



Le Jardin du proche aidant

Bulletin d'information du CAPAB

Dans ce numéro

• SEMAINE NATIONALE
DES PERSONNES PROCHES AIDANTES
– DU 2 AU 8 NOVEMBRE 2025
page 2

• PARLER DE LA MALADIE
OU DU DIAGNOSTIC EN FAMILLE :
ACCOMPAGNER LES ENFANTS
DANS LA PROCHE AIDANCE
page 3

• CENTRE DE JOUR COMMUNAUTAIRE
DES BASQUES
pages 4 et 5

• SEMAINE NATIONALE DE L'ACTION
COMMUNAUTAIRE AUTONOME (ACA)
ET PROCESSUS DE CRÉATION DU CALENDRIER
page 6

• LE COIN DES LIVRES
page 7

Semaine nationale des personnes proches aidantes – Du 2 au 8 novembre 2025

La Semaine nationale des personnes proches aidantes est un moment fort pour reconnaître le rôle essentiel de celles et ceux qui accompagnent un proche en perte d'autonomie. En 2025, la campagne met en lumière de vrais visages et de vraies histoires, illustrant la diversité des réalités liées à la proche aidance.

Cette semaine vise à sensibiliser la population et les décideurs aux défis quotidiens de cet engagement, tout en valorisant son apport à la société. Elle encourage aussi le rapprochement entre les organismes communautaires et le réseau de la santé.

Pour souligner cette semaine dédiée aux personnes proches aidantes, le CAPAB organise le lancement du calendrier 2026, issu d'un projet photographique collectif. Ce sera aussi l'occasion de participer à un brunch convivial, de découvrir le rôle de Marie-Josée Filion, coordonnatrice en matière de proche aidance au CISSS du Bas-Saint-Laurent, et de rencontrer Isabelle Blouin pour en apprendre davantage sur le Projet Thuya, une initiative qui propose entre autres des activités encadrées en nature et de l'accompagnement en plein air.

LANCEMENT DU CALENDRIER « SPÉCIAL PROCHE AIDANCE »

Le vendredi 7 novembre 2025
Au Centre Multifonctions de Sainte-Rita,
5, rue de l'Église Ouest, Sainte-Rita

Activité offerte à toute personne résidant dans la MRC des Basques et s'intéressant à la proche aidance, contribution volontaire pour le brunch, accueil à 9 h 30

Pour information ou réservation :
418 851-4040, poste 0

ATELIER-CONFÉRENCE AVEC LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER

Le jeudi 13 novembre à Trois-Pistoles
Un atelier à 14 h et un autre atelier en soirée à 19 h
Durée : Environ 1 h 30

Les comportements déroutants
Cet atelier mettra l'accent sur les comportements déroutants pouvant accompagner les diagnostics de troubles cognitifs, ainsi que sur les interventions à privilégier pour mieux y répondre.



Parler de la maladie ou du diagnostic en famille : accompagner les enfants dans la proche aidance

Quand un membre de la famille reçoit un diagnostic, c'est tout l'entourage qui est touché. Les enfants ressentent les changements, les émotions et parfois les inquiétudes. Comment leur parler de ce qui se passe ? Comment les inclure sans les surcharger ? Éviter les non-dits permet de réduire l'anxiété et les fausses interprétations. Les enfants sont souvent très sensibles à ce qu'ils perçoivent, même s'ils ne le verbalisent pas.

Voici quelques pistes pour aborder ce sujet avec douceur et clarté, selon l'âge des enfants.

Petits enfants (0 à 5 ans)

Les tout-petits ne comprennent pas la maladie, mais ressentent les changements dans leur environnement. Maintenez les routines autant que possible et utilisez des mots simples : « Maman est malade, elle doit se reposer. » Rassurez-les : ils n'ont rien fait de mal. Le jeu et les câlins sont essentiels pour les apaiser.

Enfants de 6 à 8 ans

À cet âge, les enfants comprennent que la maladie affecte le corps, mais leur pensée reste concrète. Dites par exemple : « Papa a une maladie qui s'appelle le cancer. Il prend des médicaments pour essayer de guérir. » Ils peuvent poser des questions sur les soins ou les absences. Rassurez-les sur ce qui reste stable dans leur quotidien.

Enfants de 9 à 12 ans

Les enfants plus âgés comprennent mieux les causes et les conséquences possibles. Soyez honnête, tout en dosant l'information : « Les traitements ne fonctionnent pas comme on l'espérait, et les médecins sont inquiets. » Encouragez-les à exprimer leurs émotions et à poser leurs questions.

Adolescents (13 ans et plus)

Les ados comprennent les enjeux médicaux et émotionnels. Ils peuvent vouloir en savoir plus ou se replier



sur eux-mêmes. Respectez leur rythme et leur besoin d'intimité. Soyez disponible pour discuter, sans forcer la conversation. Offrez-leur des moyens d'expression : journal intime, sport, engagement dans des actions concrètes.

Les inclure dans la vie quotidienne

Même s'ils ne sont pas proches aidants, les enfants peuvent participer à leur manière :

- Aider à préparer une collation
- Lire une histoire ou jouer à un jeu simple avec la personne malade
- Accompagner lors d'une promenade

Ces moments partagés peuvent renforcer les liens et créer des souvenirs positifs, malgré les défis.

Si la mort est imminente

Lorsque les médecins annoncent que la personne malade est en fin de vie, il est essentiel d'en parler aux enfants. Même si cette étape est difficile, les enfants ont besoin de comprendre ce qui se passe pour se préparer et vivre cette période avec le soutien de leurs proches.

Ressources

Des ressources existent pour accompagner les familles : livres jeunesse, capsules vidéo, outils pédagogiques. Des organismes comme l'Appui pour les proches aidants ou Proche aidance Québec proposent des contenus adaptés aux jeunes. Voici quelques suggestions de livres jeunesse pour aider les enfants à comprendre la maladie, les émotions et les changements dans la famille :

- **La mémoire effacée** (Brigitte Marleau) – Une histoire douce pour expliquer l'Alzheimer.
- **L'Alzheimer racontée aux enfants** (Priska Poirier) – Un conte illustré avec des conseils pour les familles.
- **Maman a une maladie grave** (Hélène Juvigny) – Hugo apprend que sa maman a un cancer. Le livre explore ses émotions et propose des pistes de réflexion pour les enfants et les adultes. Un outil précieux pour accompagner les familles.

Autre ressource pour aller plus loin :

L'article « Parler de la maladie aux enfants » de l'Appui pour les proches aidants : www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/etre-proche-aidant/faciliter-mon-quotidien/parler-de-la-maladie-aux-enfants/

Avec des mots simples, de l'écoute et de la bienveillance, vous pouvez aider les enfants à traverser la maladie d'un proche avec confiance et résilience.

Centre de jour communautaire : des journées animées pour vos proches, un répit bienvenu pour les personnes proches aidantes

Dans la MRC des Basques, le centre de jour communautaire est devenu un lieu chaleureux et stimulant pour les personnes vivant une situation de perte d'autonomie — qu'elle soit physique ou cognitive. Offert par le CAPAB en collaboration avec le CISSS du Bas-Saint-Laurent, ce service propose des journées riches en activités, en échanges et en sourires. Par le fait même, les personnes proches aidantes bénéficient d'un moment de répit, sachant que leur proche est accueilli dans un milieu sécuritaire, stimulant et bienveillant.

Un lieu pour se divertir et socialiser
Chaque semaine, les portes du centre de jour s'ouvrent à Trois-Pistoles les lundis et vendredis, de 9 h 45 à 14 h 45, et à Saint-Jean-de-Dieu les mardis, de 10 h à 15 h. Un repas chaud est servi sur l'heure du dîner, dans une ambiance conviviale. L'inscription est gratuite, tandis que le service de repas et le transport sont à la charge de l'usager. Il en coûte 10 \$ pour un repas qui inclut la soupe, le plat principal et le dessert.

Les activités sont variées et adaptées aux capacités de chacun :

- **Stimulation cognitive :** quiz, jeux de mémoire, contes et légendes, jeux d'association, ateliers de sensibilisation, etc.
- **Stimulation physique :** exercices du programme d'activités physiques Viactive.
- **Activités de loisirs :** jardinage, pêche, spectacles, baseball poche, hockey sur table, ateliers culinaires, bingo, jeux de société géants, etc.



- **Jeux libres :** chacun choisit ce qui lui plaît, dans une ambiance détendue et bienveillante.

Le processus d'admission

Le centre s'adresse à toute personne résidant dans la MRC des Basques et vivant une situation de perte d'autonomie. Une évaluation est effectuée par un comité d'admission, en tenant compte de l'état de santé et des besoins de la personne concernée. L'objectif est de proposer un environnement sécuritaire, stimulant et adapté — tout en offrant du répit aux personnes proches aidantes.

Témoignage d'une personne proche aidante

« Je suis une proche aidante depuis 10 ans, mon conjoint ayant eu un diagnostic d'Alzheimer. La maladie a évolué graduellement.

J'ai connu le CAPAB et son équipe il y a un an et demi. J'avais vraiment besoin de soutien, me sentant fatiguée, épuisée, et le CAPAB m'a offert l'aide dont j'avais besoin.

Depuis ce temps, mon conjoint va une journée par semaine au centre de jour à Saint-Jean-de-Dieu. Cette journée m'a permis d'avoir du temps pour moi, pour récupérer, en sachant qu'il est en sécurité et qu'il passe une belle journée.

Pendant que nos proches sont au centre de jour, je participe aussi à un groupe de soutien animé par Isabelle Blouin. C'est un endroit pour aider à mieux gérer le stress et l'isolement. Les proches aidants échangent, partagent leurs difficultés, leurs expériences et leurs souvenirs en développant aussi une belle solidarité.

J'espère pouvoir continuer le maintien à domicile de mon conjoint grâce à ces services offerts.

Je tiens à remercier toute l'équipe du CAPAB, à qui je dois ce répit si précieux. Un merci spécial à Lise et Brenda qui accueillent nos proches à l'extérieur avec le sourire tous les matins... même à -20 degrés ! Elles leur permettent d'avoir de belles



activités, de rire, de manger ensemble, de se faire des amis et de passer du bon temps, eux qui sont souvent isolés.

N'hésitez pas à conseiller à un ami ou un proche de se renseigner sur le CAPAB, c'est aussi un moyen de prendre soin de lui. »

Pour en savoir plus

Les personnes intéressées peuvent communiquer avec Lise Bérubé au 418 851-4040, poste 5. Pour les usagers bénéficiant des services de soutien à domicile du CISSS, il est aussi possible d'être référé par son intervenant pivot.

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 :

Appui pour les proches aidants
April Super Flo
Autobus Laforest
Beaulieu Commun
Caisse Desjardins des Basques
Centre Funéraire Jean-Guy Rioux
Centre-femmes Catherine-Leblond
CLD des Basques
Clinique dentaire Liem Truong
Clinique Vétérinaire du Fleuve
Club « Les Bons Amis » 50+ de Saint-Mathieu-de-Rioux
Club Bonne Humeur 50+ de Trois-Pistoles
Club des 50 ans et plus de Saint-Jean-de-Dieu
Club des 50 ans et plus de Saint-Simon-de-Rimouski

Construction R.J. Bérubé inc.
CSS du Fleuve-et-des-Lacs
Ébénisterie Nelson Plourde inc.
Familiaprix Claudie Beaulieu et Sophie Laplante
Fromagerie des Basques inc.
GB Foresterie inc.
Kadorama
Imprimerie Publicom
Les Carrières Dubé et Fils inc.
Les Équipements Charles Lavoie inc.
Les Fibres de Verre Rioux
Les Fondations B.A.
Maison le Puits
Mallette Trois-Pistoles
MRC des Basques

Municipalité de Notre-Dame-des-Neiges
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-Simon-de-Rimouski
Plomberie Turcotte
Pro Armature inc.
Promutuel Assurance Rive-Sud
Rioux Paysagistes
Service Bérubé Itée
Usinage Jérôme Lebel inc.
Ville de Trois-Pistoles

Semaine nationale de l'action communautaire autonome (ACA) et processus de création du calendrier

Du 20 au 24 octobre 2025 se déroule la **Semaine nationale de l'action communautaire autonome (ACA)**. Sous le thème « **Nous sommes communautaires autonomes** », cette 24^e édition veut braquer les projecteurs sur les 4 500 organismes engagés dans la construction d'une société plus juste et solidaire à travers tout le Québec. C'est également l'occasion de mettre en lumière le travail colossal des 54 000 travailleuses et travailleurs œuvrant dans les organismes d'ACA au quotidien.

Sur la scène locale, les groupes communautaires comme le CAPAB jouent un rôle essentiel et contribuent grandement à l'émergence d'un tissu social fort. En plus de la prestation de services, ces groupes d'action communautaire autonome proposent des actions collectives qui changent le monde, un pas à la fois. Le CAPAB ne fait pas exception à la règle et l'organisme a le souci de favoriser une vie associative riche en invitant ses membres à participer à divers projets collectifs.

La première expérience fut la création d'un recueil de poésie à l'automne 2020, au cœur d'une période pandémique qui a

provoqué l'isolement des personnes proches aidantes. Isabelle Blouin, l'intervenante de l'époque, a eu l'idée de mettre en œuvre un projet artistique pour stimuler la vie : créer un recueil de textes poétiques exprimant le vécu intime des personnes proches aidantes soutenues par le CAPAB. Cet élan a été motivé par un désir de rendre hommage à ce rôle magistral qu'est la proche aidance, de sensibiliser à cette réalité exigeante et d'offrir une opportunité à d'autres personnes de se reconnaître dans des textes singuliers reflétant une réalité encore trop peu connue.

Le deuxième et plus récent projet collectif est la création d'un calendrier à travers une série d'ateliers qui ont pris fin à l'automne 2025. Les personnes proches aidantes ont eu l'opportunité de s'exprimer à travers le médium de la photographie pour créer un calendrier qui deviendra un outil de sensibilisation du grand public sur les enjeux de la proche aidance tout en faisant un clin d'œil à la transformation sociale. Cette façon imagée de sensibiliser la population va se concrétiser par la distribution de 500 calendriers dans les différentes municipalités de la MRC des Basques.



Cela fera grandir le mouvement en faveur d'une meilleure reconnaissance des personnes proches aidantes dans notre société.

Voici deux exemples concrets qui démontrent comment le CAPAB participe à ce vaste mouvement d'action communautaire autonome pour favoriser l'émergence d'une société plus juste et solidaire.

Du 20 au 24 octobre, le CAPAB s'affiche et s'affirme en clamant haut et fort « Nous sommes communautaires autonomes » !



Le coin des livres

Besoin d'un moment pour souffler, réfléchir ou vous inspirer ? Notre sélection de livres est là pour vous ! Il est possible de les emprunter gratuitement au bureau du CAPAB.

Les ouvrages abordent la proche aidance, le bien-être et d'autres sujets. Même quelques pages, lues entre deux obligations, peuvent apporter des informations utiles, du réconfort ou une nouvelle perspective.

Pour en savoir plus, appelez France Dorion au 418 851-4040, poste 1.



PARLER DE LA MORT NE NOUS TUERA PAS de Kathy Kortès-Miller

Ce livre se veut la première étape essentielle de votre formation à la mort ! Son autrice, Kathy Kortès-Miller, a une vocation : accompagner des gens à travers le processus de leur agonie. Par là, on entend la difficile étape de la vie qui s'amorce lorsque notre mort (ou celle d'un proche) s'annonce et qu'elle devient inévitable. S'il existe aujourd'hui bien des avenues à explorer et des motifs pour tenter de prévenir la mort et l'agonie qui la précède, ce livre admet néanmoins qu'il vient toujours un moment où la science et la médecine n'y parviennent plus. Cet ouvrage vous aidera à réfléchir à ces concepts de manière proactive, lucide et, surtout, avec humour et compassion.



QUAND LA VIE SE FRAGILISE : UN GUIDE POUR VOUS ET VOS PROCHES AIDANTS de France Cardinal Remete

Ce livre fournit une multitude d'informations utiles sur divers aspects à considérer pour faciliter l'adaptation à cette épreuve. Divers outils aident également à ajuster son plan de vie, effectuer des choix judicieux et optimiser son mieux-être. Entre autres, le lecteur y apprendra : COMMENT... s'adapter aux émotions suscitées par l'annonce d'une maladie grave, aller chercher l'aide qui permettra de préserver son autonomie et son bien-être de façon optimale, faire valoir ses choix et protéger ses proches, profiter au maximum de l'instant présent et préserver sa qualité de vie, se définir autrement et rebondir, redonner un sens à sa vie. Il apprendra également : QUELS SONT... les droits et les obligations à assumer, les meilleures façons de s'affirmer face aux décisions qui le concernent, les obstacles à contourner, les parcours privilégiés pour gagner du temps.

Pour devenir membre du CAPAB

Grâce à l'appui de ses membres individuels, le CAPAB peut continuer sa mission et soutenir encore plus de personnes proches aidantes à travers les 10 municipalités de la MRC des Basques.

Vous aimeriez soutenir notre organisme 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, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.
- En ligne, sur le site internet du CAPAB, dans la section « Devenir membre »
- Par la poste, en nous faisant parvenir 10 \$ (chèque ou argent comptant)

**50, rue Notre-Dame Ouest, bureau 8
Trois-Pistoles, QC G0L 4K0
www.lecapab.com**

LE CENTRE D'AIDE AUX PROCHES AIDANTS DES BASQUES

MISSION

La mission du Centre d'aide aux proches aidants des Basques (CAPAB) est 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
- Répit à domicile
- Référencement
- Centre de jour

Édition AUTOMNE 2025



Le Jardin
du proche aidant

Bulletin d'information
du CAPAB

Rédaction et révision

Sophie Gagnon,
France Dorion,
Claudette Paradis et
Guillaume Côté-Philibert.

Collaboration spéciale

POPCOM
Communication graphique,
Isabelle Lévesque

**VISITEZ NOTRE
SITE INTERNET**

www.lecapab.com

ABONNEZ-VOUS

À NOTRE INFOLETTRE

Recevez nos courriels d'actualité

Quel sujet devrions-nous 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

Devenez membre pour seulement 10 \$ par année !

Soutenez notre organisation et les personnes proches aidantes à travers les 10 municipalités de la MRC des Basques.