



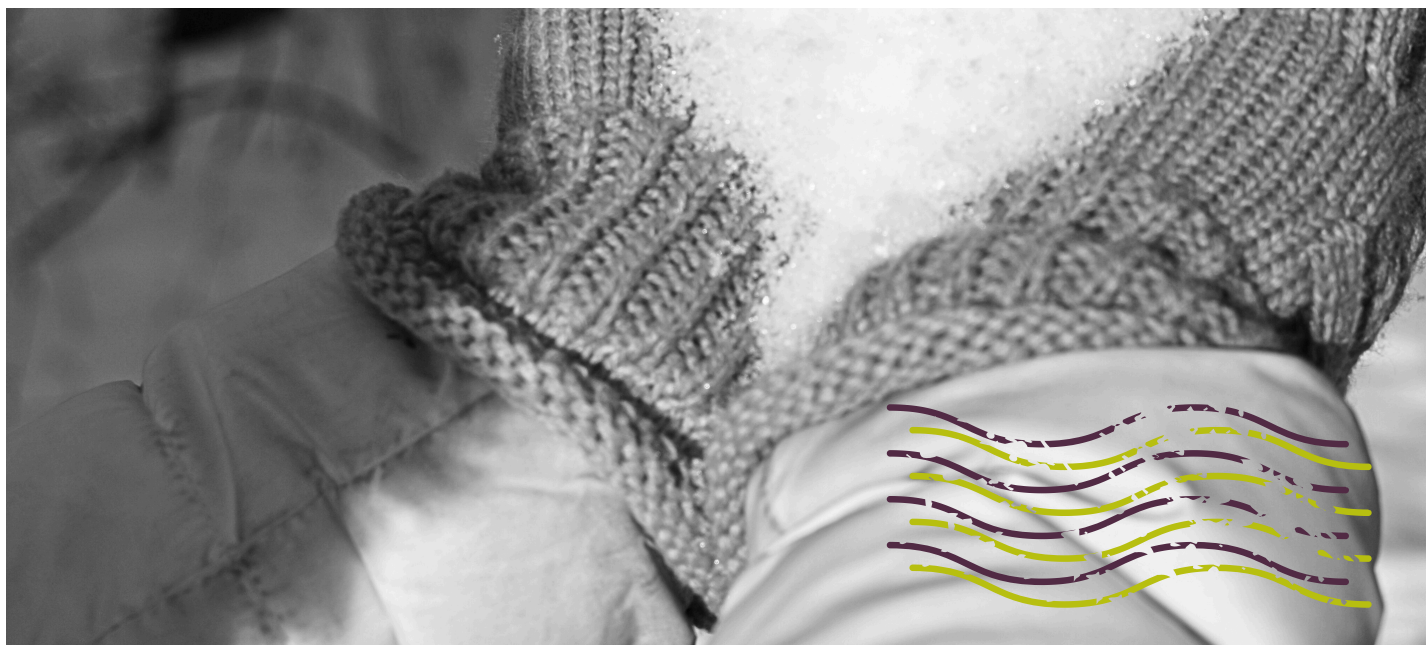
DÉCEMBRE 2025
NO 49

CŒUR VAILLANT

THÈME : BIENTRAITANCE



JOURNAL DES PERSONNES PROCHES AIDANTES
ARTHABASKA-ÉRABLE



BILLET DE CARMENSITA... | QUÊTE DE SENS



En cette saison hivernale qui invite au repos, à la douceur, je tiens à vous rappeler que vous n'êtes pas seul-es. Derrière chaque geste que vous posez, il y a une réalité parfois exigeante qui mérite d'être reconnue et soutenue. Notre équipe demeure plus que jamais engagée à vos côtés, à vous accompagner, à vous soutenir et à vous offrir des espaces où vous pouvez souffler un peu.

L'hiver, souvent, on se replie. Les journées plus courtes pèsent davantage sur notre moral. L'énergie nous manque. C'est pourquoi nous vous proposons des occasions de vous entourer de chaleur humaine et de bienveillance concrète. Notre programmation a été pensée avec soin. Elle tient compte de vos besoins, de vos réalités et du précieux équilibre que vous cherchez à maintenir.

Je vous invite donc à participer à nos activités d'hiver : moments de répit, ateliers ressourçants, rencontres d'échanges, activités inspirantes... Chaque occasion est conçue pour vous offrir une pause, pour soutenir votre bien-être et pour nourrir la force et la résilience dont vous faites preuve jour après jour.

Votre présence illumine nos rencontres, enrichit nos échanges et nous stimule à créer des initiatives qui vous ressemblent. Ensemble, nous formons une communauté où l'entraide, l'écoute et la bientraitance prennent tout leur sens.

Au plaisir de vous retrouver bientôt,


directrice générale

En action



SEMAINE NATIONALE DES PERSONNES PROCHES AIDANTES

Lors de notre première **PPAuse reconnaissance**, nous avons accueilli l'artiste peintre **Marie-Sol St-Onge** et son conjoint, Alin Robert. Leur témoignage, empreint d'authenticité, de courage et d'humanité, a profondément touché les participant-es et rappelé toute la force qui émerge lorsque personne aidée et proche aidant communiquent et cheminent ensemble.

C'était aussi l'occasion de lancer officiellement le **Défi Cube Bientraitance** : une invitation collective à poser, chaque jour, des actions simples et concrètes pour prendre soin de soi et des autres.

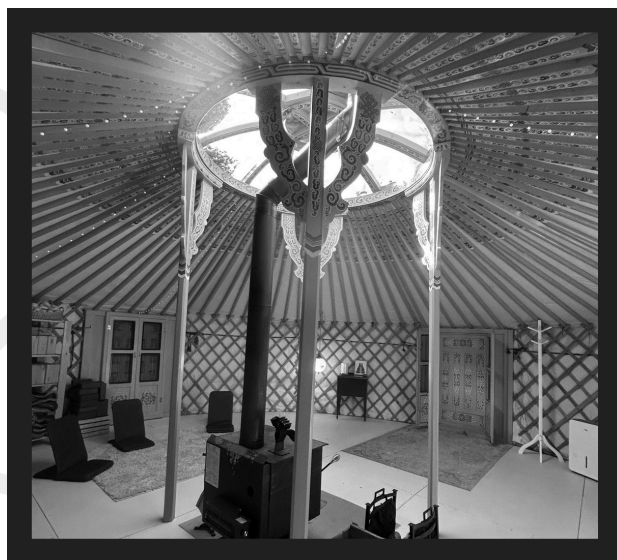
Un moment rassembleur, inspirant et porteur d'élan pour toute notre communauté.

3

JOURNÉE DE RESSOURCEMENT

La **Journée de ressourcement** a offert de beaux moments aux personnes participantes. Sous le thème *L'essentiel en soi*, elle leur a permis de souffler, de se reconnecter à soi et de reprendre des forces. Entre ateliers pratiques, instants de détente et échanges sincères, chacune a pu se déposer, se ressourcer et repartir le cœur plus léger.

Merci à toutes et tous pour votre présence et pour avoir fait de cette journée un moment si inspirant!



Activités

C'EST LE TEMPS DE VOUS INSCRIRE

CLUB BIEN-ÊTRE

Le **Club bien-être** offre des outils pratiques pour gérer les défis de la proche aidance tout en cultivant la sérénité et la santé globale.

Un lieu d'apprentissage propice aux échanges. Un moment privilégié pour découvrir des façons de prendre soin de soi au quotidien.

AIDANTS ACTIFS

Le **taï-chi**, art du mouvement fluide et de la respiration consciente, est une pause précieuse dans le tumulte du quotidien. Une pratique ouverte et accessible à toutes et tous, pour cultiver le calme intérieur.

Série de 5 rencontres.

Le **yoga doux** est une pratique axée sur la relaxation, la respiration et les postures lentes et contrôlées pour réduire le stress et les tensions. Est accessible à tous les niveaux.

Série de 5 rencontres.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

TOUS LES DÉTAILS SUR LE SITE WEB

<https://prochesaidantsae.com/pour-les-proches-aidants>

RENDEZ-VOUS D'ÉCRITURE

Dans une ambiance calme, propice à la réflexion, apprivoisez les mots à votre rythme et découvrez comment l'écriture peut apaiser, clarifier les pensées, libérer les émotions et redonner du sens à ce que l'on vit. Une pratique qui pourrait devenir quotidienne.

Série de 3 rencontres.

SOIRÉES-CAUSERIES

Les **soirées-causeries bienveillantes** offrent des occasions pour discuter sans pression de thèmes variés. Elles sont créées pour vous guider vers un peu plus de légèreté au quotidien.

3 rencontres | 3 thèmes

NOS DEUILS INVISIBLES

Nos deuils invisibles aborde la question du deuil, bien entendu. Mais plus particulièrement des émotions qui accompagnent ces pertes subies le long de notre parcours de proche aidance, bien avant la mort de la personne aidée. Celles qui nous habitent en silence et influencent, jour après jour, nos choix de vie.

Série de 3 rencontres.

Espace bien-être



HORAIRE

Lundi et vendredi : 9 h – 16 h 30

Prenez un moment pour vous !
Le temps d'un répit ou d'un rendez-vous ou simplement pour y trouver un peu de tranquillité, dans une ambiance apaisante.

Un espace dédié à la relaxation et à la créativité

Profitez de notre zone détente, où du matériel est mis à votre disposition :

- ✓ Bar à crayons et matériel créatif
- ✓ Mandalas et cahiers d'écriture
- ✓ Livres, jeux et casse-têtes
- ✓ Musique et méditation

Venez vous y ressourcer en toute sérénité !

Activités de bien-être printanier

Journée Spa (Le Sainte-Hélène)

Profitez d'un moment de détente dans un environnement calme et apaisant : des bains nordiques, un sauna finlandais, un hammam et des salles de repos pour relaxer. Prolongez l'expérience avec un dîner propice aux échanges.

Retraite (Versant-la-Noël)

Offrez-vous une parenthèse. Suspendez le temps pour vous consacrer à vous-même. Loin des responsabilités habituelles. Posez un geste de bienveillance envers vous-mêmes. À travers des échanges dirigés, des conversations impromptues, des activités ou dans le recueillement, vivez une expérience hors de l'ordinaire en compagnie d'autres personnes proches aidantes.

À NOTER

Des critères d'admissibilité s'appliqueront désormais afin d'assurer un accès équitable à ces activités.



Billet de Carmensita...

par Carmen GRENIER

Je m'appelle Carmen Grenier. Au fond, peu importe qui je suis. Peu importe où j'ai étudié et ce que j'ai étudié. Peu importe les emplois que j'ai occupés dans ma vie et ce que je fais aujourd'hui. Ce qui importe, c'est que j'ai toujours été sensible aux fardeaux humains, à ce que les gens me confient et à la façon unique de chaque personne de faire face à la vie. De plus, j'ai une certaine habileté pour traduire en mots les nuances du vécu de quelqu'un d'autre et c'est la raison pour laquelle j'ai accepté de partager une réflexion dans le journal des membres de l'Association des proches aidants. Si l'une d'elles arrive à te rejoindre, un jour, ta solitude te semblera plus douce à porter.

L'IMPORTANCE DES PETITS GESTES

Que l'on soit parent ou enfant, maître ou élève, personne aidante ou personne aidée, personne qui donne ou personne qui reçoit... il ne faut jamais sous-estimer l'importance de manifester sa gratitude. Par des paroles, certes, par des sourires aussi. Mais également par des gestes concrets, visibles, tangibles. L'impact de tout geste, si petit soit-il, peut avoir des retombées à l'infini.

Le message que je vous partage aujourd'hui s'adresse principalement aux personnes qui sont traitées avec bienveillance par d'autres personnes, soit les gens qui, selon les circonstances de la vie, sont en situation de « dépendance obligée » (perte d'autonomie physique, financière, émotionnelle, etc.). Mon message s'adresse également aux personnes qui sont « témoins » des gens qui font preuve de bienveillance envers les

autres. En fait, il s'agit d'une invitation à reconnaître ces « bonnes âmes » et, dans la mesure du possible, à poser des gestes concrets de gratitude. Que ce soit une invitation au restaurant, une carte ou une lettre de remerciements, la possibilité de participer à une activité agréable, un temps de répit, un bouquet de fleurs ou autre.

Posons des gestes pour prendre soin des gens qui prennent soin des autres.

Je comprends et j'approuve les organismes communautaires, les villes et municipalités, en fait, toutes les différentes instances qui offrent des « activités de reconnaissance » (repas, conférence, activité spéciale, diplômes, etc.) aux bénévoles, afin de souligner l'apport inestimable qu'ils offrent à la société (aux jeunes, aux personnes âgées, aux personnes handicapées, etc.). Mais je sais qu'il y a aussi les bénévoles de l'amour au quotidien, qui travaillent souvent dans l'ombre, qui considèrent souvent leur rôle comme



leur devoir ou leur mission. Puissent les gens qui profitent ou qui voient leur aide nécessaire, leur soutien précieux, l'importance de leur présence... faire aussi preuve de bientraitance envers eux.

Posons des gestes pour prendre soin des gens qui prennent soin des autres. Car chaque geste d'amour et de reconnaissance peut leur apporter du bien-être, du réconfort et le goût de continuer.

Quête de sens

par Fabienne ACHERMANN, animatrice et accompagnante au deuil

BIEN SE TRAITER, UN IMPOSSIBLE IDÉAL?

La bientraitance, un mot très actuel qui succède à la bienveillance! En effet, après avoir pris le temps d'observer de quelle façon la bienveillance se manifeste, il est apparu que celle-ci n'entraînait pas systématiquement la bientraitance.

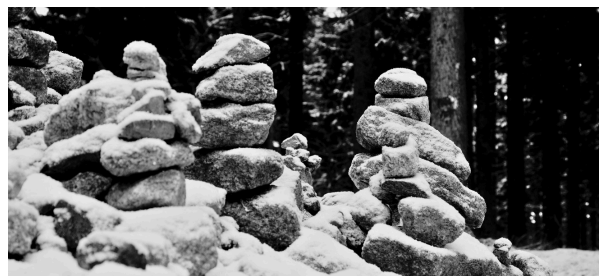
Par exemple, une personne qui souhaite m'aider avec ce qui lui semble être de la bienveillance pourrait lourdement insister pour que nous allions prendre une marche, parce que ce serait bon pour ma santé alors que mon besoin serait de rester chez moi pour me reposer, cuisiner, écouter de la musique. C'est étonnant à dire mais en effet on peut penser être bienveillant et être réellement maltraitant!

Bien se traiter, pour être en mesure de bien traiter autrui semble de nos jours une évidence, pourtant des personnes proches aidantes fatiguées, épuisées, découragées, débordées sont encore trop nombreuses.

Dès lors, peut-on affirmer que bien se traiter puisse être difficile ou encore pas vraiment priorisé? La question mérite vraiment qu'on se la pose.

C'est étonnant à dire mais en effet on peut penser être bienveillant et être réellement maltraitant!

Dans la nouvelle série thématique « Nos deuils invisibles », il est question de tous ces deuils que nous vivons tout au long de notre vie ou encore ces deuils qui sont en lien avec la personne que nous aidons, soutenons, accompagnons.



Ces deuils sont insidieux dans le sens qu'ils s'immiscent dans notre quotidien sans que nous nous en apercevions. Pourquoi? Parce qu'on n'en a pas nécessairement conscience et parce qu'être en deuil est très souvent associé à la mort.

Découvrir ce qu'est un deuil et comment il peut se manifester aide à être bientraitant envers soi. En effet, si mon conjoint, ma conjointe tombe malade et que son état général fait en sorte que certaines de nos activités préférées ne peuvent plus ou ne pourront plus se vivre ensemble, il est fort possible que nous vivions de la colère, de la culpabilité, de la tristesse, autant de signes pouvant être reliés au deuil.

Si nous sommes en mesure de repérer nos deuils, alors il nous est possible de les nommer et de les vivre en toute conscience. Ainsi, lorsque la colère se présente, nous pouvons nous demander qu'est-ce qui nous met en colère ou si la culpabilité nous étreint, réfléchir de quoi nous nous sentons coupable.

Je crois qu'une des clés pour bien se traiter, c'est de bien se connaître. Savoir ce qui nous fait du bien, ce qui nous nuit, être capable d'entendre nos signaux d'alerte avant que nos limites soient franchies sont autant de connaissances de nous-même qui sauront nous garder loin de notre propre maltraitance...



Profitez de la période des fêtes pour prendre soin de VOUS.

Défi



cubes bientraitance

Vous avez jusqu'au **17 janvier 2026** pour accumuler des cubes de bientraitance.

À gagner, un forfait *Perfection* au Sainte-Hélène Auberge & Spa nordique pour deux personnes (1er prix) et une paire de billets pour le spectacle *Sinatra symphonique* au Carré 150 (2e prix).

Tous les détails: <https://prochesaidantsae.com/defi-cubes-bientraitance/>

La bientraitance au quotidien

par Linda BOUCHARD

(texte publié initialement dans le blogue de l'Association, <https://prochesaidantsae.com/la-bientraitance-au-quotidien-bientraitance/>)

La bientraitance, ce n'est pas seulement être gentil ou avoir de bonnes intentions. C'est une manière d'être, un art de vivre au quotidien. Elle se manifeste dans nos gestes simples, nos mots choisis, nos attentions sincères.

Être bientraitant-e, c'est regarder l'autre comme une personne unique, écouter son histoire, entendre ses besoins et respecter ses limites. Même dans la fragilité, chacun-e porte des valeurs, des croyances et des choix dignes d'être entendus et honorés.

LA BIENTRAITANCE COMMENCE PAR SOI

Avant de pouvoir prendre soin des autres, il est essentiel d'apprendre à se respecter, à s'écouter et à poser ses limites. Prendre soin de soi n'est pas de l'égoïsme. C'est préserver son énergie et sa capacité à être pleinement présent-e pour l'autre.

Être bientraitant-e envers soi-même, c'est :

- accueillir ses émotions sans se juger,
- reconnaître sa fatigue,
- entendre ses besoins,
- accepter l'aide offerte,
- s'autoriser à souffler.



Avant même que la fatigue ou la lassitude ne se fasse sentir, la bientraitance envers soi invite à se ressourcer : appeler un ami, sortir dîner, aller au cinéma ou simplement s'accorder un moment de reconnexion à soi.

LA BIENTRAITANCE DANS L'ENTOURAGE

L'entourage peut agir avec bientraitance en :

- offrant un soutien émotionnel,
- proposant de relayer la personne proche aidante pour qu'elle bénéficie de temps pour elle-même,
- accompagnant dans la recherche de ressources.

La personne aidée peut aussi contribuer à la bientraitance, lorsque sa condition le permet, en :

- exprimant sa reconnaissance,
- respectant les limites de la personne proche aidante,
- participant activement aux décisions concernant son accompagnement.

Ces gestes simples renforcent le respect mutuel et permettent de préserver l'équilibre et le bien-être de chacun-e dans la relation d'aide.

CRÉER UN ESPACE DE RESPECT ET D'HUMANITÉ

Être bientraitant-e, c'est avant tout cultiver un espace de respect, de douceur et d'humanité — envers soi comme envers les autres — où chacun-e peut se sentir reconnu-e, libre et en sécurité.

Parfaitement imparfait !

par Linda BOUCHARD

Le temps des fêtes arrive souvent avec son lot d'images idéalisées : des maisons parfaitement décorées, des tables garnies comme dans les magazines. Mais dans la vraie vie, surtout lorsqu'on accompagne un proche, la période des fêtes ressemble rarement à ces tableaux parfaits. Et pourtant... elle peut être tout aussi belle, parfois même davantage.

Un temps des fêtes parfaitement imparfait, c'est celui où l'on accepte que tout ne sera pas comme avant. C'est celui où un sourire sincère vaut plus que mille décorations, où un repas simple partagé dans l'harmonie devient plus précieux qu'un banquet sophistiqué.

C'est reconnaître que la fatigue existe, que les émotions se mélangent, que les traditions évoluent. C'est se dire qu'on fait du mieux qu'on peut, avec l'énergie, le temps, et les circonstances du moment. Et que cela suffit.

Dans un temps des fêtes parfaitement imparfait, on célèbre les petits éclats de lumière : un moment de calme, un rire échappé, une main serrée, un souvenir qui réchauffe. On accepte que certains instants soient fragiles, d'autres un peu chaotiques, et que tout cela fait partie de la vie.

Cette période n'a pas besoin d'être parfaite pour être vraie, douce et significative. Elle a seulement besoin d'être vécue avec bienveillance – pour soi, pour l'autre.

Alors cette année, offrons-nous la permission de ralentir, de simplifier, de choisir la présence plutôt que la perfection. Parce que la beauté du temps des fêtes se trouve souvent là où on ne l'attend pas : dans l'authenticité, la tendresse, et les petites imperfections qui rendent chaque moment unique.

À NOTER

Nos bureaux seront fermés du 24 décembre 2025
au 6 janvier 2026 inclusivement.

Espace détente

par Isabelle CÔTÉ, conseillère au bien-être



SUR LES RAYONS



Nicole BORDELEAU, Christine MICHAUD, Marc PISTORIO, Serge MARQUIS, *Espoirs*, 2025, 232 p.

Les auteurs explorent l'espoir sous différents angles. Ils montrent comment le reconnaître, le nourrir et le transmettre. Leurs textes offrent une réflexion accessible pour renforcer votre mieux-être et soutenir votre parcours de proche aidant afin de vous aider à avancer.



Laurie BLANCHETTE, *Rien*, 2025, 184 pages.

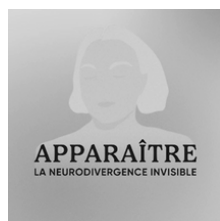
L'autrice invite à apprivoiser le silence et les moments de pause. Elle montre, à travers sa propre expérience, comment ces espaces vides apaisent l'esprit et offrent des bénéfices inattendus. Le livre propose un chemin simple pour intégrer ces pauses dans votre quotidien et vous aider à retrouver du calme. Mi-guide, mi-essai poétique, avec les illustrations de Catherine St-Martin.

11

Ces titres sont disponibles dans votre bibliothèque municipale ou en prêt numérique.



DANS LES OREILLES



Radio-Canada, 2025. *Apparaître. La neurodivergence invisible*. Balado animé par Stéphanie BOULAY. Disponible sur OHdio : <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/12477/apparaître-la-neurodivergence-invisible-tdah-autisme-trouble-spectre-boulay>

Ce balado propose une exploration de la neurodivergence chez les femmes. À travers des récits intimes, des échanges avec des expertes et des témoignages poignants, elle dévoile les défis uniques auxquels ces femmes sont confrontées. 5 épisodes d'environ 35 min.



Anne-Marie WITHENSHAW. *Quand les rôles s'inversent*. 2024. Disponible sur TOUT.TV extra.

Dans cette série documentaire, l'animatrice rencontre des personnes proches aidantes et des spécialistes de la santé pour comprendre comment mieux se préparer à ce rôle crucial et inévitable pour toute une génération. 5 épisodes de 22 min.

Toute l'équipe de l'Association des proches aidants
Arthabaska-Érable vous souhaite un temps des fêtes
paisible et revigorant.

Linda, Josée, Catherine, Isabelle, Kim et François



HEURES D'OUVERTURE

Du lundi au jeudi de 8 h 30 à 17 h 30

Le vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

Et du lundi au jeudi jusqu'à 19 h, sur rendez-vous



LIGNE TÉLÉPHONIQUE SOUTIEN-AIDANT

873 665-2299

Association des

PROCHES
AIDANTS
Arthabaska - Érable

40, rue Alice, Victoriaville
(Québec) G6P 3H4
819 795-3577
info@prochesaidantsae.com
<https://prochesaidantsae.com>

