

Le Lien

Journal du Réseau des
Aidants Naturels d'Autray
(RANDA)
Hiver 2023
3 numéros / année
175 copies

Mise en page :
Sean David

Révision :
Lisette Catelani
Normand Sauvageau
Danielle Lefrançois

Le travail bénévole des rédacteurs
et des collaborateurs a rendu
possible la publication du journal
Le Lien.

Adressez toute correspondance à
l'adresse qui figure ci-bas ou:
info@aidantsautray.org



RÉSEAU DES AIDANTS NATURELS D'AUTRAY

588, rue de Montcalm, Local 220
Berthierville, QC, J0K 1A0

LE RÉSEAU DES AIDANTS NATURELS D'AUTRAY

Organisme sans but lucratif fondé en 1993, le RANDA adopte comme mission l'amélioration de la qualité de vie des aidants naturels en dispensant des services d'information, de soutien et de formation. Il offre un lieu d'échange, d'entraide et de discussion entre proches aidants afin de briser leur isolement.

Ouverture du bureau :
Lundi au jeudi
8 h 30 à 16 h

Sur rendez-vous :
Mercredi soir
jusqu'à 20 h

Informations :
(450) 836-0711
(450) 404-2211 *
* Sans frais, Lavaltrie



VOTRE COMITÉ



Ginette Bergeron



Sean David



Louis-Marie
Kimpton



Esther Mamano

PENSÉE POSITIVE

« La beauté ne se trouve ni dans les belles paroles ni dans le paraître. La véritable beauté se trouve derrière l'intention pure et la sincérité du cœur. »

Christine Gonzalez

DANS CE NUMÉRO :

Mots de la présidente et de la coordonnatrice	2
Mot de l'intervenante	3
Portrait (suite)	3
Éditorial de Louis-Marie Kimpton	4
Coin Bien-Être avec Esther Mamano	5
Album photo	6
Tour du Monde de Noël	7
Calendrier des activités	8-9
Nécrologie et anniversaires	10
Rétrospective : Semaine Nationale 2022	11
Mini-calendrier des activités	11

Le Lien

Journal du Réseau des Aidants Naturels d'Autray

Hiver 2023

PORTRAIT D'AIDANTS

D A N I E L L E G I R O U X



De tous les attributs présents chez la majorité des personnes proches aidantes – tels la générosité, la patience, le dévouement, et j'en saute! – la **résilience** est certes un des plus importants. Savoir se relever après une chute s'avère une qualité essentielle, et nulle n'incarne mieux cette vertu que **Danielle Giroux**, sujet de ce portrait.

Native de Berthierville et issue d'une petite famille, Danielle intègre dès un jeune âge la réalité de la proche aidance : elle partage la maison familiale avec ses grands-parents, dont sa mère s'occupe, et

suivra l'exemple maternel à son tour.

Elle raconte ses débuts en tant que proche aidante arborant un grand sourire, à la fois fière de ses gestes et amusée par ses souvenirs. Face aux demandes de ses proches, c'est sa nature profonde qui se révèle : un accompagnement par-ci, une démarche ponctuelle par-là, simplement parce que c'est la chose à faire. Parce que le don de soi lui vient avec chaque inspiration, comme plusieurs aidants.

Danielle connaît l'amour, le grand et vrai amour, d'un homme dont elle parle avec

joie et reconnaissance. C'est d'ailleurs de cette union harmonieuse que naîtra sa grande complice et sa meilleure amie, sa fille. Ensemble, mère et fille voyagent au gré de leurs envies spontanées, trouvant plaisir en Amérique latine, à Cuba, et plus encore.

Cette complicité sera troublée par la maladie, alors que l'état de santé de sa fille dégringole. L'hôpital et ses médecins ne peuvent malheureusement offrir de salut, et elle perdra la vie dans un contexte isolé, malgré les meilleurs efforts de Danielle, pandémie oblige. *Suite à la page 3...*

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Maude Malouin



Joyeuses Fêtes à tous!

Le temps des Fêtes et des réjouissances est arrivé! Après la grisaille de novembre (quoique cette année nous avons été un peu plus choyés en temps d'ensoleillement) et les temps froids d'hiver qui arrivent, faisons le plein de lumière festive et de contact chaleureux avec nos proches. En ce mois de décembre, nous avons la chance de renouer avec notre traditionnel **Dîner de Noël**, et j'espère que nous serons aussi nombreux qu'auparavant.

Malgré tout, n'oublions pas ceux et celles dont la lumière brille moins fort, qui pour

toutes sortes de raisons, traversent des moments difficiles, que ce soit mentalement, physiquement ou dans leurs relations. Par des gestes très simples, nous pouvons faire briller une étincelle de lumière pour ces personnes. Parfois, un sourire, un mot gentil ou un compliment sincère peuvent changer toute la journée de ceux qui reçoivent ces petites attentions. Je vous transcris ici un texte que j'avais partagé sur les réseaux sociaux récemment :

Quand une lampe de poche devient faible ou arrête de fonctionner, la

jetez-vous? Bien sûr que non; vous changez les batteries!

Quand une personne commet une erreur ou broie du noir, la mettez-vous de côté? Bien sûr que non; vous l'aidez à changer ses piles!

Parfois, ces personnes n'ont besoin que de piles AA... attention et affection;

D'autres ont besoin de AAA... attention, affection et acceptation.

D'autres encore ont besoin de C... compassion.

D'autres enfin de D... direction.

Et s'ils ne brillent toujours pas, s'asseoir tout simplement en silence avec eux et parta-

MOT DE LA COORDONNATRICE



Karine Ratelle

Que la vie va vite! Me voilà déjà à vous écrire un petit mot pour le temps des Fêtes. **Ho ho ho!**

L'automne aura été chaud dans tous les sens du terme. Il a fait beau, même très beau, Mère Nature a été bien généreuse. Il y a eu un peu d'ombre au **RANDA** avec l'annonce du départ de Ginette, ce ne fut pas facile pour l'équipe de travail, mais nous avons tenté de maintenir le plus possible les activités planifiées.

Nous sommes bien conscients que le départ de votre intervenante vous a ébranlé et j'en suis bien sensible. Sachez que nous avons travaillé fort pour vous dénicher non pas une, mais **deux** perles rares. Oui, oui, nous n'avons pas chômé!

Nancy et **Jennifer**, vos deux nouvelles intervenantes sont en poste depuis fin novembre pour répondre à vos besoins, sans parler du soutien de **Yasmeen** qui vous fera des petits coucous, en

direct de la France, jusqu'à la fin de l'année.

Parfois, la venue du temps des Fêtes nous rend plus fragiles, mais rappelez-vous que le **RANDA** est là pour vous, alors n'hésitez pas à nous contacter. Notre vœu le plus cher est de vous soutenir, de rendre votre quotidien plus facile.

Nos bureaux seront fermés du **26 décembre au 6 janvier**, et nous serons de retour en pleine forme le **9 janvier 2023!**

RÉTROSPECTIVE

SEMAINE NATIONALE 2022

Quelle belle conférence! Cette année, nous accueillons la touchante **Josée Boudreault** et son dévoué conjoint **Louis-Philippe Rivard** au charmant Théâtre Hector-Charland.

Cette dyade nous a livré un discours plein d'humour, bien garni d'une belle complicité entre deux personnes qui s'aiment vraiment, et qui ont vu leur amour grandir à travers les défis d'un AVC soudain et inattendu.

Et des défis, il n'en manquait pas! Même la température nous réservait des surprises, alors que la première tempête de la saison s'affallait sur le Québec... mais nos membres ont su braver cette épreuve, et la récompense en valait la peine!

Nous en avons aussi profité pour souligner la dixième année de service de notre chère coordonnatrice, **Karine**, grâce à une petite vidéo gavée de témoignages et remerciements de nos membres, en plus d'une plaque honorifique.

Rendez-vous en **novembre 2023** pour notre prochaine conférence d'envergure en l'honneur de la *Semaine Nationale des Personnes Proches Aidantes!*



MINI-CALENDRIER • Hiver 2023

JANVIER							FÉVRIER							MARS						
D	L	M	Me	J	V	S	D	L	M	Me	J	V	S	D	L	M	Me	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	

- Présence à St-Gabriel
- Pépinière
- Conférence ACEF
- Café-rencontre (Berthier)
- La santé sexuelle
- Cabane à sucre
- Café-rencontre (Lavaltrie)
- Anik Paradis
- Yoga
- Souper-rencontre
- Scrapbooking
- Ciné-PM

NÉCROLOGIE

Nos plus sincères condoléances à :

Huguette Matthews, pour son ami Rolland Dugré, décédé en 2022

Yvette Destrempes, pour ses frères Jean et Gérard, décédés en mars et en avril 2022

Jeannette Philibert, pour son amie, décédée en 2022

Lucille Coulombe, pour son cousin André, décédé le 26 septembre 2022

Thérèse Beaucage, pour sa cousine Ginette Ducharme, décédée le 6 octobre 2022

Louise Bonin, pour sa mère Marie-Paule Rousseau, décédée en novembre 2022

Danielle Marquis, pour sa belle-soeur Maria, sa tante Nicole et sa tante Jacqueline, décédées en novembre 2022

Josée Desaulniers, pour sa mère Annette, décédée le 6 novembre 2022

ANNIVERSAIRES

JANVIER

- 2 Jeanette Philibert
- 6 Ghislaine Payer
- 21 Alain Deguise
- 22 Carole Pelland
- 23 Lise Pigeon
- 25 Janie Murray
- 30 Lisette Chapdelaine

FÉVRIER

- 4 Luce Doucet
- 5 Micheline Brault
- 7 Reine Pitre
- 10 Charles Grégoire
- 12 Jacqueline Faust
- 15 Renée Lemieux
- 17 Gilberte Thériault
- 18 Alain Sylvestre
- 19 Gaétan Bertrand
- 21 Louise Bonin-Savignac
- 23 Ginette Geoffroy
- 24 Réjeanne Dufresne
- 27 Marie Laurin

MARS

- 7 Cécile Gauthier
- 12 Amélie Veilleux-Lessard
- 15 Linda Paquette
- 18 Carole Lefebvre
- 19 Gisèle Gagnon
- 21 Solanges Joly
- 31 Francine Marion
- 31 Jeanne-Mance Paris

JOYEUX ANNIVERSAIRE!



RÉTABLISSEMENT

Nous aimerions souhaiter un prompt rétablissement à :

Des Neiges Lamontagne
Roger Lamontagne
Jeanne Champagne
Normand Sauvageau



Heureux bonheur

par Julie Dubé

Comment va mon bonheur?
Un peu fou sur les bords,
un arc-en-ciel au coeur
et un soleil dans le corps.

Comment va mon bonheur?
Ce petit bonheur
Très joyeux dans son coeur.
Beau coin pour être heureux!

Comment va mon bonheur?
Ce petit de presque rien
Terre et ciel dans mon coeur
Il va bien, il va même très bien.

MOT DE L'INTERVENANTE

Bonjour à chacun de vous,
Lorsque vous lirez ce journal, j'aurai déjà quitté le **RANDA** depuis le 3 novembre. Cependant, je vous laisse avec une programmation préparée en pensant à vous : du bien-être, du plaisir et des conférences. Profitez-en bien!

Avoir travaillé à vos côtés a été une merveilleuse expérience d'une grande humanité. Votre accueil chaleureux et bienveillant m'a permis de vous rencontrer dans votre

réalité. J'y ai rencontré de belles personnes de cœur, dévouées. Je m'en vais avec le cœur riche de tout ce que vous y avez apporté, nos échanges, nos rires, et la tête remplie de souvenirs partagés. Merci à chacun de vous pour votre confiance.

Comme vous le savez si bien, la vie est faite de recommencements, de renouvellements, d'arrivées et de départs. Tout évolue, change, se transforme, meurt et renaît...

Avancer sur son chemin personnel et garder en souvenir tous les bons moments passés avec vous fait partie de l'essentiel pour moi. Et qui sait, peut-être que nos routes se recroiseront un jour...

Je vous laisse avec cette petite pensée positive qui dit : **Ne sois pas triste parce que c'est fini, mais souris parce que c'est arrivé.**

Prenez bien soin de vous, vous le méritez!



Ginette Bergeron



PORTRAIT (SUITE)

À ce moment, elle accompagne toujours son conjoint atteint d'Alzheimer et relocalisé en CHSLD depuis peu. La tragédie vient en paire, cependant, et elle doit dire au revoir à son époux seulement cinq mois après le départ de sa fille.

Les deuils sont difficiles, la transition vers la prochaine phase de sa vie exigeante, et l'humeur plonge dans l'abîme... mais tout n'est pas perdu. Elle adopte **Oréo**, fidèle compagnon canin de sa fille, et à travers sa

présence retrouve un lien avec elle.

Elle redécouvre son propre petit réseau; proches, amis et voisins qui se prêtent mutuellement main-forte dans un esprit de collaboration, de partage. Elle renoue aussi avec elle-même, avec son corps et son cœur, même avec sa foi.

Elle jouit toujours d'une bonne santé et déploie les efforts pour en profiter. Elle quittera d'ailleurs nos rives pour le Japon ce printemps, un voyage bien mérité avec sa cousine.

Plus que tout, elle sourit. Malgré les défis et les pertes, malgré les hasards d'un sort souvent capricieux, Danielle s'arme d'une impressionnante résilience et affiche son petit sourire coquin. « *Quand il y a quelque chose à faire, on le fait,* » dit-elle en toute simplicité, son sympathique **Oréo** niché contre sa poitrine, une main errante sous le museau, pleine d'affection et de tendresse.

Sean David

BIENTRAITANCE ET MALTRAITANCE

Il est, je crois, important de se rappeler qui sont les proches aidants. Allons voir la définition qu'en fait *Proche Aidance Québec* : « toute personne qui, de façon continue ou occasionnelle, apporte un soutien significatif à un membre de son entourage qui présente une incapacité temporaire ou permanente et avec qui elle partage un lien affectif, qu'il soit familial ou non. » Cet apport des proches aidants aux personnes aidées n'est malheureusement pas toujours reconnu. Ce constat nous dévoile qu'il existe de la maltraitance envers les proches aidants.



Louis-Marie Kimpton

Comment se manifeste-t-elle? D'où vient-elle? Encore une fois, consultons *Proche Aidance Québec*. Cet organisme, en effet, a participé à la production d'un rapport suite à la consultation d'experts et de proches aidants provenant de 11 régions administratives du Québec. La maltraitance provient « ... des institutions, des personnes aidées, de l'entourage et des personnes proches aidantes elles-mêmes. » Elle se manifeste de différentes façons :

- une personne s'impose à elle-même la fonction de proche aidante, ou on lui impose cette fonction;
- on la sur responsabilise dans ce rôle;
- elle porte souvent la maltraitance des autres (elle peut arriver à penser que tout cela est normal);
- elle subit les jugements négatifs sur sa façon d'agir dans son rôle de proche aidante;
- on ne la considère pas comme une bonne personne dans ce rôle de proche aidante.

À cela, on peut ajouter les critiques de la personne aidée. Pourtant, les personnes proches aidantes sont **nécessaires**.

Comment peut-on changer la situation et passer de la maltraitance à la bienveillance? Comment valoriser la personne proche aidante? D'après *Proche Aidance Québec*, la bienveillance des proches aidantes est une démarche « d'accompagnement global. » De plus, cet organisme précise : « La bienveillance est la responsabilité partagée des institutions, de l'entourage, des personnes aidées et des personnes proches aidantes. » Il est évident que si l'on valorise le rôle de la personne proche aidante et qu'on la soutient dans son rôle, la maltraitance ne pourra plus avoir d'emprise sur elle.

Il y a encore beaucoup à faire pour éradiquer la maltraitance envers les personnes proches aidantes. Heureusement, il y a des organismes qui se préoccupent de leur bien-être. Le **RANDA** en est un que nous connaissons de mieux en mieux. Les initiatives multiples et diversifiées de notre organisme régional aident les personnes proches aidantes dans leur fonction. Pensons à des initiatives comme répit douceur, les voyages d'un jour, les cafés-rencontres, les soupers-rencontres, le journal *Le Lien*, le yoga, les sorties comme celle de Noël et de la cabane à sucre, et plus encore! Sans oublier que, pour aider les personnes proches aidantes, il y a des rencontres avec le personnel du **RANDA**.

Il y a aussi l'**APPUI**. Pour aider à vaincre la maltraitance, il ne faut pas attendre pour joindre des personnes positives et qui ne demandent qu'à reconforter les personnes proches aidantes.

Plus on en connaît sur le rôle des personnes proches aidantes et sur leur dévouement, plus on va les aider à reconnaître et éviter la maltraitance, et plus il y aura de la bienveillance.

CALENDRIER (SUITE)



YOGA

588, rue de Montcalm
Local 308

MARDIS

7	février	13 h 30
14	février	13 h 30
21	février	13 h 30
28	février	13 h 30
7	mars	13 h 30

Série de cinq cours
5\$ par cours / 25\$ Total



SOUPERS-RENCONTRES

Mike's Berthierville
1021, bd Gilles-Villeneuve

MERCREDIS

18	janvier	18 h à 20 h
15	février	18 h à 20 h
15	mars	18 h à 20 h



PRÉSENCE À ST-GABRIEL

5111, Chemin du Lac

JEUDIS

12	janvier	9 h à 11 h
2	février	9 h à 11 h
2	mars	9 h à 11 h



• RENOUELEMENT D'ADHÉSION •

Valide du 1^{er} avril au 31 mars



15\$

Renouvellement

Actif

Nouvelle adhésion

Sympathisant

NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____

CODE POSTAL _____

COURRIEL _____

TÉLÉPHONE _____

TYPE DE PAIEMENT : Chèque ⁽¹⁾

Comptant

Interac ⁽²⁾

(1) S.V.P. poster votre chèque et ce talon au : Réseau des Aidants Naturels D'Autray, 220-588 rue Montcalm, Berthierville, QC, J0K 1A0

(2) S.V.P. envoyer votre virement à : coordination@aidantsautray.org · Utiliser la question « Nom » et la réponse « randa ».

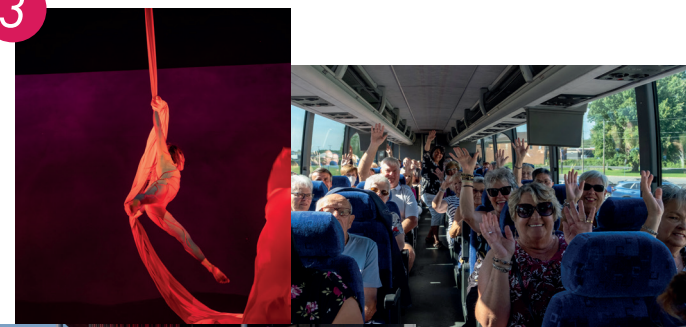
ALBUM PHOTO



1



3



- 1 Lancement des capsules « Portraits d'aidants »
- 2 Sortie au Musée des Ursulines
- 3 Petite collection de la Journée de rêve
- 4 Odette et son très beau chandail
- 5 Conférence de Josée Boudreault
- 6 Humanizoo en visite (au grand plaisir de Sylvie!)

2



4



5



6



TOUR DU MONDE DE NOËL

Royaume-Uni

C'est non seulement la plus grande fête de l'année, mais également le jour où la Reine s'adressait à la Nation. Les premières cartes de Noël auraient été échangées au début du 19^e siècle et encore aujourd'hui, il est commun d'envoyer et de recevoir plus d'une cinquantaine de cartes.

En France

La ville de Strasbourg est considérée comme la capitale de Noël depuis 1992. Selon la légende, la tradition de la bûche de Noël aurait vu le jour en France, mais à l'époque, on célébrait le solstice d'hiver en allumant une bûche de bois qui brûlait tranquillement jusqu'à la lumière de la nouvelle année.

Au Mexique

Les Mexicains sont très croyants. Les célébrations des fêtes occupent une place de choix dans la vie familiale et les festivités se déroulent pendant neuf jours, du 16 au 24 décembre, de façon à retracer le pèlerinage de Marie et Joseph, de Nazareth jusqu'à Bethléem. Les fameuses *piñatas* font également partie prenante des célébrations dans plusieurs régions du Mexique et ce rituel festif représente un moment très attendu par les enfants.

En Allemagne

Noël se nomme *Weihnachten* qui signifie « nuit solennelle ». Chaque année, les places des villes allemandes accueillent de gigantesques et festifs marchés de Noël depuis 1434. Les gens se réconfortent avec de petites douceurs comme du vin chaud, des biscuits, et des brioches aux fruits confits, et l'accessoire vedette est une couronne de branches d'épicéa qui accueille les quatre bougies allumées tour à tour.

Aux Philippines

Les festivités débutent dès le mois de septembre et s'achèvent seulement en janvier. Les Philippins y accordent une place très importante et s'empressent de décorer à l'intérieur comme à l'extérieur. On peut entendre les chants traditionnels dès les premières semaines de l'automne. Chaque matin, avant le lever du soleil, pendant les neuf jours qui précèdent Noël, les croyants assistent aux « Messes du Coq ». Bref, Noël est la fête la plus importante de l'année, même sous les cocotiers!

Au Canada

Attardons-nous maintenant à nos traditions. Avec la neige et les décorations illuminées, on a droit à une ambiance féérique pour Noël. Quelques semaines avant le temps des fêtes, la célèbre parade du Père Noël a lieu dans les grandes villes canadiennes. De plus, le sapin de Noël et le Père Noël se retrouvent au cœur de nos traditions. Le Québec est d'ailleurs l'un des plus grands exportateurs d'arbres de Noël. Le soir du réveillon, on se réunit en famille autour d'un délicieux repas qui met généralement en vedette la dinde, la tourtière et la bûche.

Peu importe nos traditions et nos petits rituels familiaux entourant cette grande fête, ce qui compte à Noël c'est de célébrer dans l'amour et la gaieté !

