



Le Jardin du proche aidant

Bulletin d'information du CAPAB

Dans ce numéro

SPÉCIAL JEUNE PROCHE AIDANCE

- AIDER LES JEUNES À S'ÉPANOUIR
page 2
- NOTRE NOUVELLE PRÉSIDENTE AU CAPAB
page 3
- AUTOFINANCEMENT «NOUVEAU JEU DE CARTES»
page 4
- PRATIQUES PSYCHOSOCIALES
page 5
- TÉMOIGNAGES
page 6
- LE QUOTIDIEN D'UNE JEUNE PERSONNE
PROCHE AIDANTE
page 7

Aider les jeunes à s'épanouir

Par Christine Pelletier
Enseignante IS, éducation des adultes du CSSFL

C'est avec grand plaisir que j'ai accepté d'écrire un petit mot sur les bienfaits des arts pour cette édition du Jardin du proche aidant. Je donne moi-même depuis 30 ans des cours en arts plastiques et en art dramatique à l'éducation des adultes du Centre de services scolaire du Fleuve-et-des-Lacs (CSSFL). J'ai vu pendant toutes ces années, et encore aujourd'hui, des personnes qui ont gagné en estime et en confiance en elles grâce aux arts. Qu'importe l'âge que vous avez, osez vivre une expérience, que ce soit en danse, en arts plastiques, en musique ou encore en art dramatique. Osez explorer ces chemins inconnus; ils mettront de la couleur dans votre vie.

Le domaine de l'art constitue en soi une valeur: il est un moyen de connaître, de se connaître soi-même et de connaître les autres.

L'art tire sa substance des sentiments et des réactions humaines: il prend sa source dans le vécu. Il permet à la personne de poser des gestes en relation avec sa pensée, son originalité et de prendre conscience de son pouvoir de communication avec elle-même et son environnement. La personne, c'est tout le monde, mais... Vous, les jeunes, vous êtes l'espoir et les personnes proches aidantes de demain! Permettez-vous de plonger dans ce monde rocambolesque des arts qui vous fera vivre des moments enrichissants qui feront de vous des personnes à part entière.

Une chose est sûre; l'école des arts est ouverte et accessible à tous... Il suffit d'y croire!

Avis linguistique:

Étant donné l'espace restreint de notre bulletin, le masculin est utilisé comme générique et désigne donc aussi bien les femmes que les hommes.

Notre nouvelle présidente au CAPAB



En novembre 2023, Mme Micheline Côté acceptait le poste de présidente au conseil d'administration du CAPAB. Nous voulons donc profiter de cette tribune pour la remercier et pour souligner son engagement actif dans notre mission qui vise à soutenir les personnes proches aidantes de la MRC des Basques.

Déjà connue pour ses diverses implications dans les milieux sportifs, Mme Côté siège au conseil d'administration du CAPAB depuis l'automne 2019. Connaissant très bien la réalité de la proche aide, elle apporte son expertise, son vécu et ses sages conseils, au bénéfice de l'organisation. De plus, elle collabore sur le comité visibilité du CAPAB qui vise à faire rayonner l'organisme le plus largement possible dans notre communauté. Accepter le poste de présidente n'est pas une mince affaire et c'est pourquoi nous levons aujourd'hui notre chapeau à Mme Micheline Côté tout en la remerciant au nom des nombreuses personnes proches aidantes qui bénéficient des services du CAPAB.

Le conseil d'administration



Daniel Dufour Vice-Président



Michel Kelly Trésorier



Chantal Malacort Secrétaire



Claudette Paradis Administratrice



Patrice St-Jean Administrateur

Un conseil d'administration, c'est le coeur de la vie démocratique d'un organisme. L'équipe de travail du CAPAB aimerait donc remercier chaque personne qui donne de son temps et de son expertise sur son conseil d'administration

Votre implication est précieuse!

Autofinancement «Nouveau jeu de cartes»

Notre jeu de cartes est un moyen d'autofinancement pour nous permettre de vous offrir notre soutien!

Disponible au bureau du CAPAB



À l'automne 2020, Isabelle Blouin a eu l'idée de mettre en œuvre un projet artistique pour stimuler la vie: la création d'un recueil de textes poétiques exprimant le vécu intime des personnes proches aidantes soutenues par le CAPAB.

En vente chez Kadorama et au bureau du CAPAB



Offrez-vous un cadeau de bienveillance

TON CERCLE DE SOUTIEN



Au quotidien, il est très important d'être conscient des personnes qui peuvent nous soutenir pour des petites et des grandes choses.

Pour devenir membre du CAPAB

Grâce à l'appui de ses membres individuels et corporatifs, le CAPAB peut continuer sa mission et soutenir de plus en plus de personnes proches aidantes à travers les 11 municipalités de la MRC des Basques.

Vous aimeriez soutenir notre organisation et recevoir de l'information sur une base régulière?

Devenez membre pour seulement 10 \$ par année!

• **Directement au bureau du CAPAB**, situé au Beaulieu commun au 50, rue Notre-Dame Ouest à Trois-Pistoles, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

• **Par la poste**, en nous faisant parvenir 10 \$ (chèque ou argent comptant) au 50, rue Notre-Dame Ouest, bureau 8, Trois-Pistoles, QC, GOL 4K0

• **En ligne**, sur le site internet du CAPAB, dans la section «Devenir membre»: www.lecapab.com

Pratiques psychosociales

Quand ton parent a un trouble mental
Guide web pour les jeunes
<https://lapproche.uqo.ca/guide-jeunes-ton-parent>

Les personnes qui ont un trouble mental peuvent aller mieux. Mais «aller mieux» peut prendre différentes formes, selon les personnes. Certaines vivent des difficultés pendant un certain temps, puis se sentent mieux et ne connaissent plus jamais de problèmes. D'autres personnes vivent des difficultés chroniques (qui durent depuis longtemps), mais connaissent de temps en temps des périodes de mieux-être. D'autres, encore, présenteront toujours des symptômes, mais peuvent apprendre à vivre avec leurs vulnérabilités, être heureuses et avoir une vie satisfaisante. Alors, qu'est-ce qui peut aider ton parent à se sentir mieux?

Les moyens que ton parent pourrait utiliser pour se sentir mieux sont nombreux. En voici quelques-uns:

Parler dans un groupe d'entraide composé de personnes qui ont vécu ou qui vivent les mêmes difficultés que lui.

Rechercher un soutien adapté de la part d'un professionnel de la santé ou des services sociaux.

Faire des activités physiques, de loisirs ou, encore, de détente.

Prendre une médication adaptée pour rééquilibrer le niveau des substances chimiques présentes dans le cerveau.

Se faire hospitaliser, quand c'est nécessaire.

Pour bien communiquer

C'est une bonne chose d'essayer de parler avec ton parent ou avec une autre personne de confiance à propos de ce que tu vis. Cette fiche regroupe quelques conseils de base pour t'entraîner à communiquer efficacement avec les autres, dont ton parent.

Conseils de base pour une communication efficace

Préparer la discussion

Avant de parler avec ton parent, nous t'invitons à prendre le temps de mettre sur papier le fil de tes pensées ou à dresser une liste des points dont tu aimerais discuter avec lui. Cet exercice pourra t'aider à mieux préparer la discussion avec ton parent.

Planifier un moment

Dans toute situation de communication, il est important de s'assurer que la personne à laquelle on s'adresse est disponible. Nous te conseillons donc d'avoir une conversation avec ton parent quand les choses vont plutôt bien à la maison et de planifier la discussion avec lui pour t'assurer de trouver un moment où chacun sera à l'écoute de l'autre. Tu pourrais

dire par exemple: «Penses-tu qu'on pourrait se parler ce soir après le souper?» Cela aiderait à ce que chacun se sente plus prêt à discuter sérieusement.

Parler au «Je»

Même si ce n'est pas toujours évident, il est important de parler au «je» (verbalement ou par écrit). Tu pourrais ainsi commencer la conversation en décrivant ce que tu perçois, puis ce que tu ressens. (ex:«Quand tu dis que tu es malheureux, je suis très inquiet pour toi. Qu'est-ce qui se passe?»)

Y aller par étapes

Parler avec ton parent de ce que vous vivez en famille ne réglera pas toutes les difficultés en une conversation. Pour tout sujet important, ça peut prendre plusieurs discussions pour aborder ce que l'on ressent. Tu pourrais choisir de débiter en exprimant les choses qui te semblent les plus faciles à partager. Nous te conseillons donc d'essayer de planifier d'autres moments avec ton parent. Tu pourrais craindre de le fâcher en lui parlant de ces choses-là, mais il se sentirait sans doute mieux s'il comprenait ce que tu vis.



Coin des livres



AU-DELÀ DES DIX-HUIT ANS, préparer le passage à l'âge adulte et l'avenir de votre enfant différent

De M^e Joanie Lalonde-Pierchanski, notaire

Au Québec, près de 100 000 personnes présentent une déficience intellectuelle, tandis que 17 000 jeunes de 5 à 17 ans sont touchés par un trouble du spectre de l'autisme. Les parents de ces jeunes voient arriver l'âge de la majorité de leur enfant, événement marqué par la fin de l'accompagnement scolaire et des services qu'il fournit et ont donc besoin de connaître toutes les ressources administratives, légales et financières dont ils pourront bénéficier.

Le bureau du CAPAB met à votre disposition plusieurs livres, informez-vous!

Témoignages

L'angle mort

Les enfants de parents aux prises avec des problèmes de santé en général et plus particulièrement avec des problématiques de santé mentale sont difficiles à reconnaître, car ils sont dans ce qu'on appelle «l'angle mort». La maladie des parents, qui a pourtant de nombreuses répercussions sur les enfants, ne laisse que peu de place à la parole de ces derniers. Ainsi, le poids de ce mal est imperceptible. Si 20 % de la population québécoise est touchée par la maladie mentale au cours de sa vie, comment peut-on quantifier le nombre de mineurs affectés par cette réalité?

«J'ai pu voir à quel point ces enfants, une fois devenus adultes, font preuve de résilience et d'amour inconditionnel pour leurs proches.»
Varda Étienne

Témoignage de Lucie

Lucie*, aujourd'hui dans la quarantaine, nous raconte: «Je me rappelle vaguement lorsque j'avais 3 ans. Cette image floue d'une mère aux prises avec la schizophrénie est venue assombrir mon enfance par des questions non résolues. C'est en mettant fin à ses jours que ma mère nous a quittés. Cet événement aurait pu m'emporter puisque je dormais dans ma chambre lorsque ma mère s'est intoxiquée dans le garage de la maison. Mon père me sauva in extremis.»

Combien d'enfants prêtent assistance en silence à un parent malade? Combien d'enfants apportent amour et soutien à la mesure de leur jeune âge tout en demeurant inconscients eux-mêmes de leur contribution?

Témoignage de Julienne

Julienne avait des tendances suicidaires et affirmait haut et fort même devant ses enfants qu'elle mettrait fin à ses jours... Dans une de ses confidences, Julienne affirmait qu'elle comprenait que son enfant n'était qu'un témoin impuissant devant sa détresse et elle affirmait aussi: «Lorsqu'il était enfant, longtemps mon fils a dormi avec moi parce qu'il avait peur que je meure pendant qu'il dormait.» Julienne a quand même vécu jusqu'à 80 ans et ses enfants ont toujours gardé le souvenir de l'anxiété qui les aura animés pendant leur enfance.

Témoignage de Suzanne

«J'ai été la proche aidante de ma mère et de mes grands-parents qui, tour à tour, ont été hospitalisés. Ce sont les tâches ménagères, les repas et le gardiennage de mes quatre frères qui ont occupé mon 16^e anniversaire. En début d'année scolaire 1984, j'ai perdu trois semaines d'école ce qui a amputé un 5^e secondaire que je n'ai jamais rattrapé. Le retard ainsi instauré a fait en sorte que je n'ai jamais reçu

mon DES. Je me suis cependant reprise 20 ans plus tard en réalisant des études universitaires!»

Beaucoup d'enfants vivent encore avec le secret. Ainsi, la maladie d'un proche reste souvent occultée et tabou dans l'expression de soi. Petit à petit, il y a une prise de conscience qui se fait. Les futurs adultes de notre société auront-ils tous les outils leur permettant de s'épanouir dans la confiance? Le CAPAB et les autres organismes de soutien travaillent au bien-être des jeunes et des moins jeunes dans les Basques, afin que de vraies solutions se mettent en place.

Témoignages rassemblés pour le CAPAB par Jeanne Lapalme
Chargée de projets en communication
(Projet Fonds de relance)

*Les prénoms ont été changés afin de préserver l'anonymat des personnes citées dans le texte.

Pour en savoir plus:

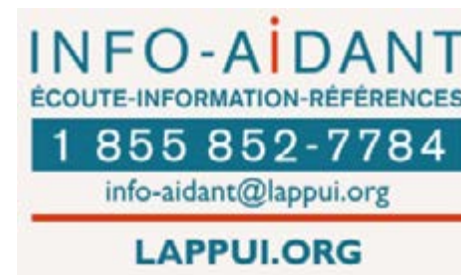
- Les enfants invisibles: les victimes oubliées de la maladie mentale – La Presse

- Revue de la littérature sur les jeunes aidants : qui sont-ils et comment les aider? – Pratiques psychologiques

- Les enfants invisibles – Série, ICI TOU.TV

- Quand ton parent a un trouble mental: guide web pour les jeunes – Site web, L'approche

- Qui sont les jeunes personnes proches aidantes au Québec et comment peut-on les soutenir efficacement? Webinaire, Observatoire québécois de la proche aide



Le quotidien d'une jeune personne aidante



Les jeunes personnes aidantes (JPA) sont des enfants et des adolescents qui apportent des soins, de l'aide et/ou du soutien à un proche malade ou porteur d'un handicap.

Les études ont principalement cherché à estimer la prévalence de cette population, exploré les domaines dans lesquels les JPA apportent de l'aide, plus particulièrement dans les activités de soins, ainsi que les conséquences positives et négatives de l'expérience d'aide (sur les plans social, scolaire, physique et psychologique).

Selon Proche aide Québec, une jeune personne proche aidante a entre 6 et 25 ans et elle soutient une personne proche.

Le soutien d'une personne proche peut prendre plusieurs formes, par exemple :

Aider sa grand-mère à prendre ses médicaments contre l'Alzheimer

Assumer des tâches ménagères et aider ses frères et sœurs à faire leurs devoirs parce que ses parents prennent soin de sa sœur autiste;

Aider son père à mettre sa prothèse et faire l'épicerie à sa place;

Soutenir psychologiquement son grand frère qui souffre de schizophrénie;

Accompagner sa mère à des rencontres pour interpréter les discussions en langue des signes.

Aide dans les Basques Enfance et famille

Ligne Parents
800 361-5085

Maison de la famille des Basques
418 851-2662

Les Grands Amis du KRTB
418 867-5885

Mieux-être des jeunes de 5 à 17 ans

Deuil-Jeunesse
855 889-3666

Jeunesse, J'écoute
800 668-6868

Tel-jeunes
800 263-2266

Maison des jeunes de Trois-Pistoles
418 851-1144

Maison des jeunes Là-ma-zone de Saint-Cyprien
418 963-1972

Direction de la Protection de la Jeunesse
800 463-9009



Merci à nos partenaires financiers

Saviez-vous que le CAPAB peut compter sur le soutien de plusieurs partenaires financiers? Ce sont des entreprises, associations ou municipalités qui croient en la mission de notre organisme et en l'importance de soutenir les personnes proches aidantes. C'est avec plaisir que nous remercions officiellement les partenaires suivants:

Beaulieu commun
Centre d'éducation des adultes
Centre funéraire Jean-Guy Rioux
Centre-femmes Catherine-Leblond
Chevaliers de Colomb de Trois-Pistoles
CLD des Basques
Clinique de physiothérapie de Trois-Pistoles inc.
Clinique dentaire Liem Truong
Clinique vétérinaire du Fleuve
Club les bons amis 50+ Saint-Mathieu-de-Rioux
Club de bonne humeur 50+ Trois-Pistoles
Construction Michaël Bérubé
Construction R.J. Bérubé inc.

Desjardins - Caisse des Basques
Fab-O-Store enr.
Familiaprix Claudie Beaulieu et Sophie Laplante
Fondations B.A.
Fromagerie des Basques inc.
GB Foresterie inc.
Imprimerie Publicom
Kadorama
Les Carrières Dubé et Fils
Les Éditions Infodimanche
Les Équipements Charles Lavoie inc.
Les Fibres de verre Rioux inc.
Maison le Puits
MRC des Basques

Municipalité de Saint-Clément
Municipalité de Sainte-Françoise
Municipalité de Saint-Éloi
Municipalité de Sainte-Rita
Municipalité de Saint-Jean-de-Dieu
Municipalité de Saint-Mathieu-de-Rioux
Municipalité de Saint-Médard
Municipalité de Saint-Simon-de-Rimouski
Municipalité Notre-Dame-des-Neiges
Plomberie Turcotte
Promutuel Assurance Rive-Sud
SADC des Basques
Usinage Jérôme Lebel inc.
Ville de Trois-Pistoles

LE CENTRE D'AIDE AUX PROCHES AIDANTS DES BASQUES

MISSION

La mission du Centre d'aide aux proches aidants des Basques (CAPAB) a pour objet d'améliorer la qualité de vie des personnes proches aidantes grâce à une plateforme de services diversifiée et un accompagnement personnalisé. Le CAPAB travaille en prévention pour favoriser le bien-être et la dignité des personnes proches aidantes, en plus de les soutenir dans leurs démarches visant l'accès aux ressources complémentaires.

MANDATS

- Rejoindre les personnes proches aidantes
- Soutenir les personnes proches aidantes
- Promouvoir les intérêts des personnes proches aidantes

SERVICES

- Information
- Formation
- Soutien individuel
- Groupes d'entraide
- Répît à domicile
- Référencement
- Centre de jour

Édition PRINTEMPS 2024



Bulletin d'information
du CAPAB

Rédaction

Guillaume Côté-Philibert
France Dorion
Sophie Gagnon
Jeanne Lapalme

Révision

Audrey St-Amand

Communication graphique

Jeanne Lapalme
et un merci particulier
pour le modèle graphique
d'Isabelle Lévesque

VISITEZ NOTRE SITE INTERNET

www.lecapab.com

Recevez nos courriels d'actualité
ABONNEZ-VOUS À NOTRE INFOLETTRE



Quel sujet aborder dans notre prochain bulletin?

Faites-nous parvenir vos suggestions!

Pour information

CENTRE D'AIDE AUX PROCHES AIDANTS DES BASQUES

8-50, rue Notre-Dame Ouest
Trois-Pistoles (Québec) G0L 4K0
418 851-4040
info@lecapab.com

Devenir membre du CAPAB

Vous aimeriez soutenir notre organisation et recevoir de l'information sur une base régulière? Devenez membre pour seulement 10 \$ par année.