

# L'Appuilette

Centre-du-Québec

Conception | L'Appui Centre-du-Québec Collaboration | L'Appui Mauricie et L'Appui national

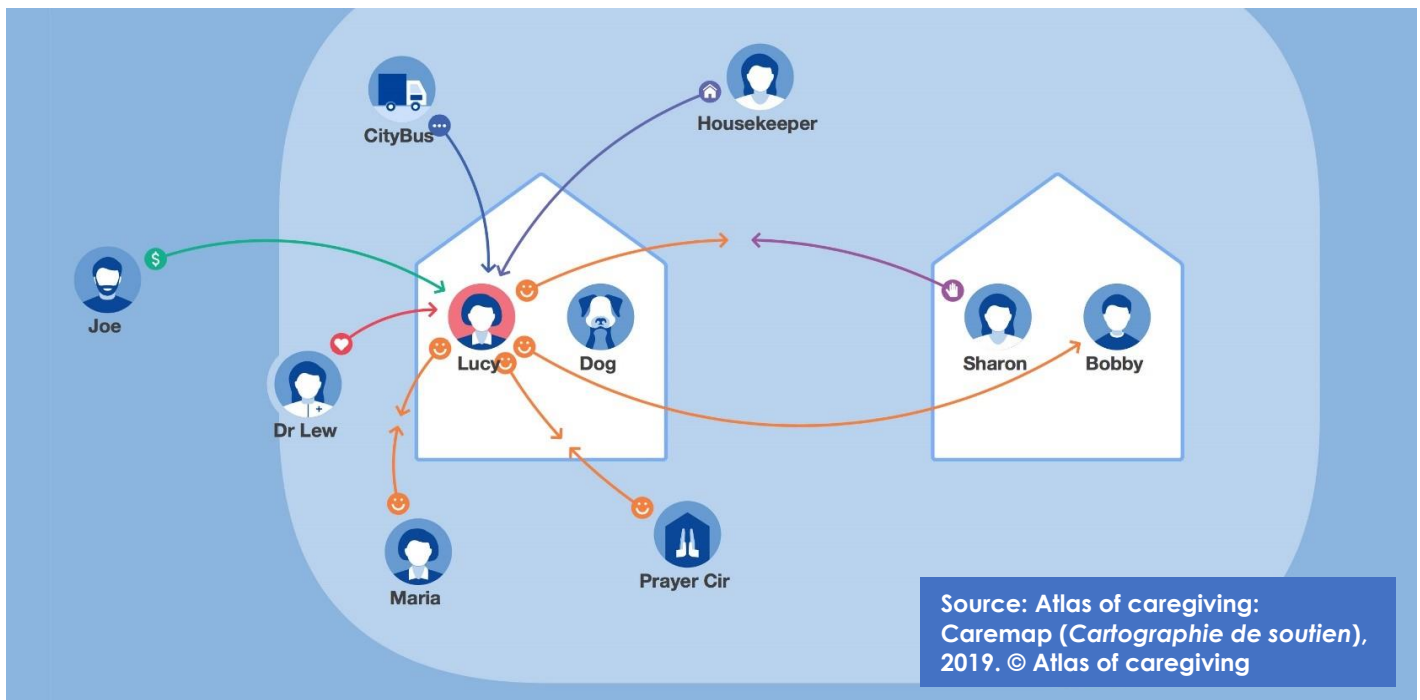
ÉDITION | SEPTEMBRE 2020

**L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂINÉS  
CENTRE-DU-QUÉBEC

***Vous êtes là pour eux,  
nous sommes là pour vous.***

## CONNAISSEZ-VOUS LA CARTOGRAPHIE DU SOUTIEN? L'AVEZ-VOUS FAIT? CELA POURRAIT VOUS ÊTRE D'UNE AIDE PRÉCIEUSE.

En tant que personne aidante, trouver un équilibre entre votre rôle, votre famille, votre travail peut être difficile. La cartographie de soutien pourrait vous aider dans cette démarche en identifiant vos besoins et votre réseau d'aide. (suite à la page 2)



### MOT DE L'APPUI

Centre-du-Québec

Bonjour à vous chers proches aidants, Nous espérons que vous avez passé un bel été et qu'il a été l'occasion pour vous de refaire le plein d'énergie. L'automne se prépare tranquillement à nous rafraîchir et à nous montrer ses plus belles couleurs. Dans l'attente de savoir s'il y aura ou non une 2<sup>e</sup> vague et quelle sera son ampleur, restons prudent, mais ne nous laissons pas envahir par des idées scénarios négatifs. L'anticipation crée un stress souvent inutile. Ayons confiance...

**L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂINÉS

***Vous êtes là pour eux,  
nous sommes là pour vous.***

INFO-AIDANT  
1 855 852-7784

LAPPUI.ORG



## LA CARTOGRAPHIE DU SOUTIEN, UN ATOUT PRÉCIEUX

S'occuper d'un proche peut être très exigeant. Consacrer du temps à sa famille, à ses activités professionnelles, tout en gardant du temps pour soi et en évitant l'épuisement est un défi de tous les jours. On recommande souvent aux personnes proches aidantes de demander de l'aide, que ce soit auprès de leur famille, de leurs amis ou des ressources communautaires. Bien souvent, elles n'ont pas cerné précisément l'aide dont elles ont besoin. Dans ce contexte, il est difficile de solliciter l'entourage.

La cartographie de soutien est un outil visuel destiné aux personnes proches aidantes. Son objectif : permettre de visualiser rapidement et simplement votre réseau de soutien. La cartographie vous aide à identifier les personnes prêtes à vous aider dans votre parcours de personne aidante. Dans un deuxième temps, elle vous permet de trouver comment les impliquer.

### Comment réaliser une cartographie de soutien?

Avant de réaliser votre cartographie, essayer d'énumérer les éléments qui assurent votre qualité de vie ou qui vous manquent pour qu'elle soit optimale. Souhaiteriez-vous que quelqu'un vous remplace quelques heures le samedi matin pour que vous puissiez vous adonner à une activité sportive? Aimerez-vous avoir le temps de cuisiner davantage? Auriez-vous besoin de dormir plus? Formuler vos besoins vous permet de déterminer avec précision le type d'aide dont vous pourriez avoir besoin.

**Pour réaliser une cartographie, vous devez établir une liste en répondant à ces quatre questions:**

- Qui vit chez vous? (Votre proche, votre partenaire, vos enfants...)
- De qui prenez-vous soin? (Votre proche, vos enfants...)
- Qui d'autre s'occupe de votre proche? (Famille, centre communautaire, camp de jour pour les enfants...)
- Qui prend soin de vous? (Voisinage qui demande des nouvelles...)

Les réponses contiennent les noms des personnes qui peuvent vous apporter du soutien, du réconfort et de l'écoute. À ce titre, des membres de votre famille, des amis, des professionnels de la santé, comme votre médecin de famille, votre travailleuse sociale et même vos animaux domestiques comptent!

**Prenez ensuite une feuille de papier et inscrivez votre nom au centre.** Puis dessinez des cercles tout autour. À l'intérieur de chaque cercle, écrivez le nom d'une des personnes figurant sur votre liste. Plus la personne est loin de vous au point de vue géographique, plus le cercle dans lequel elle se trouve sera éloigné de votre nom.

### Quelles informations pouvez-vous en retirer?

En un clin d'œil, vous pouvez visualiser votre réseau de soutien. Qui en fait partie? Qui peut prendre soin de votre proche, de vous? Est-ce que des membres clés de votre famille ou vos amis devraient y figurer aussi? Comme le frère de votre proche, qui vient une fois par semaine? Ou un collègue qui veut s'investir, mais ne sait pas comment? Pourrait-il y avoir un moyen, si vous le souhaitez, de les impliquer davantage? Peut-être pourriez-vous obtenir une aide professionnelle que vous n'avez pas encore sollicitée?

**Cet exercice prend du temps, mais il vous aidera à réfléchir sur votre rôle.** En visualisant votre carte, vous pourriez comprendre davantage l'origine de votre fatigue et demander plus facilement un soutien supplémentaire de la part de votre famille, du milieu communautaire ou du réseau de la santé et des services sociaux.



## Élaborer un plan d'action pour construire une équipe de soutien

La cartographie de soutien est un outil pour les personnes proches aidantes, mais elle peut aussi servir à votre entourage. Lui aussi peut mieux se rendre compte de vos tâches en les voyant représentées.

Pour coordonner votre rôle de personne aidante, votre vie de famille, votre travail et vos activités, vous devriez pouvoir compter sur l'équipe que la cartographie de soutien vous permet d'identifier.

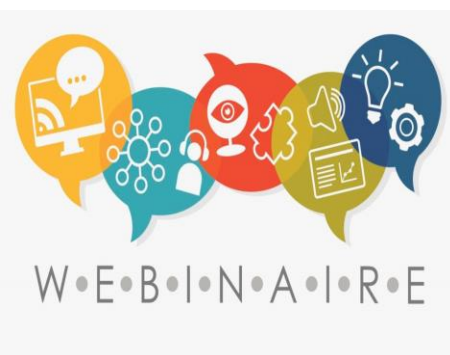
**Construire une équipe, c'est aussi accepter l'aide extérieure.** Que ce soit par peur du refus ou par souci d'indépendance, bien des personnes aidantes ont cependant de la difficulté à le faire. Pourtant, le problème réside souvent dans la façon de demander cette aide. N'hésitez pas à exprimer clairement ce dont vous avez besoin. Par exemple, vous avez besoin de quelqu'un pour le déjeuner de votre proche, car vous devez vous absenter mardi matin, de 8 h à 10 h? Votre entourage aura une date, une heure et une description de tâche, donc des éléments concrets sur lesquels se baser pour donner une réponse.



Ensuite, vous devrez aussi accepter que d'autres personnes que vous circulent dans la maison, qu'il s'agisse de la vôtre ou de celle de votre proche. Autrement dit, **vous devrez adopter une forme de lâcher-prise, et accepter que tout ne puisse pas tout le temps être sous votre contrôle.** Cette résilience pourrait vous conduire à prendre davantage de temps pour vous, tout en restant impliqué dans le soutien à votre proche. La différence? Votre réseau de soutien qui se sera agrandi et qui vous aura peut-être conduit à utiliser d'autres ressources.

### SOURCES

- Freitas. Z. Travailleuse sociale et Coordonnatrice Domaine d'expertise Proche aidance au CREGÉS, CIUSSS Centre-Ouest de l'Île de Montréal (2020, juillet). *Cartographie de soutien* [Webinaire]. Montréal : [Hay Down](#).
- Atlas of Caregiving. *Welcome to Atlas of care*, 2019. [en anglais].
- Forbes. *A Tool that helps family caregivers map their support systems*, 2019. [en anglais].



## On se prépare pour les webinaires de l'automne

Cet été, nous avons testé des rencontres virtuelles via la plateforme Zoom avec des proches aidants du Centre-du-Québec. Nous sommes actuellement à travailler sur une programmation avec des sujets très diversifiés afin de répéter l'expérience à l'automne.

**Vous aimeriez participer, mais ne savez pas comment ça fonctionne? Facile, appelez-nous! 819 293-6309**



## QUELQUES SUGGESTIONS DE LECTURE...

Quand on est une personne proche aidante, ce n'est pas toujours évident de trouver des activités de détente près de chez soi pour assurer une présence auprès de son proche. C'est cependant possible grâce à la lecture!

**Voici nos suggestions de 5 romans QUÉBÉCOIS.**

### ***Pour l'amour de ma mère : et pour remercier les mamans***

Boucar Diouf (LA PRESSE)

**Résumé :** « Maman, je tenais à raconter la femme exceptionnelle que tu es dans ces pages pour que ton esprit continue de vivre dans le cœur de tous les gens qui liront ces lignes. Qu'ils s'approprient tes sagesses sur la famille, la solidarité, le bien-être ensemble. À travers ton histoire, que je raconte dans ce petit bouquin, je salue du même souffle le travail et l'amour de toutes les mères de la terre. Merci d'être ce que vous êtes, mères aux francs cœurs, merci pour ce que nous sommes et pour ce que nous serons. »



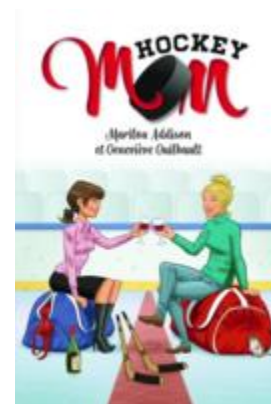
### ***Chasse à l'homme***, de Sophie Létourneau (LA PEUPLADE)

**Résumé :** Héritière de Sophie Calle et de Roland Barthes, Sophie Létourneau élabore un astucieux récit performance. Il y avait l'idée qu'avec le prochain amoureux viendrait le prochain livre. Portée par un jeu d'écriture performative et de provocation du réel, Sophie Létourneau s'engage sur le chemin d'un harponnage amoureux à partir des instructions qu'une cartomancienne lui a fournies. Mêlant ses pas à ceux de Sophie Calle, dans la marche vers une sublimation volontaire de la vie qui la mènera jusqu'à Tokyo en passant par Paris, elle découvre les traits de l'homme de sa vie et cherche à prouver la force d'enchantement de la littérature. Enquête sur l'amour et sur l'avenir, Chasse à l'homme est un récit sérieusement magique qui embrasse les filles, leur désir d'être aimées et de devenir, à défaut d'un grand homme, une écrivaine. Le réel est un gibier qui charge plutôt que de se laisser capturer.



### ***Hockey Mom***, de Marilou Addison et Geneviève Guilbault (ANDARA)

**Résumé :** Un tournoi de hockey à l'extérieur de la ville. Une tempête de neige qui complique les déplacements. Des jeunes qui ont tout un caractère. Une maman olé olé! Un arbitre au charme fou. Un papa avec un sens de l'humour à toute épreuve. Des péripéties trop nombreuses pour être vraies. Et deux mamans qui se laisseront séduire... Visiblement, ce week-end ne sera pas de tout repos. Et l'amour sera sûrement au rendez-vous.





## **La mort de Roi**, de Gabrielle Lisa Collard (CHEVAL D'AOÛT)

**Résumé :** Max sait que quelque chose cloche chez elle. Petite, elle errait dans les rues de son quartier, à la tombée du jour, épiant par les fenêtres la vie secrète de ceux qu'elle rêvait de connaître. Et d'ouvrir. Juste pour regarder dedans. Puis Max a appris à cacher sa colère. Un mardi de septembre, tout bascule. Le Roi des chiens, son grand berger allemand au pelage de feu, s'éteint, emportant avec lui la paix du monde. Dans sa jeep, entre les montagnes de l'Estrie et les interminables bouchons de l'autoroute Décarie, Max tente de contrôler le monstre que la fin de Roi a déchaîné. Après que les restes de sa première victime ont nourri les animaux tout l'hiver, elle traîne ses mensonges à travers la ville, traçant de la pointe du couteau la frontière invisible entre la vie et la mort.



## **Shuni**, de Naomi Fontaine (MÉMOIRE D'ENCRIER)

**Résumé :** Naomi Fontaine écrit une longue lettre à Shuni, une Québécoise venue dans sa communauté pour aider les Innus. Elle lui parle, évoquant l'histoire, les traditions et la culture des innus. Elle lui raconte l'histoire de sa mère, de son père, de son fils et du doute qui peut s'enliser dans les cœurs colonisés. Elle raconte le combat quotidien d'être soi.

Avec son troisième récit, Naomi Fontaine entre en conversation avec le Québec, disant à Shuni ce qu'elle devait savoir pour s'intégrer dans la culture innue, comme en écho à tout ce qu'on ne te dira pas, Mongo de Dany Laferrière.



### **SOURCES**

- Lectures d'été 2020 | [Romans et récits québécois](#), Radio-Canada,
- [Livres québécois populaires](#), Renaud Bray

## **Prendre le temps de penser à soi**

Le rôle de proche aidant est très exigeant sur le plan psychologique. Il nécessite, en effet, d'assumer de multiples responsabilités qui demandent une grande quantité d'énergie, que ce soit sur de longues ou courtes périodes. Il est donc important de s'accorder des pauses pour votre équilibre physique et mental.

Que signifie « penser à soi »? Il s'agit de se réserver chaque jour du temps pour recharger ses batteries en faisant ce qui nous plaît. Par exemple, une sieste de 20 minutes, du jardinage, une promenade de 10 minutes, une pause musicale, et bien sûr, de la lecture.

Le principal est que les activités choisies correspondent à vos envies, qu'elles vous détendent et vous procurent à nouveau toute l'énergie dont vous avez besoin.

### **SERVICE INFO-AIDANTS**

**NOUS VOUS RAPPELONS QUE LE SERVICE INFO-AIDANTS EST DISPONIBLE 7 JOURS / 7, DE 8H À 20H**

**1 855 852-7784**



## LA RENTRÉE SCOLAIRE ET LA PROCHE AIDANCE

La fin du mois d'août marque le début de l'automne (activités plus intérieures) et la rentrée scolaire. Quoi faire lorsque nous sommes une personne proche aidante et que les contacts avec l'extérieur se multiplient? Dans le contexte actuel, la peur de contaminer son proche est omniprésente.

Voici ce que nous vous recommandons pour vous rassurer et rassurer votre proche:

- Déterminez un espace où vous laisserez les items qui circuleront entre votre domicile et les autres milieux (ex. : le milieu scolaire).
- Si vous allez dans des endroits propices à la propagation (école, hôpital), changez de vêtements dès votre arrivée au domicile. Ayez avec vous du linge de rechange.
- Gardez avec vous une trousse avec des éléments importants: masque, désinfectant et lingette à base d'alcool, petits sacs hermétiques, etc.
- Bien entendu, tentez de respecter le 2 mètres, évitez de porter les mains à votre visage (ou celui de votre proche) et lavez vos mains régulièrement.



Quoiqu'il arrive, personne n'est à l'abri, et c'est en tentant de mettre toutes les chances de son côté qu'on se protège le plus. Il est important d'expliquer vos inquiétudes à votre entourage et d'impliquer vos enfants et adolescents dans ces processus sanitaires en leur expliquant les risques liés à une négligence potentielle. N'ayez pas peur de faire respecter vos choix pour une prévention des infections.

Il y a sûrement un moyen de trouver un équilibre. Il ne faut pas non plus vous isoler. La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique.

## CENTRE DU QUÉBEC : UNE LIGNE TÉLÉPHONIQUE POUR LES PROCHEs AIDANTS DONT LE PROCHE EST HÉBERGÉ

CIUSSSMCQ a mis sur pied une ligne téléphonique et une adresse courriel dédiées spécifiquement aux proches aidants des usagers des ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF) et des résidences privées pour aînés. L'objectif est de leur permettre d'avoir des réponses rapides à leurs questions, par exemple au sujet des mesures de sécurité à suivre.

- **Numéro de téléphone : 819 293-2071 poste 52199**
- **Adresse courriel : 04covidparnirpa@ssss.gouv.qc.ca**

Il existe déjà des informations sur le site Internet du CIUSSS MCQ, mais des dirigeants de résidences ont manifesté le besoin d'avoir une autre façon de communiquer l'information aux proches aidants qui se questionnent. Avec l'ajout de cette ligne téléphonique, les réponses seront encore plus rapides pour les proches aidants inquiets.