



**Regroupement**  
*proches-aidants*  
Rouyn-Noranda

# Bulletin D'information

AUTOMNE 2023

## À PROPOS



SOMMAIRE

À Propos	1
Mot de la coordonnatrice	1
Prochaines activités	2
Cafés-rencontres	2
Prendre soins de soi à travers un deuil	3
Suite les états	4
La vieillesse	5
L'aidant branché En vrac Devenir membre	6



*J'aimerais avoir des suggestions ou votre opinion pour des sujets de conférences. Seriez-vous intéressés à une conférence portant sur « L'accompagnement et les soins de fin de vie »? Qu'est-il important de savoir lorsque l'on vit cette situation? La fiscalité après un décès.*

*Testament, mandat de procuration, etc.*

*Des sujets sur le développement de soi? Sur la paix intérieure? Approfondir la connaissance de soi, etc. Et si vous avez autres suggestions, faites-le moi savoir!*

## MOT DE LA COORDONNATRICE

*Bonjour à vous tous!  
L'automne est à nos portes après un bel été. Nous sommes de retour et les activités ont repris avec un dîner de la rentrée.*

*De plus, nous avons fait une belle sortie. Nous sommes allés aux pommes à l'île Népawa » située à Clerval en Abitibi Ouest. Ce fut une agréable journée! Nous prévoyons organiser d'autres sorties pendant l'année à venir pour vous permettre quelques moments bien à vous.*

*Les ateliers gym-cerveau sont aussi de retour et ils sont plus qu'appréciés, le nombre de participants démontre bien l'appréciation de cette activité.*

*On s'amuse tout en faisant travailler le cerveau, et ce, même si c'est difficile parfois.*

*Faites attention à vous et n'oubliez pas de prendre soin de vous.*

*À la prochaine  
Aline Gaumond*



## À METTRE DANS VOTRE AGENDA

### Déjeuner causette :

11 octobre 2023 8h30

Restaurant au Petit Lutin  
(Terminus)



Une invitation  
officielle  
vous sera envoyée

### Semaine des Proches-Aidants:

Jeudi 9 novembre 2023 des 11h  
Diner et a 13h activité a confir-  
mer



P.S. Inscriptions  
Obligatoires avant la  
date limite pour  
chaque activité.

### Diner de Noël::

Jeudi le 8 décembre 2022

À 11h 30 à la salle Laval Laflamme

Une invitation officielle vous sera  
envoyée en novembre.



## CAFÉS -RENCONTRES



*Assemble générale annuelle du 1 juin 2023*

*Nous étions 17 participants*

*Refuge Pageau du 8 juin nous étions 20 participants*



*Diner de la rentrée du 6 septembre 2023*

*24 participants*

*Verger aux pommes L'île Nepawa 17 participants*



*Merci de votre participation !!!*

*Et aux plaisirs de se revoir*

## Prendre soin de soi quand on traverse un deuil

### *Le processus de deuil*

*On est tous confrontés un jour ou l'autre à la perte d'un être cher: son(sa) conjoint(e), ses parents, son enfant, son frère ou sa sœur, ses cousins, ses amis, ses collègues de travail.... Et on va tous passer par un processus de deuil comportant plusieurs états. De nombreux spécialistes se sont penchés sur la question et ont établi qu'il existait différents états dans le deuil. Nous aimons particulièrement l'approche de Christophe Fauré, psychiatre et psychothérapeute français qui s'est spécialisé dans l'accompagnement des personnes en deuil et qui résume les états de deuil ainsi ,*

### *7 émotions à comprendre*

*Vous allez passer à travers différentes émotions tout au long de votre travail de deuil.*

*Accueillez-les pour les libérer:*

*La colère... pourquoi l'extérioriser*

*La tristesse... comment se reconforter*

*La peur... retrouver de la sécurité*

*La culpabilité... s'en libérer*

*L'acceptation... un cheminement salvateur*

*Le pardon... comment lâcher-prise*

*La transformation...vers un nouveau départ, différemment*

**ÉTAT 1 - Le Choc:** *l'être cher a rendu son dernier souffle. On doit préparer les obsèques, on est dans l'agitation du moment. Les rituels sont alors importants et aident à passer à l'état #2.*

**ÉTAT 2 - La Fuite / Recherche, (ce que d'autres nomment le déni).** *On veut s'accrocher à la personne disparue: on sort des photos, on va sentir son odeur sur ses habits, on écoute sa voix au répondeur, on caresse des objets lui ayant appartenus, on a parfois des signes (les fameux Vécus subjectifs de Contact avec un Défunct). Nous allons alors faire un travail de deuil, accueillir de nombreuses émotions et les laisser se libérer, nous détacher de certains liens, prendre soin de nous, apprendre à pardonner, trouver de nouveaux réseaux de soutien... Ce travail est nécessaire pour passer à travers un deuil.*

**ÉTAT 3 - La Déstructuration ou Désorganisation :** *c'est un état qui peut durer longtemps, de 1 à 3 ans. Notre être tout entier comprend que la personne est morte, qu'elle ne reviendra plus jamais. On est au plus mal, on a des tendances dépressives, on est épuisé(e), fatigué(e).*

*ON DOIT PRENDRE SOIN DE SOI À TOUT PRIX pour pouvoir traverser cet état.*

**ÉTAT 4 - La Reconstruction ou Réappropriation de sa vie** *(ce que d'autres nomment le cadeau caché du deuil, l'héritage spirituel). On apprend à se redéfinir par rapport à soi, aux autres et à la personne disparue. On devient une personne différente.*

**Faire un travail de deuil, c'est accueillir de nombreuses émotions et les laisser se libérer, nous détacher de certains liens, prendre soin de nous, apprendre à pardonner, trouver de nouveaux réseaux de soutien... Ce travail est nécessaire pour passer à travers un deuil**



## LA VEILLESSE



### *Vieillir avec Sérénité*

*Si tu marches devant moi, tu me conduis.  
Si tu marches derrière moi, je te conduis.  
Marche près de moi, je suis ton amie.*

*Vieillir avec sérénité,  
c'est vieillir avec son coeur;  
Sans remords, sans regrets, sans regarder l'heure;  
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur;  
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.*

*Vieillir avec sérénité, c'est vieillir avec son corps;  
Le garder sain en dedans, beau en dehors.  
Ne jamais abdiquer devant un effort.  
L'âge n'a rien à voir avec la mort.*

*Vieillir avec sérénité, c'est donner un coup de pouce  
à ceux qui se sentent perdus dans la brousse,  
Qui ne croit plus que la vie peut être douce  
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.*

*Vieillir, avec sérénité, c'est vieillir positivement.  
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.  
Être fier d'avoir les cheveux blancs,  
Car, pour être heureux, on a encore le temps.*

*Vieillir avec sérénité, c'est vieillir avec amour,  
Savoir donner sans rien attendre en retour;  
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,  
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.*

*Vieillir avec sérénité, c'est vieillir avec espoir;  
Être content de soi en se couchant le soir.  
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,  
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.*



332, rue Perreault Est

Local 202

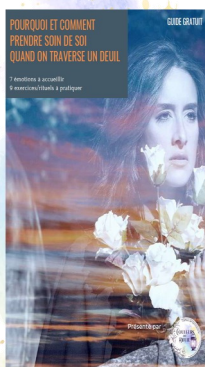
Rouyn-Noranda (Qué) J9X 3C6

Tél.: 819-797-8266

Courriel: [aidantsnaturels-rn@cablevision.qc.ca](mailto:aidantsnaturels-rn@cablevision.qc.ca)

Site: [www.rparn.com](http://www.rparn.com)

## EN VRAC



ELISABETH  
KÜBLER-ROSS  
DAVID KESSLER



COMMENT  
GUÉRIR UN CŒUR  
EN DEUIL

SUR LE  
CHAGRIN ET  
LE DEUIL

POCKET

**Dans la nuit du 4 au 5 novembre 2023**



## LA MISSION

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

## LES SERVICES

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

## L'AIDANT BRANCHÉ

[www.couleursdudeuil.com](http://www.couleursdudeuil.com)



## DEVENIR MEMBRE

**C**ela 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.