



**Sommaire :**

- Nouvelle Intervenante  
Yasmeen Meknassi
- La saine gestion du stress
- L'importance de penser à nous
- Recommandations de santé publique pour les personnes proches aidantes



**Dans ce numéro :**

Mot de la présidente et de la coordonnatrice	2
Mot de l'intervenante et Chronique de Mamie Blue	3
Portrait d'une aidante	4
Éditorial de Louis-Marie Kimpton	5
Album photos et anniversaire	6-7
Recommandations de santé publique	8-9
Nécrologie et réflexion qui font du bien	10
Coin bien-être et inscrivez-vous !	11
Le RANDA	12

## NOUS VOILÀ DANS UNE NOUVELLE ÈRE

Les outardes se font entendre, le soleil nous réchauffe, la neige fond, mais la vie ne semble pas tout à fait la même. Que devons-nous penser de tout ça?

Il est vrai que nous n'avons pas eu la chance de nous rencontrer autour d'un bon repas de cabane à sucre. Il est aussi vrai que les activités du RANDA seront annulées jusqu'à nouvel ordre.

Quand tout ça reprendra?

Nul ne sait.

Évidemment, nous restons bien renseignés, nous restons sagement à la maison et nous écoutons les consignes à la lettre. Les choses redeviendront un peu plus à la normale avec l'effort de tous et chacun. Sachez que votre RANDA n'est pas bien loin, un petit coup de fil et vous aurez une écoute attentive et réconfortante.

Est-ce une période facile?

La réponse est non pour la plupart des gens.

Est-ce que cela nous demande des ajustements?

Oui.

Est-ce que nous pouvons faire du positif avec cette situation?

Très certainement.

Il y a de petits chefs-d'œuvre d'humanité qui se crée tous les jours. Si certains petits-enfants prennent plus de nouvelles de leurs grands-parents, que certaines personnes offrent leur aide à leurs voisins plus âgés ou en moins bonne santé, que les gens se saluent avec un large sourire dans la rue, autant de petites merveilles qui peuvent illuminer nos vies et cela sont dues à cette nouvelle réalité dans laquelle nous sommes. N'hésitez pas à nous partager

vos petits moments de bonheur par courriel ou par téléphone!

J'ai un réel plaisir à échanger avec vous toutes les semaines, plaisir partager par mes collègues de travail qui constatent que nous échangeons un peu plus semaine après semaine et partageons de tendres moments. Ces moments que nous n'aurions peut-être pas eu la chance d'avoir autrement que par ce confinement, puisque nos vies vont si vite.

Alors, prenons le temps de regarder les belles et bonnes choses qui peuvent nous arriver quotidiennement. Si toutefois vous n'arrivez pas à voir ces bonnes choses, surtout n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous venir en aide. Tous ensemble nous sommes plus fort!

**Karine et toute l'équipe du  
RANDA**

### MENTION SPÉCIALE

Nous tenons à souligner la contribution de Reine Pitre pour son article « Ce que j'ai retenu » à la page 10 du Journal Le Lien Volume 9, no 2, Décembre 2019. Son article portait sur la conférence animée et captivante de Madame Kim Thuy. Merci !

# Le lien

## Mot de la présidente



Maude Malouin

Bonjour à vous,  
Malgré ces temps difficiles, j'espère que vous vous portez bien. Nous savons que le confinement et l'isolement pèsent sur plusieurs d'entre nous, c'est pourquoi notre équipe d'employées est là pour vous. N'hésitez pas à téléphoner, si vous avez besoin d'aide ou tout simplement parler pour ventiler un peu.

Au cours des dernières semaines, des arcs-en-ciel sont apparus un peu partout, ainsi que la mention « Ça va bien aller ». Bien sûr, nous ne sommes pas aux pays des licornes et de la pensée magique, nous sommes plutôt en guerre contre un ennemi invisible qui nous fait peur et vient

chambouler nos vies. Par contre, même si nous ne savons pas de quoi demain sera fait, ce sont des symboles d'espérance. Tant que nous gardons la foi et l'espoir, nous vaincrons cette pandémie et notre moral sera plus fort.

Sans aucune partisanerie politique, j'ai été agréablement impressionnée par les actions de nos dirigeants au Québec, ils ont réagi très tôt et avec des mesures efficaces, ce qui a sauvé et sauvera, plusieurs vies. Écoutons-les ce sont des mesures qui permettent de nous protéger. Je me permets de les rappeler : 1 — se laver les mains fréquemment 2— éviter de se toucher la figure 3 — tousser/éternuer

dans son coude 4 — distanciation sociale 2 mètres minimum 5 — éviter les rassemblements 6 — respecter les mesures de confinement et pour ceux qui peuvent sortir, le faire que pour l'essentiel

Quand les activités reprendront, nous serons timides de nous approcher des autres. Mais nous pouvons dire des paroles réconfortantes et surtout offrir notre sourire, ça réchauffe le cœur et ça remplace bien un câlin.

J'ai hâte de tous vous revoir. Prenez soin de vous et je vous offre mon plus beau SOURIRE.

À bientôt!

« Ça va bien aller »

Maude Malouin



## Mot de la coordonnatrice



Karine Ratelle

Votre coordonnatrice est bien en forme!  
Mon retour se fait bien. Je n'aurais pas cru retourner à la maison aussi vite par contre... Nous sommes en télétravail mes deux collègues et moi. Vous avez sans doute eu la chance de rencontrer Yasmeen Meknassi comme intervenante et Sabrina Chanthaboune comme adjointe administrative et communication. Sinon, si ce n'est pas déjà fait, vous avez dû avoir un appel d'elles dans les dernières semaines pour savoir comment vous alliez!

À trois maintenant, nous pouvons tous vous appeler une fois par semaine et prendre le temps avec chacun pour échanger, sur votre réalité d'aidant, mais aussi sur votre réalité d'homme et de femme confinés. Nous désirons être présents pour nos membres.

Nous tentons de modifier nos actions afin de respecter les nouvelles règles en place tout en gardant un lien précieux avec vous.

Nous avons plein de projets à vous présenter dans cette édition du journal qui une fois terminé, a

dû être modifié pour vous offrir une édition spéciale COVID-19.

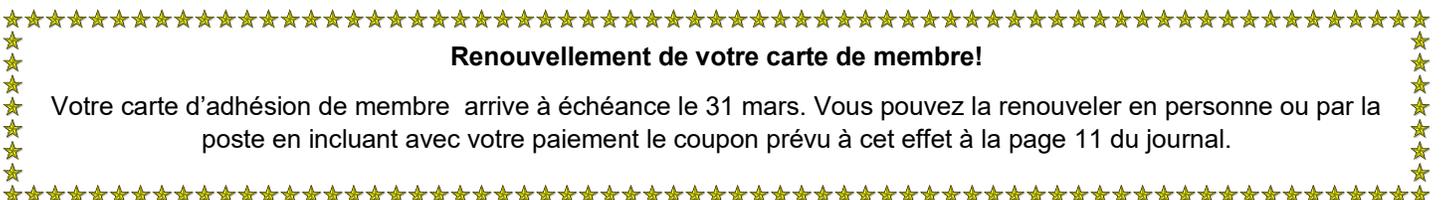
Je tiens malgré tout à vous informer qu'en février une bonne nouvelle est tombée pour les aidants naturels, la ministre Marguerite Blais a annoncé un investissement de 10 millions de dollars afin de mieux soutenir les 1,7 million de proches aidants de la province. Nous vous tiendrons au courant de comment ces sommes seront dépensées dans quelques pages.

Bonne lecture

Karine Ratelle

### Renouvellement de votre carte de membre!

Votre carte d'adhésion de membre arrive à échéance le 31 mars. Vous pouvez la renouveler en personne ou par la poste en incluant avec votre paiement le coupon prévu à cet effet à la page 11 du journal.



## Mot de l'intervenante

Chers membres,

J'ai eu l'occasion de rencontrer certains d'entre vous, mais pour ceux qui ne me connaissent pas encore je m'appelle Yasmeen Meknassi et je suis la nouvelle intervenante du RANDA.

Mon objectif a toujours été d'aider les autres. J'ai commencé mes études supérieures en faisant du droit. Mais au bout de quelques années, je me suis rendu compte que ce n'était pas fait pour moi. J'ai également pu découvrir la restauration et le commerce à travers des contrats étudiants, ça ne m'a pas plus attiré. Au contraire j'ai réalisé que je voulais vraiment aider les

autres et donc travailler dans le social. Je me suis réorientée et j'ai enfin pu trouver ma place.

Pour moi, l'intervenante doit pouvoir accompagner les personnes qui la sollicitent. Elle doit proposer un soutien dans les moments difficiles. Mais elle doit aussi mettre en place des activités, des événements afin d'offrir des moments de répit aux aidants (es).

Cet emploi me tient vraiment à cœur, car j'ai pu soutenir ma tante qui à 20 ans s'est retrouvée aidante naturelle pour mes grands-parents (ses parents). J'ai pu me rendre compte de la difficulté de ce rôle et de l'importance de pouvoir trouver du soutien.

Je tenais également à remercier Karine, Maude et Lise de m'avoir donné ma chance ainsi que tous les membres que j'ai pu rencontrer pour leur accueil si chaleureux.

Si je devais retenir du positif de cette crise, c'est d'avoir pu créer un lien avec vous. Et je me trouve bien chanceuse d'avoir pu rencontrer d'aussi belles personnes!

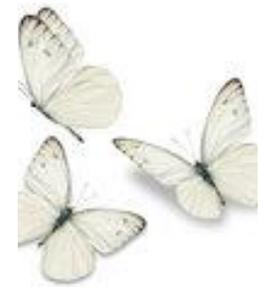
Ma porte sera grande ouverte pour vous accueillir dès que possible, en attendant je suis toujours disponible au téléphone, n'hésitez pas.

Prenez soin de vous.

Yasmeen Meknassi



Yasmeen Meknassi



## Chronique de Mamie Blue

### LA SAINE GESTION DU STRESS

Damien, mon petit-fils, n'a que 7 mois et ½ et déjà il gère bien son stress ! Je devine un certain scepticisme de votre part, et pourtant... Par ses mimiques, ses gestes, ses pleurs, il communique ses frustrations, ses malaises et désire que son entourage comble ses besoins au plus vite afin de retrouver son état de bien-être naturel.

Et nous, en tant qu'adultes « raisonnables » qu'en est-il de notre façon de communiquer et de gérer notre stress ? Afin de mieux s'auto évaluer, imaginons d'abord notre tête en tant que « **BOÎTE À PRESSION** » et réalisons

que les causes du stress nous arrivent par des **IMPRESSIONS**.

Le schéma plus bas illustre les trois façons possibles de vider notre boîte, donc de se débarrasser de notre stress. Donc on peut choisir d'exploser vers le haut, de rejeter notre stress sur les autres, c'est de l'**OPPRESSION**.

On peut aussi décider d'absorber tout ce stress, de le garder pour soi, de le taire, c'est la **DÉPRESSION**.

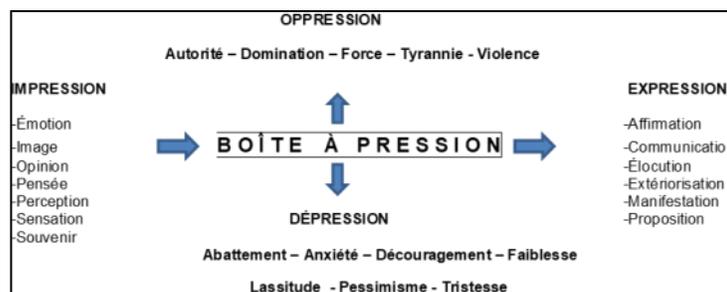
La 3<sup>ième</sup> façon et la meilleur

leure porte de sortie est celle de l'**EXPRESSION**. Encore faut-il apprendre à s'exprimer correctement, sans accuser et sans faire de reproche. Et il y a une multitude d'outils pour le faire et éliminer ainsi ce stress, cette pression. Après son boire, quand le besoin de Damien est comblé, il retrouve son calme et sa bonne humeur. Vous aussi c'est ce que vous ressentirez en gérant bien votre stress. Promis !

Reine Pitre



Reine Pitre



## Portrait d'une aidante : MICHELINE BRAULT



Lisette Catelani

**Aidante pratiquement toute sa vie, elle a pris soin, tour à tour, de ses parents vieillissants, d'une de ses sœurs et deux de ses frères dont un souffrant de schizophrénie et l'autre d'un état dépressif.**



Native de St-Donat, Micheline a passé toute sa jeunesse et son adolescence à Saint-Gabriel-de-Brandon. Elle est l'aînée d'une famille de douze enfants. Sur ce nombre, cinq sont décédés en bas âge. Comme la majorité des filles aînées de l'époque, elle a dû quitter l'école dès le primaire pour aider sa mère financièrement en allant travailler à l'extérieur. Elle a terminé son secondaire V des années plus tard en suivant des cours du soir pour adultes.

Le père était bûcheron durant l'hiver alors que l'été il faisait de la drave. Il avait un bon salaire qui, malheureusement, était dilapidé en boisson au grand dam de la famille, avoue-t-elle ! Par la suite, il a travaillé dans l'isolation d'immeubles.

Son parcours de vie l'a amenée à vivre plusieurs années à Montréal dans le quartier Pointe-aux-Trembles. Vers la fin des années 70', la famille est venue s'établir à Lavaltrie où Micheline a occupé des emplois saisonniers à la pépinière de Berthier et dans les champs de tabac.

Elle et son conjoint, coordonnateur en arts graphiques de son métier, comptent actuellement 58 ans de mariage! Deux filles sont nées de cette union. Micheline prend soin de

son mari dont l'état de santé est chancelant à la suite de plusieurs crises cardiaques et il a dû se faire implanter un défibrillateur (pace-maker). Elle confie que la charge de la maisonnée est lourde à porter.

C'est au début des années 2000 que Micheline joint le RANDA, sur les conseils



d'une amie qui lui a parlé des bienfaits qu'elle pourrait en retirer. *Le RANDA me tient la tête hors de l'eau*, dit-elle candidement. *J'aime suivre les activités, les sorties, les conférences et surtout ça me donne l'occasion de placoter !* Aidante pratiquement toute sa vie, elle a pris soin, tour à tour, de ses parents vieillissants, d'une de ses sœurs et deux de ses frères dont un souffrant de schizophrénie et l'autre d'un état dépressif.

Très active du côté bénévolat, notamment à Lavaltrie, au Cercle des Fermières, elle a aidé à l'élaboration

de repas pour 100/125 personnes allant même à faire des démonstrations culinaires à déguster sur place. Elle a aussi été animatrice durant cinq ans à l'association « J'écris ma vie ».

Le yoga et des cours sur la mémoire occupent ses loisirs du moment. De plus, elle et son groupe d'amies se réunissent une fois par mois pour finir les « œuvres inachevées »: tricot, broderies ou autres, histoire de rigoler et de placoter un bon coup !

Cette dame au sourire communicatif et pour qui la famille est sa grande priorité réunit tout son monde occasionnellement pour des journées où les jeux de société sont à l'honneur. Enfin, depuis les années 80', à quelques exceptions près, elle organise la grosse réunion de famille annuelle qui a lieu chaque été à la plage de St-Gabriel de Brandon.

En terminant, Micheline tient à remercier le RANDA pour tout le répit qu'il lui apporte durant les diverses activités auxquelles elle participe et qui lui font oublier sa fatigue et ses tracas.

Lisette Catelani

### Connaissez-vous le défi recrutement ? Aucune limite de participation !

Recommandez un proche non-membre (ami ou membre de votre famille) au RANDA et s'il devient membre de l'organisme, vous devenez éligible à un tirage qui a lieu lors de notre dîner de Noël. Aussi, invitez un proche à l'une ou l'autre de nos activités, et vous serez également éligible au tirage. En plus, si cette personne devient membre, vous aurez une deuxième chance de gagner !

## Proches aidants: gardons espoir

### Aidants naturels : pensez à vous !

Oui, il faut penser à nous quelques fois. La personne aidée, notre père, notre mère, notre sœur ou notre frère ou encore notre enfant, sans le savoir et, sans le vouloir, requiert de nous beaucoup d'énergie, provoque de la fatigue, de l'épuisement et quelques fois de l'impatience.

Il nous faut des directives, des points de repère pour déceler des faiblesses dans notre action auprès de nos malades, de nos proches aidés.

J'ai visité un site internet portant sur la maladie d'Alzheimer. Un article a attiré mon attention. Cet article s'intitule : 10 signes précurseurs de stress. Ces signes sont, entre autres :

- Le déni,
- la colère,
- l'isolement social,
- l'anxiété,
- l'épuisement,
- la dépression,
- l'insomnie,
- la réaction émotionnelle,
- le manque de concentration,
- les problèmes de santé.

Il est évident que, pour certaines personnes, apprendre qu'un proche est

atteint d'une maladie telle que celle de l'Alzheimer les bouleversent et elles sont portées à croire que le médecin s'est trompé, c'est le déni.

La colère peut nous prendre quand la personne aidée nous repose pour la énième fois la même question à laquelle nous avons répondu.

L'isolement social peut nous guetter, car en nous occupant si souvent de notre proche aidé, nous délaissions peu à peu nos amis et nos copains.

L'anxiété rôde constamment et de plus en plus souvent. Ainsi, plus le temps passe et plus la maladie progresse, plus nous sommes portés à nous en faire et l'on se demande ce qui arrivera à la personne aidée, si nous nous absentons, si nous n'étions plus là.

L'épuisement nous guette quand, en plus de nous occuper de nos activités habituelles, il faut ajouter celles que nécessitent les soins à prodiguer à notre proche aidé. C'est alors que nous éprouvons de plus en plus de difficultés à accomplir nos tâches quotidiennes.

La fatigue que nous éprouvons de plus en plus souvent, devient de plus en plus lourde et elle ouvre la porte à la dépression : rien ne nous inté-

resse, nous voyons tout en noir.

L'épuisement, couplé à l'anxiété, peut nous faire cheminer vers l'insomnie et des cauchemars peuvent peupler nos nuits. Ce manque de sommeil est propice à générer de l'irritabilité : on devient de plus en plus impatient et intolérant.

Émotionnellement, nous sommes plus sensibles aux variations d'humeur : on peut être porté à pleurer plus souvent. Il devient donc évident que nous venons à manquer de concentration à ce que nous devons faire.

La fatigue qui s'accumule, l'épuisement, l'anxiété, le manque de sommeil et les réactions émotives négatives peuvent influencer sur notre propre santé : nous manquons d'appétit, nous contractons plus facilement le rhume.

Tout ce qui précède nous porte à chercher du réconfort. D'où l'importance de penser à nous.

Le même site nous propose des outils pour que nous puissions penser à nous : service d'entretien ménager, la popote roulante, programme d'un jour pour aînés. Ici, nous avons le RANDA.

Oui, pensons à nous pour être plus efficace auprès de nos proches aidés.

**Louis-Marie Kimpton**



Louis-Marie Kimpton

**J'ai visité un site internet portant sur la maladie d'Alzheimer. Un article a attiré mon attention. Cet article s'intitule : 10 signes précurseurs de stress.**



## Album-photos

### Dîner de Noël - 10 décembre 2019 à Lanoraie

Gaétan Bertrand, Pauline Labrie et Francine Ferrand

Service de traiteur Marché C.M. Laurendeau



Claire et Jean, nos profs de danse!



Gilberte Thériault et Sylvie Provost

### Conférence « Vieillir en santé, c'est possible ! »

3 mars 2020 à Saint-Gabriel-de-Brandon



Denise Laroche, Yasmeen Meknassi, Jocelyne Calvé et Jeanette Philibert



Ginette Geoffroy Duquette, Dre Sylvie Rheault et Diane Geoffroy



Marie-Claude Charette, Gabrielle Malo-Bibeau, Dre Rheault, Karine Ratelle et Yasmeen Meknassi



## Joyeux anniversaires !

### Avril

2	Francine Doucet
2	Kevin Malouin
4	Louise Latendresse
5	Line Rainville
8	Francine Grégoire
9	Paquerette Dion
10	Des Neiges Lamontagne
16	Françoise Lachapelle
17	Nicole Rouleau
20	Céline Bélisle
23	Louise Chabot
24	Pauline, Labrie
28	Lise Hamelin
29	Jeannine Carrier-Mathurin
30	Francine Legault

### Juin

2	Thérèse Poirier
3	Lorraine Dufresne
6	Lorraine Goulet
11	Diane Geoffroy
13	Francine Villeneuve
21	Germaine Bernier
23	Lisette Catelani
24	Huguette St-Martin
25	Louise Gagné
26	Marie-Claude Chapdelaine
27	Lynda Allard
28	Sylvie Provost
30	Robert Allard

### Août

4	Jacques Gaudreau
11	Jean-Yves Roussy
13	Odette Trudel
15	Cécile-Diane Houle
19	Roger Lamontagne
21	Steve Levesque
22	Maggie Morency
24	Denise Laroche Aubuchon



### Mai

2	Francine Ferrand
3	Yvonne Prescott
4	Georgette Moreau
8	Michel Calvé
15	Gisèle Lavallée
21	Liliane Blais
24	Danielle Giroux
29	Carole Pimparé
29	Lise Farfard
30	Maude Malouin
31	Lise Gervais

### Juillet

3	Murielle Grégoire
5	Françoise Michaud
5	Lyne Champagne
5	Louise Thibault
7	Marlène Lovasi
9	Lise Drainville-Allard
11	Paul-Éloi Coutu
13	Jocelyn Guèvremont
16	Anita S.—Charpentier
20	Raymonde Roy-Côté
26	Roselyne Seney
29	Luc Allard

### Août (suite)

28	Jacinthe Désy
29	Jocelyne Morency
30	Julie Dub
31	Claudette Aubin-Savoie

### À tous nos membres

Si vous ne souhaitez pas que l'on affiche votre date de naissance ou une photo de vous dans notre journal, veuillez nous en aviser et nous rectifierons le tout lors de nos prochaines publications.

## Recommandations de santé publique pour les personnes proches aidantes

### Prendre soin de soi

#### Dans la mesure du possible, essayer de :

- maintenir de saines habitudes de vie (alimentation équilibrée, repos, activité physique ou de relaxation, etc.);
- vous accorder du temps pour vous divertir (prendre un bain chaud, lire, écouter de la musique, etc.);
- maintenir des contacts sociaux avec les gens qui vous font du bien ou de pratiquer les activités de ressourcement qui vous réconfortent (famille, amis, groupe d'entraide, méditation, etc.), tout en respectant les consignes de distanciation sociale;

PRENDS CE DONT TU AS  
BESOIN AUJOURD'HUI



#### Il est particulièrement important de :

- demeurer attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et de vous donner la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre;
- porter une attention particulière aux indices d'épuisement tels que : la difficulté à assumer les tâches quotidiennes, les troubles du sommeil, l'apparition de problèmes de santé physique, de la tristesse fréquente, un changement significatif de l'humeur ou de comportements, des tensions entre vous et la personne que vous aidez, une perte d'appétit ou une perte de poids, des difficultés de concentration ou des pertes de mémoire, etc.;
- oser déléguer et accepter l'aide des autres. Rester seul, c'est courir le risque de s'épuiser, de devenir malade et ne plus être en mesure de prendre soin de la personne que vous aidez.

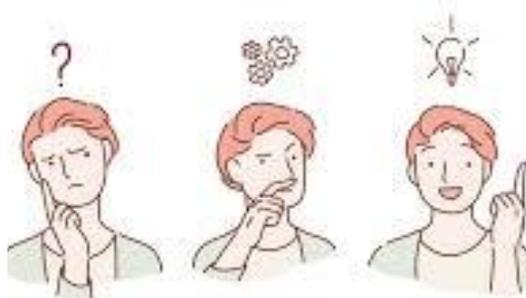
### Obtenir de l'aide

Identifiez les membres de votre entourage qui pourraient vous apporter du soutien (famille, amis, voisins, etc.);

Mettez sur papier tout ce que vous faites et identifiez vos besoins. Ces derniers peuvent être sur le plan moral, physique, organisationnel, financier, matériel, etc.;

Acceptez de déléguer une ou plusieurs tâches. Cela vous aidera à diminuer la surcharge que vous ressentez (ex. : épicerie, préparation de repas, recherche d'information, etc.);

Communiquez vos limites, exprimez clairement vos besoins, demandez et acceptez l'aide qui vous est proposée par votre entourage dans cette situation exceptionnelle.



## Suite

### Les organismes communautaires

Bien que dans le contexte de la pandémie certains services peuvent être suspendus (ex. : groupe d'entraide en présence), plusieurs organismes communautaires poursuivent leurs activités en les adaptant pour répondre aux directives énoncées par la santé publique ou encore en développent de nouvelles en fonction des besoins exprimés par les personnes proches aidantes.

Par exemple, certains organismes communautaires :

- offrent différents services pour vous soutenir moralement, vous écouter et vous conseiller, notamment appels d'amitiés, rencontres téléphoniques, sessions de groupe via différentes technologies et autres;
- offrent différents services susceptibles de vous soutenir dans votre rôle, entre autres : popote roulante, livraison d'épicerie, répit, soutien dans vos activités domestiques, information sur les programmes gouvernementaux disponibles et autres;
- suivent les directives énoncées par la santé publique et prennent les dispositions appropriées afin de protéger la santé et le bien-être de leurs travailleurs, bénévoles et des personnes qu'ils aident.



*En laissant un message sur notre boîte vocale. Il nous fera un plaisir de vous rappeler dans un délai de 24 à 48 h.*

*Notre numéro de téléphone se figure à la page 12. Au plaisir de discuter!*



### De la difficulté à vous y retrouver?

Le service Info-aidant (1 855 852-7784 ou [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org)) est un service professionnel, confidentiel, gratuit et accessible 7 jours sur 7 jours de 8 h à 20 h. Ce service a pour objectif de vous donner de l'information sur les services et les programmes qui s'adressent aux personnes proches aidantes.

Appeler le 811 (Info-Social) si vous ne recevez aucun service du réseau de la santé et des services sociaux, vous vivez une situation de crise ou si vous souhaitez obtenir des informations sur les services disponibles.

Communiquer avec votre intervenant de référence si vous recevez déjà des services du réseau de la santé et des services sociaux et que vous ressentez le besoin d'obtenir davantage de soutien.



Source: Ces informations ont été produites par le ministère de la Santé et des Services sociaux. Les éléments mentionnés dans ce document s'appuient sur la connaissance actuelle du fonctionnement du coronavirus en date du 10 avril 2020.

## Nécrologie

### Nos profondes sympathies

**Nous aimerions offrir nos plus sincères condoléances.**

Denise Laroche pour le décès de son frère Jean-Paul Lyne Champagne, épouse et Carole Lefebvre, cousine pour le décès de M. Allard

Danielle Giroux pour le décès de sa fille France Sylvestre.

Nous aimerions remercier France Sylvestre pour son implication au conseil d'administration et au comité du journal « Le Lien ».

Merci pour tout



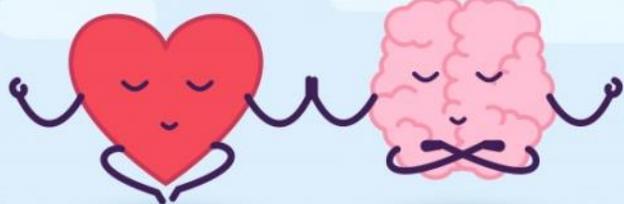
## Des réflexions et des images qui font du bien

### La définition du temps :

Le temps est **lent** quand tu attends.  
Le temps est **rapide** quand tu es en retard.  
Le temps est **mortel** quand tu es triste.  
Le temps est **court** quand tu es heureux.  
Le temps est **interminable** quand tu souffres.  
Le temps est **long** quand tu t'ennuies.  
Le temps est **beau** quand tu es amoureux.  
Le temps est toujours déterminé par tes sentiments et tes conditions psychologiques, pas par ta montre.



**Le lâcher prise,**  
c'est calmer la rage,  
devenir plus sage,  
tenter d'accepter  
ce que l'on ne peut  
changer et apprendre  
à s'en détacher.



## Coin bien-être

### Une bonne nouvelle

Grâce à un investissement de 10 millions de dollars, le gouvernement actuel renforce l'accès, la qualité, la fluidité et la pertinence des services offerts à tous les proches aidants, qu'ils soient de personnes âgées ou de personnes ayant un trouble de santé mentale, une déficience physique, une déficience intellectuelle, un trouble du spectre de l'autisme, etc. Les sommes, qui seront réparties et versées à travers tous les établissements de santé et de services sociaux du Québec, permettront ainsi la bonification des services de répit, de soutien psychosocial, de présence-surveillance, d'information, de formation, de dépannage et plus encore.

« Cet investissement supplémentaire s'inscrit en cohérence avec les travaux qui sont en cours afin d'élaborer la première Politique nationale pour les proches aidants de l'histoire du Québec. Nous nous sommes engagés à mieux répondre aux besoins des proches aidants, et le gouvernement en fait une priorité partout au Québec. » – Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants

**Sabrina Chanthaboune**

Source : Vingt55 Journal Web, par Éric Beaupré

### Le meilleur

Plus que le plaisir de paraître, c'est celui de se sentir bien avec soi qui stimule le cerveau à agir en vue d'obtenir ce qu'il désire. Mangez moins, mieux, en cuisinant, et avec plaisir, voilà peut-être la première recette d'une vie meilleure : une vie libre et plus légère.

En vieillissant, nous nous devons de nous contenter que du meilleur. Que ce soit de la musique, de la poésie, un moment passé à contempler un ciel, de beaux moments entre amis, de bons légumes, des fruits de mer, c'est tout ce que nous mettons dans notre corps, notre esprit et notre cœur qui nous nourrit. La nourriture se dévore des yeux autant qu'elle se déguste. Il est important de découvrir ce que l'on aime vraiment. Varier couleurs, formes et saveurs est très important. Les repas bâclés, pris à la hâte, le bruit ou un environnement peu accueillant n'apportent que confusion dans le corps et l'esprit. Mariez le salé et le sucré apporte un renouveau. Servir notre repas sur une belle nappe et dans une belle vaisselle nous procure une sensation de bien-être et de richesse. Manger beau, bon et sain, fait partie des plus grands plaisirs de la vie.

**Esther Mamano**

*Inspiré de L'art de la frugalité et de la volupté*



**Sabrina  
Chanthaboune**



**Esther Mamano**

### ADHÉSION - 15 \$ PAR PERSONNE, VALIDE JUSQU'AU 31 MARS 2021

NOM, PRÉNOM \_\_\_\_\_

NOM DE L'ORGANISME (s'il y a lieu) \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

VILLE, PROV. \_\_\_\_\_ CODE POSTAL \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE \_\_\_\_\_

COURRIEL \_\_\_\_\_ DATE DE NAISSANCE \_\_\_\_\_

Cotisation (s.v.p. cochez) : Membre actif  Membre sympathisant  jour mois année

Statut (s.v.p. cochez) : Renouvellement d'adhésion  Nouveau membre

Je désire offrir un don ( \_\_\_\_\_ \$) et recevoir un reçu pour fins d'impôts

Je désire m'impliquer au sein du Réseau des aidants naturels d'Autray

S.V.P. postez votre chèque, avec ce talon, au: Réseau des aidants naturels d'Autray

220-588, rue Montcalm, Berthierville (QC) J0K 1A0

**N.B.: Cartes de membres valides pour une période d'un an du 1<sup>er</sup> avril 2020 au 31 mars 2021.**



Le Réseau des  
aidants naturels  
d'Autray

### Le lien

Journal du Réseau des aidants naturels d'Autray (RANDA)  
Avril 2020  
Fréquence: 3 numéros/année  
Tirage: 175 copies

### Mise-en-page :

Sabrina Chanthaboune

### Révision :

Lisette Catelani

Normand Sauvageau

## Le Réseau des aidants naturels d'Autray

Organisme à but non lucratif, la mission du RANDA est d'améliorer la qualité de vie des aidants naturels en dispensant des services d'informations, de soutien et de formation. Il offre un lieu d'échanges, d'entraide et de discussions entre proches aidants afin de briser leur isolement. Il couvre tout le territoire de la MRC de D'Autray.

Ouverture du bureau : lundi au jeudi de 8 h 30 et 16 h, le vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et le mercredi soir **sur rendez-vous seulement**.

Informations : 450 836-0711 ou 450 404-2211 (sans frais pour Lavaltrie)

**Date de parution du prochain numéro : 25 août 2020**

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

Adressez la correspondance à :  
Réseau des aidants naturels d'Autray 220-588, rue Montcalm, Berthierville QC J0K 1A0 - info@aidantsautray.org  
450 836-0711 ou 450 404-2211 sans frais pour Lavaltrie.

Le genre masculin utilisé dans ce journal a pour seul but d'alléger le texte.

### Comité du journal

De gauche à droite :  
Sabrina Chanthaboune  
Esther Mamano  
Yasmeen Meknassi  
Lisette Catelani  
Reine Pitre  
Louis-Marie Kimpton



*Le Réseau des  
aidants naturels  
d'Autray*

220-588, rue Montcalm  
Berthierville QC J0K 1A0