé comment je vais, mais là vous le savez".

C'est ce que Michel Cadotte a écrit sur sa page Facebook après avoir étouffé sa conjointe de 60 ans à l'aide d'un oreiller. S'étant lui-même dénoncé aux policiers, l'homme affirme avoir agi par compassion afin d'abrégé les souffrances de sa conjointe atteinte de la maladie d'Alzheimer à un niveau avancé.

Il fait face à des accusations d'homicide au second degré.

La mairesse de NICOLET SOULAITE DISCUTER DE LA COUPURE DES SOINS SPÉCIALISÉS

Récemment, le ministre Barrette a annoncé le rétablissement des services de radiologie à Plessisville, qui avait été coupé en février 2016. Dans l'espoir de voir d'autres services être rétablis, la mairesse Geneviève Dubois a lancé une pétition afin que le Centre Christ-Roi recouvre les services de cliniques externes d'orthopédie, d'ORL, de plastie, de chirurgie générale et endoscopie, de cardiologie et de gynécologie.

Elle réclame également que perdure la clinique externe d'urologie, la pharmacie ainsi que les deux services d'urgence mineure du Centre Christ-Roi de Nicolet et du Centre multiservices en santé et services sociaux de Fortierville.



La mairesse
Geneviève Dubois

Le cas de l'aide médicale à mourir

À LIRE :

Ce que dit la Loi	7
Arguments pour et contre	8 - 9
La procédure et ses alternatives	10
Entrevue	11

La nouvelle n'a laissé aucun proche-aidant indifférent.

En février dernier, Michel Cadotte a, de son propre aveu, mis fin aux jours de sa conjointe avant d'appeler lui-même les policiers. La femme était atteinte de la maladie d'Alzheimer. « *J'ai consenti à sa demande d'aide à mourir. J'attends les policiers* », a-t-il écrit sur sa page Facebook. Rappelons-nous que sa conjointe, Jocelyne Lizotte, avait fait une demande d'aide médicale à mourir qui lui aurait été refusée.

Cette situation déplorable a ajouté au débat, déjà houleux, sur l'aide à mourir.

Le sujet est épineux, très controversé, et *Entre-nous* tentera d'y faire la lumière *sans prise de position* afin de donner à ses lecteurs une vision d'ensemble impartiale.

QUE DIT LA LOI DANS LE CAS DE MONSIEUR CADOTTE ?

Michel Cadotte a été accusé de meurtre au 2e degré, car il n'y a rien dans le Code criminel concernant le meurtre par compassion. Quelles que soient les raisons, rien n'autorise une personne à mettre fin à la vie d'une autre en dehors de l'aide médicale.

Me Paul Brunet, du Conseil pour la protection des malades, s'est prononcé en qualifiant l'acte « d'inexcusable ». Bien que fervent défenseur de l'aide à mourir, il affirme que « *jamais on ne pourra excuser d'enlever la vie de quelqu'un même pour le meilleur intérêt* ».

EN CLAIR...

Mettre fin soi-même aux jours d'un proche est légalement considéré comme un meurtre.

L'aide à mourir administrée par un médecin est légalement considéré comme un soin médical.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un rapport révèle que le nombre de Québécois qui se sont prévalus de l'aide médicale à mourir est trois fois plus élevé que les prévisions du ministre Gaétan Barrette ?

QUE DIT LA LOI DANS LE CAS DE L'AIDE À MOURIR ?

Dans sa décision unanime et signée par la Cour au grand complet pour refléter la force et l'unité régnant autour de ses conclusions, le plus haut tribunal du pays a déterminé qu'il était inconstitutionnel d'interdire l'aide médicale à mourir.

Seule une personne qui remplit toutes les conditions suivantes peut obtenir l'aide médicale à mourir au Québec :

- elle est une personne assurée au sens de la Loi sur l'assurance maladie;
- elle est majeure et apte à consentir aux soins;
- elle est en fin de vie;
- elle est atteinte d'une maladie grave et incurable;
- elle présente une situation médicale qui se caractérise par un déclin avancé et irréversible de ses capacités;
- elle éprouve des souffrances physiques ou psychiques constantes, insupportables et qui ne peuvent être apaisées .



LE CAS DES MALADIES AFFECTANT LA SANTÉ MENTALE

Tel que stipulé plus haut, une personne demandant l'aide à mourir doit être apte à consentir aux soins.

C'est pourquoi une personne souffrant d'une maladie affectant les facultés cognitives, comme la maladie d'Alzheimer, n'est pas considérée comme apte à consentir car elle ne dispose plus de toutes ses facultés.

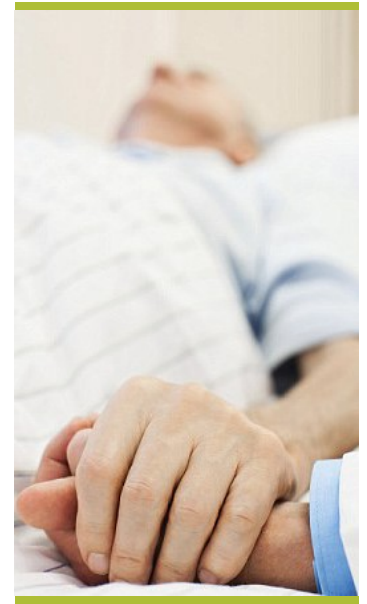
C'était d'ailleurs le cas de la conjointe de monsieur Cadotte, évoquée ci-dessus. « *Quand elle a commencé à perdre la mémoire, elle a fait une demande d'aide médicale à mourir [...] mais on la lui a refusée* », avait confié au Journal de Montréal le neveu de monsieur Cadotte.

Cet aspect de l'aide médicale à mourir préoccupe Me Paul Brunet, du Conseil pour la protection des malades, qui souhaite que l'État légifère.

« *On voudrait qu'il soit possible de demander à l'avance les soins palliatifs terminaux. Quand ça nous arrive, que l'on puisse obtenir ces soins-là, si la situation et les conditions de la loi s'y présentent* ».

LES ARGUMENTS DE CEUX QUI Promeuvent à L'aide à mourir

La principale motivation des défenseurs de l'aide à mourir est le respect de la dignité. « *Qu'est-ce qui est le plus indigne ou le moins respectueux [...] : traîner dans un CHSLD avec une couche pleine, s'étouffer à la fin avec ses vomissures ou demander respectueusement et dignement qu'on puisse terminer dans le confort, la sérénité, entouré de ses proches?* » demande Me Paul Brunet. La fin de la souffrance est l'autre motivation des partisans de cette option. Lorsque la vie d'un patient se résume à souffrir jusqu'à ce que la mort surgisse naturellement et que cette mort est inévitable, pour endurer la douleur sur une longue période ?



LE SAVIEZ-VOUS ?

Aucun médecin n'est forcé de procéder à l'aide à mourir si cela lui pose un cas de conscience ? Dans ce cas, il pourra transmettre de telles demandes à un collègue.

AILLEURS DANS LE MONDE...

- Les pays européens dont la Belgique, les Pays-Bas, le Luxembourg et la Suisse disposent de l'encadrement de l'aide à mourir le plus détaillé.
- La Suisse se distingue car il s'agit du seul pays au monde où un étranger peut avoir accès à l'aide médicale à mourir.
- Aux États-Unis, les États de l'Oregon, de Washington et du Montana acceptent l'aide à mourir. La Californie est en cours de procédures dans ce sens.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon la loi, toute personne, y compris le médecin, qui « conseille » à une personne de se donner la mort ou qui « l'encourage » en ce sens s'expose à des poursuites, y compris dans le cas de l'aide à mourir ? Pour faire les choses légalement, une personne doit renseigner le malade à sa demande.

QUE DIT LA LOI DANS LE CAS DE L'AIDE À MOURIR ?

Évidemment, on craint énormément les dérapages possibles dans de telles circonstances. Il est normal de se méfier des abus possibles malgré les promesses de balises, de garanties et d'encadrement des pratiques. Ce qui inquiète le plus sont les possibles pressions faites sur les patients ou les membres des familles pour demander l'aide à mourir.

QU'EN DISENT LES RELIGIONS ?

Plusieurs de nos membres étant croyants, ce dossier ne serait pas complet sans aborder la position des principales religions pratiquées au Québec en toute neutralité.

- L'ethnologue d'ascendance huron-wendat Pierre Grandmont affirme que rien dans les croyances traditionnelles des **Premières Nations** ne s'oppose à abrégier les souffrances d'un patient si la mort est inévitable et si le patient a fait la paix avec sa conscience et ses proches.
- Contacté par *Entre-nous* via courriel, le rabbin Golberg a signifié que le **judaïsme** s'opposait à l'aide à mourir. Il invite ceux qui souhaitent mieux connaître la position de la religion juive à consulter le compte-rendu d'un panel sur la Loi 52 organisé à ce sujet lors du Festival Séfarad de Montréal sur le site *Canadian Jewish News* (compte-rendu en français).
- Du côté des **catholiques**, l'Église proscrit l'aide médicale à mourir. Toutefois, il est hors de question de refuser des funérailles religieuses à qui que ce soit. « *Nous privilégions plutôt l'accompagnement des personnes en fin de vie et nous privilégions les soins palliatifs, mais on va accompagner les personnes dans toutes les situations* », assure l'abbé Marc Pelchat, vicaire général de l'archidiocèse de Québec. Rappelons que pour le Vatican, même si l'aide à mourir n'est pas acceptée, il ne s'agit pas d'un suicide car le malade ne met pas lui-même fin à ses jours. Le cardinal Lacroix a d'ailleurs confirmé qu'il ne diffuserait aucune directive pour refuser les obsèques religieuses aux patients qui décident de demander l'aide à mourir.
- Quant aux communautés **musulmanes** contactées, elles ne nous ont pas donné de réponse.

Comment se déroule une demande d'aide à mourir ?

- Une personne qui répond aux critères du gouvernement et qui souhaite obtenir une aide médicale à mourir doit **faire une demande écrite, datée et signée devant deux témoins indépendants**.
- Le médecin qui mettra terme à la vie du patient doit l'informer qu'il peut **retirer sa demande en tout temps**.
- Le médecin doit demander à ce qu'un **autre médecin indépendant** confirme le respect des critères.
- Une période de **quinze jours** doit s'écouler entre la demande signée et l'offre d'aide à mourir.
- Avant de procéder à l'aide à mourir, le médecin doit offrir encore une fois la possibilité de retirer sa demande. Le médecin doit aussi s'assurer qu'elle consent expressément à recevoir l'aide médicale à mourir.

Quelles sont les alternatives à l'aide à mourir ?

La principale alternative considérée dans de tels cas est la **sédation palliative continue**. Il s'agit d'une option thérapeutique qui consiste à administrer des médicaments à une personne en fin de vie pour soulager ses souffrances en la rendant inconsciente jusqu'à son décès.

Un certain nombre de médecins, guides religieux, politiciens et éthiciens insistent sur l'existence des maisons de soins palliatifs. D'après eux, cette alternative devrait être valorisée et mise de l'avant.

« *Aujourd'hui, au Québec, il y a un manque énorme de lits dans les services prodiguant des soins palliatifs* », affirme le docteur Mohammed ZaariJabiri. « *Pourtant, ces soins fondamentaux sont une alternative très importante à l'aide médicale à mourir qui, à mon humble avis, doit être rediscutée et cadrée avec des balises plus précises* ».

Et dans notre association...

Tel que stipulé en début d'article, l'APPABNY ne prend pas position au sein de ce débat. C'est pourquoi un membre souhaitant obtenir des renseignements sera informé, autant au sujet de l'aide médicale à mourir qu'au sujet des maisons de soins palliatifs, sans entendre la moindre opinion susceptible de l'influencer. Son choix sera en tout temps respecté et le membre sera accompagné avec compassion dans la direction qu'il aura choisi.

Le saviez-vous ?

Une personne ayant fait une demande d'aide à mourir peut en tout temps et par tout moyen retirer sa demande, ne serait-ce qu'en disant un simple « *je ne veux plus* » ?

Le saviez-vous ?

L'immense majorité des maisons de soins palliatifs du Québec (soit 26 sur 29 en septembre 2015), ont décidé de ne pas inclure l'aide médicale à mourir dans les soins offerts dans leurs établissements, ce que la loi autorise.

À trois jours du grand départ...

Madame Réjeanne Dufresne (nom fictif) vient de recevoir la confirmation qu'elle recevrait l'aide à mourir. Interrogée par *Entre-nous*, elle a accepté de partager ses réflexions alors qu'elle s'apprête à franchir le pas.

■ Quel est votre état de santé actuel ?

J'ai un cancer du pancréas en phase terminale. C'est un cancer incurable et on ne peut rien faire. Je souffre quand je ne suis pas sous forte médication.

■ Comment avez-vous pris votre décision ?

J'ai entendu parler de l'aide à mourir dans les médias, comme tout le monde. Quand mon médecin a rendu son diagnostic et qu'il m'a dit à quoi ressemblerait mes derniers mois, c'est moi qui ai demandé si j'étais éligible à l'aide à mourir. Il m'a dit que oui.

■ Avez-vous trouvé les démarches difficiles ?

Ce n'est pas difficile. Ce qui m'a surprise, c'est le nombre de fois où les médecins et les infirmiers vous disent que vous pouvez reculer, où on vous demande si vous êtes sûre, où on confirme, re-confirme et re-re-confirme si vous n'avez pas changé d'idée. À la fin, j'avais envie de crier : « Je suis malade mais ma tête fonctionne encore, je sais ce que je veux, arrêtez de poser la même question! ».

■ Pourquoi l'aide à mourir et pas les soins palliatifs ?

Je n'ai pas envie d'être un légume et de finir ma vie dans le coma avec des machines qui me font respirer, boire et manger. Je ne veux pas rester étendue dans une couche avec l'esprit perdu dans le vide. Je veux partir entourée de mes proches avec ma conscience bien présente.

■ Parlons-en, de vos proches. Comment ont-ils réagi ?

Au début, ils n'ont pas compris. Ils pensaient que j'avais peur d'être un fardeau pour eux ou que je croyais qu'ils ne voudraient pas s'occuper de moi. Il m'a fallu du temps pour qu'ils comprennent mes motivations. Maintenant ils l'acceptent et même si certains ne sont pas d'accord, ils me respectent dans mon choix.

■ Vous savez que vous aurez le droit de reculer jusqu'à la dernière minute, pensez-vous que cela arrivera ?

Arrêtez-donc de me la poser, cette maudite question-là! Si je me suis rendue jusque-là dans mes démarches, c'est pas pour reculer! Mais c'est rassurant de savoir que je peux changer d'idée n'importe quand.

■ Votre grand départ est prévu pour jeudi prochain. Cela vous effraie-t-il ?

J'ai bien plus peur de la souffrance que de la mort.

● DÉMYSTIFICATIONS...

PSYCHOLOGUE, PSYCHIATRE,
PSYCHOTHÉRAPEUTE...

par Marie Roy

*Qui fait quoi? Comment? Où? Pour qui? Voici quelques-unes des questions qui nous interpellent, lorsqu'il s'agit de trouver le bon professionnel en santé mentale et psychologique. Comment s'y retrouver parmi la panoplie de titres et d'appellations de gens qui offrent leurs services à la population? Souvenons-nous qu'il existe de nombreux charlatans sans formation qui se disent psychothérapeutes et qui prétendent nous sauver, en utilisant des méthodes douteuses. Afin de vous aider à bien diriger vos choix, *Entre-nous* propose d'élucider le rôle de chacun.*

Le psychologue

Le psychologue ne possède pas de formation médicale. Il doit néanmoins cumuler sept à neuf ans d'études universitaires et, depuis 2006, il doit posséder un doctorat en psychologie. Toutefois, ceux qui ont fait leur maîtrise n'ont pas à s'y soumettre. Pour pratiquer, l'obtention d'une licence est obligatoire. Il doit être inscrit à l'Ordre des psychologues du Québec (la liste des membres est accessible sur internet) et respecter les lois en vigueur, ainsi que le code de déontologie.

Le psychologue peut se spécialiser dans les domaines d'intervention suivants : la psychologie scolaire, l'intervention psycho-légale, la neuropsychologie, la psychologie industrielle et organisationnelle et la psychologie communautaire, bien que ces spécialités ne fassent pas partie d'un ordre.

Les psychologues interviennent au niveau de la santé mentale et du développement personnel. Ils ne sont pas autorisés à prescrire des médicaments. Pour mieux évaluer, diagnostiquer la maladie afin d'aider un individu à modifier son comportement, ils utilisent des tests psychologiques, ainsi que de la psychothérapie. Ils traitent notamment la toxicomanie, l'anxiété, les envies suicidaires, les problèmes sociaux, etc. Ils travaillent dans les hôpitaux, les organismes gouvernementaux, les écoles, les cliniques, les organismes correctionnels et les programmes d'aide aux employés. Les frais de consultation sont défrayés par le client lui-même ou par ses assurances.

Le psychiatre

Le psychiatre est avant tout un médecin qui s'occupe des pathologies plus graves. C'est le seul spécialiste qui peut utiliser les analyses de laboratoire et

imageries médicales pour diagnostiquer et évaluer la maladie mentale et physique afin de pouvoir traiter le client. Il possède cinq ans de formation en médecine générale et une spécialisation en psychiatrie d'environ six ans. Contrairement au psychologue, il peut prescrire des médicaments pour contrôler les maladies mentales comme l'autisme, le TDAH avec ou sans hyperactivité, l'anxiété, la démence, la dépression, les troubles alimentaires, les troubles bipolaires, la schizophrénie, etc. Il utilise aussi la psychothérapie.

Les frais pour consulter un psychiatre sont couverts par la RAMQ et les patients sont référés, soit par un médecin ou un membre d'une équipe professionnelle au sein de laquelle il travaille lui aussi (infirmières, psychologues, ergothérapeutes, travailleurs sociaux). Le psychiatre fait partie de l'ordre du Collège des médecins (cette liste est aussi disponible sur internet). Certains psychiatres, travaillent en pédiopsychiatrie (enfants-adolescents), en gérontopsychiatrie (personnes âgées) et d'autres en psychiatrie légale, dans un contexte judiciaire.

Le psychothérapeute

Contrairement aux deux précédents, le psychothérapeute ne fait partie d'aucun ordre dont le mandat consiste à s'assurer que tout candidat est conforme aux lois en vigueur et qu'il possède la formation et les compétences requises pour exercer sa profession auprès du public.

Il faut donc être prudent, car bien que certaines de ces personnes possèdent des études universitaires et soient compétentes pour traiter des problèmes de comportement en vue de changements positifs, il n'en demeure pas moins qu'absolument n'importe qui (même vous !) peut se prévaloir d'un tel titre, puisqu'il n'y a aucune loi qui encadre cette pratique, laissant ainsi la porte ouverte aux personnes mal intentionnées qui profitent injustement du système.

Les services d'un psychothérapeute ne sont pas couverts par la RAMQ, ni par la plupart des assurances privées.



IMPRIMERIE
Infotraitex



IMPRESSION
NUMÉRIQUE



IMPRESSION
OFFSET



CONCEPTION
GRAPHIQUE



OBJETS
PROMOTIONNELS



IMPRESSION
GRAND FORMAT



3032, Boul. Louis-Fréchette, Nicolet - 819 293-8571 - www.infotraitex.qc.ca

● témoignage

DONNER DE L'ESPOIR AUX GENS ET LES ÉDUIQUER POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

par Marie Roy

Dans le cadre de la semaine nationale des proches-aidants, nous avons eu la chance de recevoir le conférencier, triathlète amateur canadien et cofondateur du grand défi qui porte son nom : Monsieur Pierre Lavoie. Il est aussi, conséquemment, président de l'Association de l'acidose lactique du Saguenay Lac St Jean, sa région natale. C'est en toute simplicité qu'il s'est présenté à nous pour nous livrer son témoignage.

Il entame le récit de son parcours en nous confiant ceci : « Tout jeune, j'ai appris la résilience avec la séparation de mes parents et cela me préparait dans mes épreuves à venir ». Avec sa conjointe Lyne Routier, ils ont eu quatre enfants : Bruno-Pierre, Laurie, Raphael, et Joly-Ann. Ils ne s'attendaient certes pas à devoir faire le deuil de deux d'entre eux; Laurie à l'âge de quatre ans et Raphael, à vingt mois, tous les deux décédés de la maladie héréditaire : l'acidose lactique.

« Lors du verdict de la maladie de Laurie, j'étais en colère, raconte monsieur Lavoie. Ce n'était pas normal, qu'à peine née, elle doive nous quitter. C'est dans cette même période que je perdais mon emploi à l'usine de pâtes et papier, alors que ma femme était en congé parental. »

Il nous affirme être presque devenu médecin malgré lui, en faisant l'apprentissage de nombreux termes médicaux liés à la maladie complexe qui s'attaque au cerveau de sa fille. Il aurait aimé que le monde médical lui donne **l'espoir**, si petit soit-il, pour surmonter cette épreuve inhumaine, tout en sachant que sa fille pouvait décéder sur le champ, dix minutes seulement après une crise acidotique.

C'est dans cet univers froid et austère d'hôpital qu'il allait vivre les moments les plus longs et éprouvants de sa vie. L'impuissance qu'il ressentait ainsi que le sentiment d'être passif face à la situation hors de son contrôle parsemait d'incertitude, son quotidien.

Le temps a passé et sa petite Laurie a déjoué les statistiques, en atteignant ses quatre ans. Étant confiant à son sujet, il a décidé de faire une course au Japon d'une durée de trois semaines. C'est malheureusement durant ce temps, qu'il a reçu un appel lui disant, non pas que sa petite fille était hospitalisée, mais bien qu'elle était décédée.

Rongé par la tristesse, l'impuissance et la culpabilité, son outil indispensable lui permettant d'évacuer son stress afin d'être plus rationnel face à cette épreuve incommensurable a été de faire du vélo.

témoignage ■■■

Plus tard, sa conjointe a donné naissance à Raphael, lui aussi atteint du même mal. Il a passé soixante-trois jours aux soins intensifs. Monsieur Lavoie, exaspéré, avait besoin d'être actif pour sauver son fils et combattre sa colère. Pour ce faire, il est reparti en vélo, afin de sensibiliser les gens au sujet de cette maladie qui affecte plus particulièrement les habitants de Charlevoix et du Saguenay Lac St-Jean. Son fils ne remportera pas le combat, mais il aura réussi à rassembler toute une population pour sa cause.

Heureusement pour les parents, le destin a voulu que la cadette de la famille, Joly-Ann, naisse plus tard en excellente santé et on ne peut que se réjouir pour eux : ils ont su quand même garder la tête haute malgré tous les obstacles imprévisibles qui ont fait éruption dans leur vie.

Dans leur couple, quand l'un tombait momentanément au combat, c'est l'autre qui prenait la relève et c'est ainsi qu'ils ont réussi à passer au travers des souffrances infligées par la santé précaire et chancelante de leurs enfants.

Aujourd'hui, à la lumière de son vécu, monsieur Lavoie nous partage le sens donné aux décès de ses deux enfants. Tout d'abord, le départ de Laurie lui a enseigné dans les moindres détails tout ce qui touche à la maladie. En la faisant connaître aux autres, il a brisé l'isolement chez ceux qui vivent la même situation. En devenant président de L'Association de l'acidose lactique, il rend hommage à sa fille en s'attaquant à cette cause dans le but de faire des avancés au niveau de la science.

Raphael pour sa part a laissé un très bel héritage, sous forme de cubes-énergie, instauré par son père, dans les écoles et qui vise à faire bouger les enfants. En effet, l'exercice physique avait été primordial pour lui afin de garder sa santé mentale et passer au travers des épreuves. C'est ce qu'a compris son papa durant le court séjour de son fils sur cette terre. Il a donc voulu installer cette pratique dès l'enfance. Monsieur Lavoie rend hommage à son fils en disant que c'est grâce à lui, si autant de gens se sont déplacés en grand nombre pour la cause.

La vie nous place souvent dans des situations hors de contrôle. Nous avons le choix d'abandonner ou de résister. Monsieur Lavoie a fait le choix de s'investir dans un sport qui est devenu sa passion ainsi que son cheval de bataille.



« Merci monsieur Lavoie, vous êtes un bel exemple de motivation et de détermination pour tous les proches-aidants, qui je l'espère, puiseront de votre expérience des façons de faire qui leur sont propres pour passer au travers des obstacles qui surviennent à l'improvvisu dans notre quotidien. »
a conclu Marie Roy à la fin de son entrevue.

LES DROITS DE FIN DE VIE

Une personne en fin de vie a le droit de recevoir les soins requis par son état de santé et d'avoir accès à des soins de qualité adaptés à ses besoins, notamment pour prévenir et apaiser ses souffrances.

Le respect de la personne en fin de vie et la reconnaissance de ses droits et libertés doivent inspirer chacun des gestes posés à son endroit.

Cela inclut les soins palliatifs, l'aide à mourir (voir Grand Dossier) ainsi que trois types de droits relatifs à l'expression de vos désirs et de vos volontés.

Droit de refuser ou d'arrêter un soin

Toute personne majeure et apte à consentir à des soins peut, en tout temps, refuser un soin ou demander d'arrêter un traitement en cours. Peu importe la raison de sa décision, la personne a le droit de refuser un soin, même si cela risque de diminuer sa durée de vie.

Droit d'être représenté

Lorsqu'une personne devient inapte à consentir à des soins, une autre personne peut consentir aux soins à sa place. Cette personne peut être son représentant légal (mandataire, tuteur ou curateur), un proche (son conjoint, par exemple) ou une personne qui démontre un intérêt particulier pour elle.

Droit d'exprimer ses volontés

Toute personne a le droit d'exprimer ses volontés de soins en cas d'inaptitude à consentir à des soins. Pour ce faire, une personne peut:

- communiquer verbalement ses volontés de soins à ses proches ;
- rédiger un testament de vie ou un testament biologique;
- écrire sur une feuille de papier ses volontés, la dater et la signer;
- faire un enregistrement vidéo de ses volontés ;
- faire un mandat donné en prévision de l'inaptitude;
- exprimer ses volontés lors d'une discussion avec un médecin, qui les inscrira dans le formulaire de niveaux d'intervention médicale;
- exprimer ses volontés à l'aide des directives médicales anticipées.

Plus de détails sur les directives médicales anticipées dans la section Droits

du journal *Entre-nous* Volume I Numéro 1.

Gérer son stress

Le stress est considéré comme négatif et néfaste pour la santé. Mais le stress est normal et même primordial, il nous permet d'évoluer, il entretient l'état physique et mental. Quand on vit du stress, on sort de notre zone de confort, la solution c'est de bien le gérer, de l'affronter, la réussite est valorisante.

Comme il existe différents niveaux de stress, on doit l'évaluer, identifier la source principale et trouver la meilleure solution pour qu'il ne devienne pas démesuré.

Voici quelques petits trucs de relaxation.

- La respiration ; se concentrer sur sa respiration, oublier le reste, sentir l'air qui entre dans nos poumons et celle qui en ressort emportant le négatif, répéter plusieurs fois
- Faire de la lecture ; un bon livre est souvent la solution pour se déconnecter complètement de nos problèmes.
- Prendre l'air ; aller faire une petite marche, choisir un endroit agréable, apprécier l'air pur que l'on respire.
- Se confier ; si vous ne trouvez pas de solution à vos problèmes, le simple fait d'en parler indique qu'on les prend assez au sérieux pour vouloir les régler.
- Pour certains, faire du ménage change les idées ; classez les photos, les habits oubliés, parfois cela rappelle des bons souvenirs et donne des idées de sorties
- Choisir ses ami(e)s ; aller dans des endroits où l'on s'amuse, se permettre de faire de nouvelles connaissances, quelqu'un qui partage vos goûts. Oser.
- Faire du bénévolat ; cela vous permettra de faire de nouvelles connaissances, la reconnaissance est valorisante.
- Faire de l'exercice ; prendre du temps pour vous, l'exercice améliore la santé physique et mentale.

par Huguette Gaudet

La pensée positive

WOW! est un mot magique, qu'on devrait employer souvent. C'est l'enfant en nous qui s'exprime, qui s'émerveille. On devrait toujours employer du positif. Par exemple, quand on vous demande « comment ça va ? », ne répondez jamais « pas pire » mais plutôt « de mieux en mieux ». Le mot « temporaire » est aussi à retenir, car une situation désagréable est généralement temporaire et on peut y remédier en étant positif.

Nous ne pouvons avoir qu'une seule pensée en même temps. Si vous avez une pensée négative, il vous suffit de penser à quelque chose de positif et cette pensée remplace la négative! La pensée négative reviendra mais il suffit de refaire la même opération.



● DOCUMENTATION

BIBLIO-AIDANTS

Lorsqu'on souhaite se renseigner sur une maladie ou une situation pour mieux exercer son rôle de proche-aidant, fouiller les bibliothèques peut s'avérer un casse-tête.

C'est pour cela que fut fondé Biblio-Aidants. Le site internet

<http://biblioaidants.ca> fait la description suivante du programme :



Le programme Biblio-Aidants est un service d'information à l'intention des proches aidants coordonné par l'Association des bibliothèques publiques du Québec. Plus de 530 bibliothèques à travers le Québec participent à cette initiative.

Biblio-Aidants consiste en une série de 15 cahiers thématiques qui renseignent les proches aidants sur les maladies et les sujets auxquels ils sont confrontés. Chaque cahier présente une liste d'organismes, une sélection de sites Web pertinents et des suggestions de lecture et de films. Toute l'information qui s'y trouve a été choisie, analysée et validée par des bibliothécaires diplômés.

Le site vous permet de repérer la bibliothèque la plus proche de chez vous qui participe au projet. Vous pouvez également chercher les présentoirs portant le logo du programme.



● VIE DÉMOCRATIQUE

QUE FONT LES ADMINISTRATEURS DE L'APPABNY ?

par Isabelle Brunelle,
coordonnatrice la CDC Nicolet-Yamaska

Généralement, le conseil d'administration est responsable de voir à ce que les activités et actions de l'organisme soient conformes à sa mission; qu'il dispose du financement nécessaire à la réalisation de sa mission et que les revenus soient dépensés correctement; qu'il dispose des ressources humaines nécessaires à la réalisation de la mission et s'assure que les membres de l'équipe disposent des conditions de travail convenables pour l'accomplissement de leurs tâches.

Plus simplement, les administrateurs doivent réaliser ce pour quoi l'organisme a été créé avec les ressources humaines et financières dont il dispose. Dans la vraie vie, il est beaucoup plus question de donner les grandes lignes directrices à l'équipe de travail, d'assurer une vigilance sur le budget et de mettre en place les diverses politiques de travail.

Il s'agit de s'assurer qu'entre les assemblées générales des membres, l'organisme continue sur la voie que les membres souhaitent. Les membres remettant ainsi la gestion régulière au conseil d'administration entre deux assemblées. La chaîne se poursuit, avec le conseil d'administration qui remet une partie de la gestion à la coordination et à l'équipe de travail.

Ce partage de pouvoir et d'actions entre les membres du conseil et la coordination se fait sur des thèmes établis (gestion financière, gestion des ressources humaines, mise en place d'activités, planification, développement des services...). La coordination fait habituellement un état de situation à chacune des rencontres de conseil sur les avancés de l'organisme.

Il importe de se rappeler que les décisions des administrateurs et administratrices doivent être collectives: elles se prennent par voie de résolutions, adoptées lors des réunions. Et qu'individuellement, un administrateur(trice) n'a aucun pouvoir de lier la corporation, à moins qu'il-elle y ait été autorisé par le conseil. De fait, le conseil d'administration devient l'employeur collectivement et non pas autant d'employeur qu'il y a de membres au conseil.

NOUVELLES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration s'est rencontré à 4 reprises, soit les 24 novembre, 8 décembre, 13 janvier 2016 et le 16 février 2017. Outre la gestion courante du Conseil d'administration, il y a aussi eu plusieurs dossiers plus particuliers :

- La politique de travail pour les employées qui a été finalisée et adoptée.
- La suite des démarches entreprises il y a plus de 6 mois pour avoir un numéro d'organisme de bienfaisance (numéro de charité) permettant d'émettre des reçus pour les impôts. Le gouvernement fédéral demande à ce que les objets de la Charte soient modifiés ce qui fut adopté lors de l'Assemblée générale extraordinaire du 24 février dernier. Les documents sont partis au bureau du registraire au niveau du Gouvernement du Québec et une fois accepté par eux, ils pourront être renvoyés à Ottawa pour finaliser le dossier. Les documents doivent être rendus à Ottawa avant le 4 avril autrement on recommence toute la démarche à zéro. Ce numéro d'organisme de charité nous permettra aussi d'avoir accès à certaines subventions.
- Présentement le conseil d'administration travaille sur l'ajustement des règlements généraux qui seront présenté à la prochaine AGA du mois de juin. La date reste à déterminer.
- Nous sommes maintenant 188 membres en règle à l'Association. Le nombre de membres augmente de plus en plus et les références aussi, ce qui est très bon signe.

COURRIER DES AIDANTS

APPRIVOISER LA CULPABILITÉ

Chère Virginie,

Je suis proche aidante de mon mari atteint d'Alzheimer, depuis 4 ans, et nous vivons toujours ensemble. Il demande beaucoup de mon énergie et ses pertes cognitives sont de plus en plus importantes. Je ne peux pas le laisser seul, donc je ne vais plus au resto avec nos amis et je ne vais plus garder ma petite-fille. Je me sens coupable d'être en santé et de continuer mes activités alors que lui ne peut plus le faire. Il y a une semaine, ma sœur m'a invité à partir avec elle dans le sud une semaine ce printemps. J'aimerais beaucoup y aller, mais je ne veux pas abandonner mon mari malade pour aller me détendre sur une plage. Il a besoin de moi. Ai-je raison de me sentir ainsi?

Anonyme

Chère « Anonyme »,

La culpabilité fait partie des émotions les plus courantes chez les proches aidants. Il faut toutefois différencier la culpabilité saine et celle qui est inutile et mal placée. Il est normal de se sentir coupable après avoir fait quelque chose qui va à l'encontre de nos valeurs. Par contre, l'intensité de la culpabilité devra être proportionnelle à la situation. On parle de culpabilité inutile lorsque les motifs qui l'entraînent ne font aucun sens ou qu'ils ne découlent pas de notre responsabilité. Vous n'êtes pas responsable du fait que vous êtes en santé alors que votre mari est malade. Vous n'êtes pas non plus responsable du fait qu'il ne peut plus faire les activités que vous faisiez autrefois pour vous amuser. Il est important de prendre du temps pour soi pour éviter l'épuisement et l'isolement qui sont deux menaces importantes pour les personnes proches aidantes. N'oubliez pas que pour prendre soin d'un proche de façon adéquate, il faut être en santé physiquement et mentalement. Vos moments de plaisir permettent d'éviter l'épuisement, la dépression et l'isolement. Après ce moment pour vous-même, vous reviendrez avec une recharge d'énergie, de bonne humeur et de patience. La vie a fait de vous une proche aidante, mais il ne faut pas oublier que vous êtes d'abord une personne à part entière. Vous êtes une femme, une sœur, une amie, une grand-maman... Ces facettes de vous ne disparaissent pas parce que vous êtes devenue une proche aidante.

Amicalement vôtre, *Virginie*

POUR ÉCRIRE AU
COURRIER DES AIDANTS

PAR LA POSTE

Courrier des Aidants
4225, avenue Landry
Bécancour G9H 2A7

PAR COURRIEL

info@prochesaidantsbny.ca

Ou venez livrer votre lettre
en main propre, nous en
profiterons pour discuter !

COMPTE-RENDU DES ACTIVITÉS

SOUPER DE NOËL

Le 16 décembre dernier a eu lieu le souper de Noël auquel étaient présentes 68 personnes. Des jeux et animations nous ont permis d'avoir beaucoup de plaisir. Nous avons eu le privilège d'entendre les talents de plusieurs lors de la compétition de chorales, les talents d'artiste de Marie lors du sketch de Danielle. Nous avons passé une belle soirée pleine de rires et de bonne humeur.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

Le 24 février 2017, afin de changer les objets de la Charte dans le but d'obtenir un numéro d'organisme de bienfaisance nous avons tenu une assemblée générale extraordinaire, un vendredi soir à 18h. 19 membres se sont déplacés malgré l'heure et la journée. Merci. Cette assemblée très technique, qui a duré un gros 20 minutes, était nécessaire pour poursuivre notre démarche.

LES CAFÉS ENTRAIDANTS

Ils se poursuivent au rythme d'une fois par deux semaines à St Grégoire, Nicolet et Odanak et une fois par mois à St Léonard d'Aston en collaboration avec la résidence l'Assomption de St Léo-

nard. Nous faisons des démarches pour développer un groupe vers Fortierville pour cet automne, donc avis aux personnes intéressées de ce secteur. Importance de rappeler que ce qui se dit lors de ces rencontres est confidentiel. Évidemment le personnel de l'APPABNY est tenu à la confidentialité, mais nous demandons aussi aux personnes participantes de respecter cette confidentialité afin de permettre à tout le monde de se sentir à l'aise de dire ce qu'il ou elle vit sans avoir peur que d'autres personnes soient au courant.

LES PAGES ENTRE NOUS...

PETITES ANNONCES

Vous pouvez faire parvenir vos petites annonces en lien avec la réalité de personne proche-aidante en téléphonant sans frais à l'Association (**1-855-350-0076**), par courriel à info@prochesaidantsbny.ca ou en venant nous rencontrer à nos bureaux.

ENVOYEZ DES RENFORTS !

Étant donné la difficulté à trouver une personne pouvant aider à effectuer de menus travaux occasionnels ou saisonniers (ramasser des feuilles, déglacer des marches, installer un climatiseur, corder du bois, etc.), nous vous invitons à annoncer dans cette section si :

- vous désirez être aidé ;
- vous êtes vous-même prêt à aider ;
- vous souhaitez recommander une personne prête à aider.

SORTEZ L'ARSENAL !

À tous ceux et celles qui voudraient vendre, donner ou acheter de l'équipement adapté aux personnes aidées (matériel pour la mobilité réduite, vêtements adaptés, climatisation, documentation, etc.), vous êtes invités à annoncer dans cette section. N'oubliez pas de joindre vos coordonnées !

CHAUSSEZ-NOUS !

Nous aurions besoin de pantoufles à nos locaux pour chausser nos visiteurs. Nous faisons donc appel aux adeptes du tricot parmi vous afin de savoir si vous souhaitez offrir quelques paires.

UN PEU DE RÉPIT...

■ Nous tenons une petite liste de nom de gens disponibles pour offrir du répit. Évidemment ces personnes vont vous demander de les payer. L'Association n'est aucunement responsable de ces personnes. Nous ne vérifions pas leurs antécédents, ni si elles ont des assurances. Si vous en avez besoin, vous pouvez communiquer avec nous. Nous pouvons aussi vous supporter dans votre recherche (préparer une première rencontre, être présente avec vous lors de cette rencontre, vérifier avec vous les questions à poser, ...)

■ Les services de Baluchon Alzheimer seront disponibles sur le territoire à compter du mois d'avril. Il s'agit d'un service de répit à domicile pour une période minimale de 4 jours. La personne aidante doit quitter son domicile et une « baluchonneuse » la remplacera durant toute la période du répit (24h/24) au coût de 15 \$/jours. Si certains d'entre vous veulent plus d'informations, il est possible de faire venir la responsable de cet organisme pour qu'elle vienne expliquer les services plus en détail.

VOUS DÉSIREZ ÊTRE VU ?

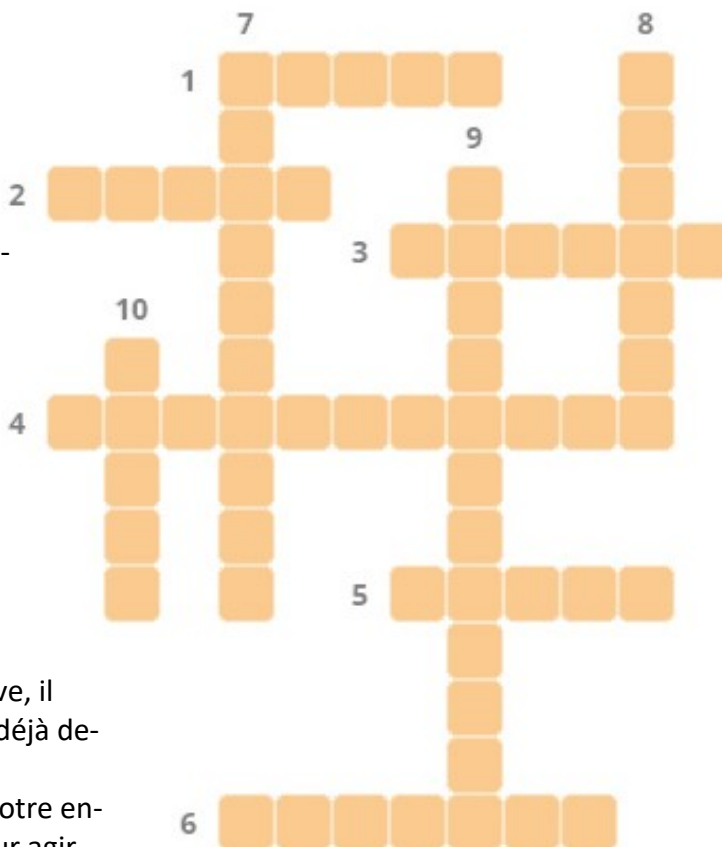
Comme vous l'aurez remarqué au bas de la page 13, Entre-nous offre de l'espace publicitaire aux entrepreneurs qui désireraient encourager notre Association. Contactez-nous au **1-855-350-0076** pour connaître nos tarifs.

LES PAGES ENTRE NOUS...

GRILLE MYSTÈRE

FORME PHYSIQUE

1. Pratiquer une activité physique qui nous ___ est primordial pour la motivation et la persévérance.
2. Savoir que l'exercice est bon pour la santé et en ___ sont deux choses bien distinctes.
3. Encouragé, stimulé, enthousiasmé, poussé, animé.
4. Les gens ___ (qui ne bougent pas beaucoup, casaniers) coûteraient 30% de plus en soins de santé que les personnes physiquement actives.
5. Après quelques semaines de vie active, il battra plus lentement parce qu'il sera déjà devenu plus efficace.
6. Avoir des ___ (des gens actifs dans notre entourage) est souvent très motivant pour agir.
7. Continuer, tenir bon, poursuivre.
8. Le ___ temps est l'excuse idéale pour ne pas «aller jouer dehors».
9. Dans l'expression «il FAUDRAIT bien que...», on utilise le ___, le mode du vœu pieux, de l'éventualité, de la démotivation.
10. «Je n'ai pas le ___» est l'excuse la plus souvent évoquée pour ne pas faire d'exercice.



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

avril — mois de l'autisme

	dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
							1
2 Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme		3	4 Café Entraidants St-Grégoire	5 Groupe d'entraide LaPasserelle	6	7	8
9		10 Café Entraidants St-Grégoire	11 Café Entraidants Nicolet	12 Café Entraidants St-Léonard	13 Café Entraidants Odanak	14	15
16		17	18 Café Entraidants St-Grégoire	19	20	21	22
23		24	25 Café Entraidants Nicolet	26	27 Café Entraidants Odanak	28	29 Rassemblement
30							

dÉtails

- 4 avril – café Entr'aidants à St Grégoire (bureaux de l'APPABNY) de 13h30 à 15h30
- 5 avril – groupe d'entraide La Passerelle aux bureaux de La Passerelle
- 10 avril – café Entr'aidants à St Grégoire (bureaux de l'APPABNY) de 17h30 à 19h30
- 11 avril – café Entr'aidants à Nicolet (Havre du Faubourg) de 13h30 à 15h30
- 12 avril – café Entr'aidants à St Léonard d'Aston (Centre L'Assomption) de 18h30 à 20h30
- 13 avril – café Entr'aidants à Odanak (bureaux du conseil) de 13h30 à 15h30
- 18 avril – café Entr'aidants à St Grégoire (bureaux de l'APPABNY) de 13h30 à 15h30
- 25 avril – café Entr'aidants à Nicolet (Havre du Faubourg) de 13h30 à 15h30
- 27 avril – café Entr'aidants à Odanak (bureaux du conseil) de 13h30 à 15h30
- 29 avril- grand rassemblement, 13h00-14h30, Agora de la place Ste-Victoire à Victoriaville

memo

- Association des personnes proche-aidantes
819-606-0076
Sans frais
1-855-350-0076
- Autisme Centre-du-Québec
450 783-6373
Sans frais
1-844-383-6373
- La Passerelle
819 233-9143
- Société Alzheimer du Centre-du-Québec
819 293-4478

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

mai

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
	1 Café Entraidants St-Grégoire	2 Café Entraidants St-Grégoire	3 Groupe d'en- traide LaPasserelle	4	5	6
7	8	9 Café Entraidants Nicolet	10 Café Entraidants St-Léonard	11 Café Entraidants Odanak	12	13
14	15	16 Café Entraidants St-Grégoire	17	18	19	20
21	22	23 Café Entraidants Nicolet	24	25 Café Entraidants Odanak	26	27
28	29	30 Café Entraidants St-Grégoire	31			

DÉTAILS

- 1 mai – café Entr’aidants à St Grégoire (bureaux de l’APPABNY) de 17h30 à 19h30
- 2 mai – café Entr’aidants à St Grégoire (bureaux de l’APPABNY) de 13h30 à 15h30
- 3 mai – groupe d’entraide La Passerelle aux bureaux de La Passerelle
- 9 mai – café Entr’aidants à Nicolet (Havre du Faubourg) de 13h30 à 15h30
- 10 mai – café Entr’aidants à St Léonard d’Aston (Centre L’Assomption) de 18h30 à 20h30
- 11 mai – café Entr’aidants à Odanak (bureaux du conseil) de 13h30 à 15h30
- 16 mai – café Entr’aidants à St Grégoire (bureaux de l’APPABNY) de 13h30 à 15h30
- 23 mai – café Entr’aidants à Nicolet (Havre du Faubourg) de 13h30 à 15h30
- 25 mai – café Entr’aidants à Odanak (bureaux du conseil) de 13h30 à 15h30
- 30 mai – café Entr’aidants à St Grégoire (bureaux de l’APPABNY) de 13h30 à 15h30

memo


 Association des
 personnes
 proche-aidantes
 819-606-0076
 Sans frais
 1-855-350-0076


 Autisme Centre-
 du-Québec
 450 783-6373
 Sans frais
 1-844-383-6373


 La Passerelle
 819 233-9143


 Société
 Alzheimer du
 Centre-du-
 Québec
 819 293-4478

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

JUIN

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
				1	2	3
4	5 Café Entraidants St-Grégoire	6 Café Entraidants Nicolet	7 Groupe d'en- traide LaPasserelle	8 Café Entraidants Odanak	9	10
11	12	13 Café Entraidants St-Grégoire	14 Café Entraidants St-Léonard	15	16	17
18	19	20 Café Entraidants Nicolet	21	22	23	24
25	26	27 Café Entraidants St-Grégoire	28	29	30	

DÉTAILS

- 5 juin – café Entr’aidants à St Grégoire (bureaux de l’APPABNY) de 17h30 à 19h30
- 6 juin - café Entr’aidants à Nicolet (Havre du Faubourg) de 13h30 à 15h30
- 7 juin - groupe d’entraide La Passerelle aux bureaux de La Passerelle
- 8 juin – café Entr’aidants à Odanak (bureaux du conseil) de 13h30 à 15h30
- 13 juin – café Entr’aidants à St Grégoire (bureaux de l’APPABNY) de 13h30 à 15h30
- 14 juin - café Entr’aidants à St Léonard d’Aston (Centre L’Assomption) de 18h30 à 20h30
- 20 juin – café Entr’aidants à Nicolet (Havre du Faubourg) de 13h30 à 15h30
- 27 juin – café Entr’aidants à St Grégoire (bureaux de l’APPABNY) de 13h30 à 15h30

memo


 Association des
 personnes
 proche-aidantes
 819-606-0076
 Sans frais
 1-855-350-0076


 Autisme Centre-
 du-Québec
 450 783-6373
 Sans frais
 1-844-383-6373


 La Passerelle
 819 233-9143


 Société
 Alzheimer du
 Centre-du-
 Québec
 819 293-4478



NOS SERVICES

L'APPABNY, un organisme sans but lucratif, offre des services **GRATUITS** aux personnes proches-aidantes...

Interventions psycho-sociales : Elles se font au téléphone ou en personne. Les rencontres en face à face peuvent se dérouler dans nos bureaux, chez vous ou dans un lieu près de chez vous.

Accompagnement : L'APPABNY accompagne, lorsque demandé, les personnes dans certaines démarches.

Cafés Entr'aidants : Ces rencontres favorisent l'échange entre proches-aidants. Elles permettent de briser l'isolement et de se donner de la force pour poursuivre leur rôle sans s'épuiser.

Groupe de soutien sur le deuil : Dans le même ordre d'idée que les cafés, le groupe de soutien sur le deuil permet aux membres d'échanger et de se recentrer sur eux-mêmes après le décès de la personne aidée.

Activités sociales : Être proches-aidants, c'est parfois vivre l'isolement social, la perte du plaisir de vivre ainsi que la culpabilité de penser à soi. Les activités sociales sont donc une façon de contrer ces impacts.

Sensibilisation : Nous cherchons à ce que les proches aidants se reconnaissent comme tel et, d'autre part, faire connaître aux autres la réalité vécue par les aidants afin de pouvoir les soutenir.

Sachant que les personnes proches aidantes ne se priorisent pas et que plusieurs ont des difficultés financières, nous remboursons (après vérifications), les frais encourus pour assurer la présence/surveillance de leur proche lorsqu'elles participent aux activités de l'Association.

NOTRE TERRITOIRE

MRC DE BÉCANCOUR

Bécancour (incluant Bécancour, Ste-Angèle de Laval, Gentilly, Ste Gertrude, Précieux-Sang, St Grégoire) ● Deschailons-sur-Saint-Laurent ● Fortierville ● Lemieux ● Manseau ● Parisville ● Sainte-Cécile-de-Lévrard ● Sainte-Françoise ● Sainte-Marie-de-Blandford ● Sainte-Sophie-de-Lévrard ● Saint-Pierre-les-Becquets ● Saint-Sylvère ● Wôlinak

MRC DE NICOLET-YAMASKA

Aston-Jonction ● Baie-du-Febvre ● Grand-Saint-Esprit ● La Visitation de Yamaska ● Nicolet ● Odanak ● Pierreville ● Saint-Célestin Paroisse ● Saint-Elphège ● Sainte-Eulalie ● Saint-François-du-Lac ● Saint-Léonard-d'Aston ● Sainte-Monique ● Sainte-Perpétue ● Saint-Wenceslas ● Saint-Zéphirin-de-Courval ● Village Saint-Célestin

Devenir membre

Devenir membre vous permet de :

- Soutenir l'Association dans ses actions;
- Être informé de la programmation de l'Association;
- Recevoir le journal des aidants;
- Participer à la vie associative dont l'assemblée générale annuelle.

**RENSEIGNEZ-VOUS AU
819 606-0076 ou, sans
frais, au 855 350-0076**

Trois façons de devenir membre:

- En ligne : inscrivez-vous via notre site web au <http://www.prochesaidantsbny.ca>
- En personne : présentez-vous à l'adresse ci-dessous et nous ferons connaissance.
- Par la poste : il vous suffit de remplir le formulaire ci-dessous et de le faire parvenir à :

**Association des personnes proches aidantes de Bécancour – Nicolet-Yamaska
4225, avenue Landry
Bécancour G9H 2A7**

Je demande à adhérer (devenir membre) de L'ASSOCIATION DES PERSONNES PROCHES AIDANTES DE BÉCANCOUR – NICOLET-YAMASKA, PUISQUE JE M'INTÉRESSE AUX BUTS ET AUX ACTIVITÉS DE CETTE ASSOCIATION.*

* Même si vous n'êtes pas une personne proche aidante, vous pouvez devenir membre.

Nom : _____

Adresse : _____ Rue _____ Ville : _____

Téléphone : _____ Code postal : _____

Courriel : _____

Êtes-vous une personne proche-aidante? oui non

Si oui, quel est votre lien avec cette personne : _____

Signature: _____ Date: _____

Le conseil d'administration de l'APPABNY doit accepter votre demande.