Regroupement proches-aidants Rouyn-Noranda

Bulletin D'information

ÉTÉ 2018

SOMMAIRE

À propos Mot de la coordonnatrice	1
À noter à votre agenda Cafés-rencontres Mon kit de survie	2
Hommage bénévolat-Québec	3
Technique simple pour lâcher-prise	4
Suite Technique simple pour lâcher-prise	5
L'aidant branché En vrac Devenir membre	6

À PROPOS

Le Conseil du statut de la femme s'intéresse depuis longtemps à la question de la répartition du travail domestique, parental et de soutien aux proches.

Il se penche ici de façon plus précise sur la proche aidance au Québec, en mettant en lumière les situations différenciées entre les femmes et les hommes.

Le Conseil s'est appuyé pour ce faire sur les données les plus récentes de l'Enquête sociale générale : les soins donnés et reçus de Statistique Canada.

Les proches aidantes et les proches aidants vivent-ils des réalités distinctes? Le Conseil du statut de la femme a publié récemment le portrait Les proches aidantes et les proches aidants au Québec – Analyse différenciée selon les sexes. Cette publication analyse l'engagement différencié des femmes et des hommes dans la proche aidance. Elle s'inscrit dans la Stratégie gouvernementale pour l'égalité entre les femmes et les hommes vers 2021.

MOT DE LA COORDONNATRICE

Bonjour à vous tous!
Nous avons passé à travers cet interminable hiver qui semblait vouloir rester avec nous. Un minuscule temps plus clément laisse penser aux vacances qui s'en viennent rapidement. Enfin, le printemps a fait son entrée nous faisant sentir que oui, l'été semble bien s'annoncer.

D'ailleurs, la fin d'année fiscale nous ramène à l'AGA qui, elle, nous donne le ton pour faire des projections à réaliser pour la prochaine année.

Le regroupement s'affaire à offrir une journée spéciale de ressourcement sous le thème « Et si je prenais un temps pour moi» à l'automne. Il y aura la possibilité d'un service de répit offert aux Proches-Aidants qui en feront la demande. Surveillez la publicité vers la mi-août ainsi que toute la logistique. Nous vous tiendrons informé.

Il est plus fréquent, aujourd'hui, d'assister à une reconnaissance du proche-aidant dans son rôle.

Donc, nous assistons par le fait même à une augmentation des demandes en lien avec le parcours et les services auxquels ils peuvent faire appel. On ne lâche pas, nous allons continuer de travailler afin que le proche-aidant soit conscient de son rôle sera supporté tout le long de son parcours.

Aline Gaumond

À NOTER À VOTRE AGENDA

FERMETURE DU BUREAU:
Veuillez noter que le bureau sera fermé pour la période estivale, soit du 15 juin au 17 août inclusivement.
OUVERTURE DU BUREAU:
Lundi 20 aout 2018 à 8h00

JOURNÉE RESSOURCEMENT
19 septembre 2018
«Et si je prenais un temps pour moi»

Bon été!

CAFÉS -RENCONTRES

Déjeuner-causette 4 avril 2018 : Spéciale de Paques
Nous étions 12 personnes .
Semaine Québécoise de la famille Vendredi 18 mai 2018: .)Semaine québécoise de la famille Vendredi 18 mai 2018: Activité spéciale en collaboration avec le projet Espace-Temps; Un temps magique. Nous avons assisté à un spectacle de qualité, haut en couleur, offert par des artistes de grands talents! Magie- compte-jongleries-acrobaties !!! Un merci tout spécial aux artistes pour leur collaboration. Belle réussite malgré les refus que nous avons dus faute de place. (60 participants.)

Assemblée générale annuelle le 31 mai 2018
Vous étiez conviés au déjeuner précédant l'assemblée générale. 11 Personnes étaient présentent.
Merci de votre participation!!!
Et aux plaisirs de vous revoir.

MON "KIT" DE SURVIE

Quand le mental s'emballe, que la pression monte et que vous commencez à angoisser, voici mon "kit de survie."

1. Fermez les yeux 30 secondes.
2. Prenez 7 longues et profondes respirations par le nez.
3. Ensuite, ouvrez les yeux et posez-vous cette question :

"Est-ce la situation ou ma réaction à cette situation qui me cause le plus de stress en ce moment ? "

4. La réponse est souvent la solution à votre problème.

Bonne pratique.
Nicole
www.nicolebordeleau.com

Hommage bénévolat-Québec 2018

Hommage bénévolat-Québec 2018

Le 17 avril 2018, le gouvernement du Québec a souligné le dévouement de 40 lauréats, lors de la cérémonie officielle du prix Hommage bénévolat-Québec. Ces 35 bénévoles et 5 organismes ont reçu une statuette nommée Tara de la part du ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale, M. François Blais.

La catégorie « Bénévole » rend hommage aux personnes âgées de 36 ans ou plus qui ont particulièrement contribué, par leur engagement social dans leur milieu, à l'amélioration de la qualité de vie de leurs concitoyennes et concitoyens.

M. André Rioux

Région 08 - Abitibi-Témiscamingue

Homme de cœur à l'écoute des autres, M. André Rioux est impliqué dans la communauté de Rouyn-Noranda depuis longtemps. Sa volonté d'aider son prochain l'a poussé à s'engager dans la cause des aidants et d'autres causes apparentées, où il s'investit encore aujourd'hui avec vigueur et conviction. En 1996, avec d'autres collaborateurs, il entreprend des démarches pour fonder une association d'aidants naturels sur le territoire. Il voit ses efforts récompensés en 2000 par la création du Regroupement des aidants naturels de Rouyn-Noranda. Depuis, il est membre du conseil d'administration, tout en poursuivant diverses activités liées à cette cause. En 2009, il collabore à l'implantation d'Appui Abitibi-Témiscamingue et devient tour à tour administrateur, trésorier et président de cet organisme régional pendant près de cinq ans. Étant lui-même aidant naturel de son épouse depuis 2000, M. Rioux a permis d'améliorer les services offerts aux proches aidants de sa région.

Nous tenons à lui offrir notre plus grande reconnaissance à son dévouement sans compter, nous apprécions son savoir-faire, son implication fidèle et son précieux temps. Il mérite amplement cette reconnaissance. Nous souhaitons garder ta précieuse collaboration encore longtemps avec nous tous.

Félicitations et bravo !

Un énorme MERCI!

Technique simple pour lâcher-prise

Parce que la plus grande entrave au bien-être, au bonheur et à la création positive de soi, réside dans la résistance à ce qui EST. Lorsque l'on dit « CELA EST », vous pouvez résister autant que possible, dire non, je ne veux pas, c'est injuste, si j'avais fait ceci ou cela, si l'autre (pire encore) avait fait ou dit ceci ou cela, vous pouvez recréer tous les scénario possibles, la véritable réponse, la réalité présente à cet instant T, c'est que ce que vous ne vouliez pas EST là. Vous en détourner n'y changera rien, vous aveugler n'y changera rien, tout ce que vous y gagnez, c'est la descente immédiate des énergies négatives, des blocages et des nœuds dans votre tête et votre corps.
Car : Cela EST !

Dans le processus classique, la technique donne ceci.

La question pourrait alors être : « Pourquoi je refuse ce qui est? » A ce stade, je ne vais pas essayer de changer les choses, je vais par contre mettre de la lumière en moi sur le sentiment qui jaillit, l'émotion première : Colère, injustice, tristesse, peur etc. Reconnaitre son émotion est une première étape vers sa libération, je lui donne le droit d'exister, de se mouvoir en moi et de l'évacuer plus facilement. Cette émotion reconnue va me permettre de regarder alors ce que j'aurais voulu à la place de ce qui est. Alors j'exprime ce que j'aurais voulu.

Arrivés là, soit on est assez construit et fort pour repérer tous les mécanismes qui nous ont amenés ici et on arrive à se dire que l'univers nous apporte toujours ce qui est juste et ce qu'on demande (ce qui implique de repérer dans quelle mesure, j'ai demandé le contraire de ce que je croyais vouloir), soit on souffre jusqu'à ce qu'on « Abandonne » ou qu'on se « Résigne » et on sait comme cette façon de faire génère des « petites maladies mentales ou physiques ». Parfois on y arrive, mais dans 70% des cas, honnêtement, on se débat un temps infini avec nos ruminations.

Pourquoi?
Parce qu'on a tendance à nourrir ce qu'on regarde. Et quelle est la dernière chose qu'on vient de regarder dans ce processus? On a exprimé en dernier « Ce qu'on aurait voulu à la place de ce qui est »… On continue de mettre notre pensée sur l'insatisfaction, sur le regret, sur ce qui n'est pas.

Je continue donc d'alimenter et de faire grandir la résistance à ce qui est. Car alors, si je décide de poser une action pour changer les choses ou les faire évoluer, mon Intention de départ sera : » Je veux ceci, donc, je vais le faire pour contrer le résultat actuel » Toute action dans l'énergie de faire contre ce qui Est, est une énergie négative, lutter contre ce qui est, c'est renforcer ce qui est, vous courrez à l'échec, à l'épuisement, à la déception.

Alors comment faire?
Je vous propose, si vous êtes tordus comme moi et du genre à nourrir la nostalgie de ce que vous avez perdu ou de ce que vous n'avez pas obtenu, de prendre les choses dans l'autre sens.

SUITE TECHNIQUE SIMPLE POUR LÂCHER-PRISE

Une fois que c'est sorti, dit, écrit, la partie de mon égo qui résiste se sent reconnue, écoutée, existante. C'est essentiel car cela permet de mettre un mot sur l'émotion. Une fois reconnue le désir premier, on va pouvoir regarder que ce que cela génère, c'est de l'incompréhension, de la peur, de la colère, de la tristesse etc. A présent, on ne regarde plus ce qu'on voulait et qui n'est pas, mais on regarde ce que ça fait dedans. On permet donc à l'émotion de s'exprimer et de se libérer elle aussi.

Dernière étape, après avoir crié, pleuré, pesté pour exprimer l'émotion bloquée, je vais finalement regarder maintenant ce qui est. Si vous avez vraiment bien suivi ces étapes vous verrez que vous regarderez Ce qui Est non pas comme un ennemi mais comme une conséquence différente. Cette vision ne sera pas tendue, elle sera alors « qu'est-ce que je peux faire avec ce résultat? » est-ce que je peux l'accepter en me disant que c'est ce qui est juste pour moi ici et maintenant? Ou est-ce que je continue de le refuser et tenant compte des paramètres qui font ce résultat aujourd'hui, quelle action je peux poser pour modifier les choses en fonction de ce qui est?

Agir pour… et non pas contre.

Je ne regarde plus la résistance en moi, je regarde ce qui est, j'accueille ce qui est et je vois comment me situer vis à vis de cela. Si je reconnais que ce qui est là, ici et maintenant, est ceci et non pas ce que je désirais, si simplement je reconnais que cela est, je ne suis pas en train de lui dire oui pour autant… Je peux accepter que la réponse à cet instant T soit cela, mais décider de poser des actions pour modifier ce qui est modifiable, en conscience et c'est aussi cela, lâcher prise. Ne pas bloquer et focaliser sur le résultat présent.

Pour exemple, à la manière que quelqu'un qui joue au scrabble, si votre adversaire pose son mot sur la lettre que vous aviez choisie pour le vôtre, si vous bloquez sur ce fait, vous allez vous énerver mais ça ne va rien changer pour autant, pire encore, vous n'allez pas être dans l'ouverture d'esprit suffisante pour trouver ou autre mot et inverser la tendance. Si vous dites « Ok, tu as joué ici… bobon… voyons ce que je peux faire avec ça pour te mettre 70 points dans la tête », vous prenez le fait tel qu'Il Est et vous le tournez à votre avantage avec ce qui Est… (et vous lui mettez 70 points dans la vue…)

Je vous invite à essayer cette petite technique sur des choses simples afin de voir comme l'énergie et le bien-être obtenu est différent et comme le lâcher prise se fait bien plus facilement.

Regroupement proches-aidants Rouyn-Noranda

LA MISSION

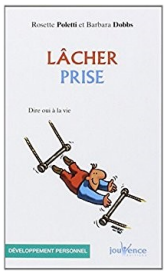
Informer, soutenir et améliorer la situation des personnes proches aidantes, en favorisant le partage des expériences.

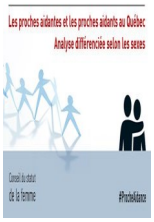
332,rue Perreault Est, Local 202
Rouyn-Noranda (Qué) J9X 3C6
Tél.: 819-797-8266
Fax: 819-797-4566
Courriel: aidantsnaturels-rn@cablevision.qc.ca
Site: www.rparn.com

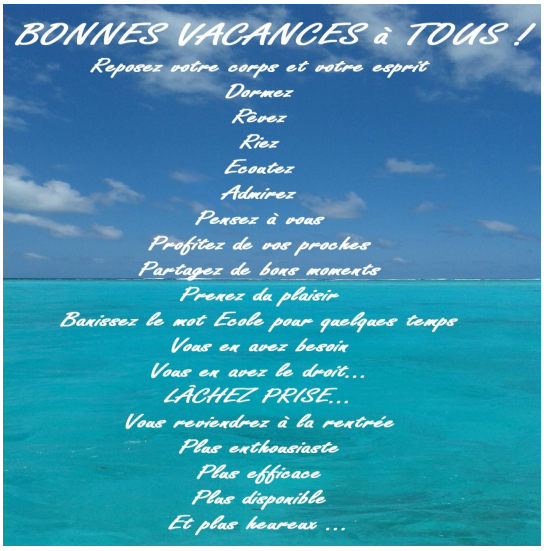
LES SERVICES

Écoute et support
Information
Référence
Conférences
Cafés-rencontres
Ateliers de soutien
Activités diverses

EN VRAC







L'AIDANT BRANCHÉ

L'analyse du conseil du statue de la femme.
www.csf.gouv.qc.ca/nos-publications/proche-aidance/
https://lasolutionestenvous.com/comment-lacher-prise/
http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaitre/Comportement/Interviews/Lacher-prise-c-est-accepter-ses-limites

DEVENIR MEMBRE

Cela vous intéresse? Rien de plus simple. Le coût d'adhésion est de 15.00$ annuellement. Cette participation financière a pour but l'amélioration des services auprès des personnes proches aidantes .

Coupon-réponse

Prénom et nom :_____
Adresse :_____
Ville :_____
Code postal :_____
Téléphone :_____
Poster à l'adresse ci-haut mentionnée.