

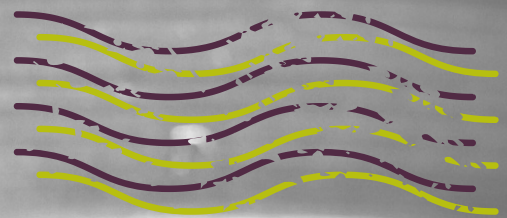


MARS 2026
NO 50

CŒUR VAILLANT

50^e
numéro

JOURNAL DES PERSONNES PROCHES AIDANTES
ARTHABASKA-ÉRABLE



BILLET DE CARMENSITA... | QUÊTE DE SENS



Qui dit printemps dit renouveau.

Une énergie nouvelle se fait sentir, et avec elle naît le désir d'ajouter un peu de couleur, de lumière et de piquant à nos vies.

C'est le moment où l'on se sent prêt et prête à accueillir le changement, à laisser derrière soi ce qui pèse et à faire place à ce qui nous fait grandir.

Accepter la transformation qui s'opère en nous, c'est s'autoriser à vivre avec plus de légèreté, à respirer plus librement, et à reconnaître que chaque étape de notre parcours a sa valeur. Être proche aidant n'est pas toujours facile : la route peut être exigeante, ponctuée de défis et d'imprévus. Mais c'est aussi un chemin d'apprentissage, de résilience et de découverte de soi.

À travers les moments de doute comme les instants de joie, nous évoluons. Nous apprenons à poser des limites, à écouter nos besoins, à apprécier les petites victoires. Peu importe l'intensité ou la durée du parcours, la transformation est inévitable. Elle nous façonne, nous élève et nous rapproche de la meilleure version de nous-mêmes.

Alors, profitons de ce printemps comme d'une invitation à la renaissance, à l'ouverture et à la douceur envers soi. Même dans la complexité de notre rôle, il y a toujours un espace pour grandir, s'épanouir et se retrouver.


directrice générale

En action



STAGIAIRE

Depuis janvier, nous avons le plaisir d'accueillir MéliSSa Dion Dussault au sein de notre équipe. Actuellement stagiaire à l'AEC en **éducation spécialisée** du Cégep de Victoriaville, MéliSSa apporte un regard attentif, une belle sensibilité et un engagement sincère envers les personnes qu'elle accompagne.

Sa présence insuffle un véritable **vent de fraîcheur** à notre milieu, tout en contribuant activement à la qualité et à la continuité de nos services. Nous sommes heureux de pouvoir compter sur son dynamisme et son professionnalisme au quotidien

3

SCEAU CONCILIVI

Nous sommes très fiers d'avoir obtenu le sceau Concilivi, qui reconnaît notre engagement concret envers la **conciliation travail-proche aide**. Parmi les mesures mises en place, nos employés bénéficient notamment de 10 jours rémunérés, fractionnables, pour soutenir un proche.

Nous souhaitons que cette démarche puisse inspirer d'autres milieux à emboîter le pas et à instaurer des environnements de travail bienveillants et sensibles à la réalité des personnes proches aidantes.



MERCI À LA CAISSE DESJARDINS DES BOIS-FRANCS

Nous sommes profondément reconnaissants envers la Caisse Desjardins des Bois-Francs pour sa généreuse **contribution de 10 000 \$** dans la promotion de la **carte alerte Proche aide**. Un soutien qui fera une réelle différence dans le quotidien des proches aidants.



Activités

C'EST LE TEMPS DE VOUS INSCRIRE

SOULIGNER L'ENGAGEMENT

L'Association offrira aux personnes proches aidantes ayant perdu leur proche aidé-e au cours de la dernière année un moment tout en douceur pour honorer votre parcours. Cette rencontre veut reconnaître votre dévouement et souligner l'amour qui a guidé chacun de vos gestes.

Vous pourrez être accompagnée de deux (2) membres de votre famille afin de partager ce temps de recueillement et de reconnaissance.

Une cérémonie simple, empreinte d'humanité et de bienveillance, animée avec sensibilité par Fabienne Achermann.

4

RÉUSSIR L'ÉQUILIBRE

Une soirée toute spéciale, pensée et dédiée aux femmes proches aidantes en emploi – un moment pour se déposer, se reconnaître et se ressourcer.

Au programme :

✨ Mini-ateliers inspirants, axés sur le mieux-être, l'équilibre et des outils concrets pour le quotidien

💬 Moments de partage, favorisant les échanges authentiques et la solidarité entre femmes vivant des réalités similaires

🍴 Bouchées et ambiance conviviale, pour prendre le temps de savourer l'instant



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

TOUS LES DÉTAILS SUR LE SITE WEB

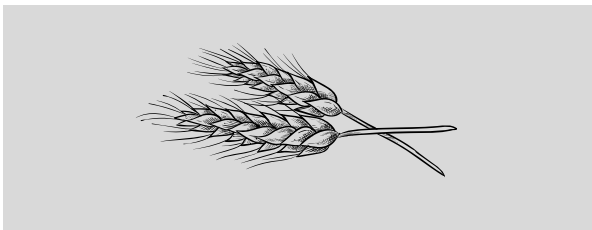
<https://prochesaidantsae.com/pour-les-proches-aidants>

Activités

DES PAUSES POUR PONCTUER VOTRE ÉTÉ EN DOUCEUR

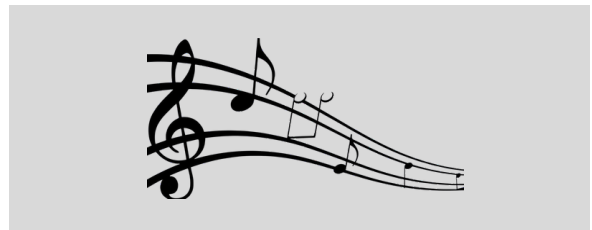
Et si l'été devenait une occasion de vous déposer, de respirer et de vous laisser porter par un moment de légèreté ?

Nous vous proposons deux types d'activités pensées spécialement pour vous afin d'offrir un espace où le bien-être et la simplicité sont à l'honneur.



PAUSES NATURE GOURMANDES

Les **Pauses nature gourmandes** vous invitent à savourer l'instant présent dans un décor apaisant. Une marche douce, un coin de verdure, quelques bouchées délicates à partager... et surtout, la possibilité de goûter à un moment pour soi, sans pression ni performance.



PAUSES NATURE MUSICALES

Les **Pauses nature musicales**, quant à elles, marient la beauté du plein air à la magie de la musique. Les notes qui s'élèvent, le chant des oiseaux, le bruissement des feuilles créent une atmosphère enveloppante, propice à la détente et à l'émotion.

Ces rencontres sont avant tout des moments d'échange où la douceur est au rendez-vous. Elles vous permettent de ralentir le rythme, de prendre un temps d'arrêt et de tisser des liens avec d'autres personnes proches aidantes qui comprennent votre réalité. Un été pour se déposer, se ressourcer... et se reconnecter à soi.



Jetez un œil à notre programmation printemps-été, vous y trouverez assurément une activité qui saura vous plaire.

Espace bien-être



6

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 !



Défi

cubes bientraitance

Gagnants des prix

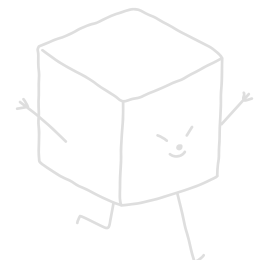
L'Association a procédé au tirage des deux magnifiques prix offerts aux personnes participantes au Défi Cubes bientraitance qui se tenait du 8 novembre 2025 ou 17 janvier dernier.

Le **1er prix** (forfait au Sainte-Hélène Auberge & Spa nordique) a été remporté par **Serge Dubé**, pour un geste de bientraitance à l'égard de Nicole Provencher.

Le **2e prix** (spectacle Sinatra symphonique, au Carré 150) a été remporté par **Lyse Bédard**, l'une des 38 personnes proches aidantes inscrites au Défi.

L'Association félicite les gagnant-es, ainsi que toutes les personnes qui ont posé des gestes de bientraitance au cours de l'événement. Elle tient aussi à remercier chaleureusement les commanditaires, qui ont contribué au succès de l'événement, Le Sainte-Hélène Auberge & Spa nordique et **Le Carré 150**, ainsi que **Proche aideance Québec** pour son soutien financier.

Un mot finalement à l'intention de **Pierre Lavoie** qui a gracieusement accepté que l'on s'inspire librement de ses célèbres Cubes énergie.



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.

CULTIVER SES RELATIONS

Comme plusieurs recherches l'affirment, les relations humaines positives sont essentielles pour favoriser l'épanouissement personnel, le bien-être intérieur et la capacité à continuer à se développer intellectuellement et émotivement. Il semble même qu'elles sont cruciales pour la santé mentale et qu'elles augmentent l'énergie et la longévité de la vie

D'où l'importance d'en développer, de les choisir, de les entretenir, de les réévaluer de temps à autre et de les « cultiver ».

Il est plus facile qu'il n'y paraît de s'enliser dans l'isolement, même si personne ne le souhaite consciemment. On retarde des sorties, des appels, des rencontres, des activités. On finit par trouver un certain repos dans cette lenteur et dans la familiarité de

l'ordinaire. Malheureusement, petit à petit, on risque de s'éteindre.

C'est pourquoi je tiens à faire une analogie avec le printemps qui s'avance doucement et qui nous ouvre les bras.

Il est temps de prévoir les semences pour les champs, pour les jardins, pour les espaces fleuris. Je vous invite à faire de même pour vos relations.

Prenez le temps de réfléchir, de préparer le terrain, de retirer les mauvaises herbes (les relations énergivores, infertiles ou envahissantes), d'ajouter du soin, du temps, de l'amour et de la reconnaissance pour les plantes (personnes) qui vous nourrissent et peuvent être précieuses dans les moments où vous en avez ou en aurez besoin.



Quête de sens

par Fabienne ACHERMANN, animatrice et accompagnante au deuil

MOI, EN DEUIL ? BEN VOYONS DONC !

L'Association offre depuis l'automne passé une série de trois rencontres intitulée « Nos deuils invisibles », une série qui s'adresse aux personnes proches aidantes actives. Comme le deuil est bien souvent associé à la mort (mon proche est décédé, je vis un deuil), on peut bien se demander en quoi les personnes proches aidantes actives seraient concernées par le deuil !

Et bien oui, vivre un deuil qui ne soit pas relié à la mort d'un proche est une réalité bien vivante !

Des deuils, nous en vivons régulièrement parce que notre vie est composée de changements, de pertes.

La proche aidance est un terreau fertile en deuils invisibles, la maladie amenant son lot de défis pour la personne aidée bien sûr, mais également pour la personne qui aide, qui soutient, qui accompagne.

Mais où se cachent-ils ces deuils invisibles ?

Ils se trouvent par exemple dans l'accident qui a amené un handicap physique et qui ne permet plus de voyager en famille avec autant de

facilité, de spontanéité qu'avant, dans la maladie neurocognitive comme la maladie d'Alzheimer qui affecte la relation amoureuse entre 2 conjoints ou encore dans la réduction de son temps de travail professionnel pour se consacrer davantage à notre proche aidance...



Savoir ce qu'est un deuil, comment il se manifeste nous donne le pouvoir de mieux le repérer et de mieux comprendre les raisons pour lesquelles notamment notre humeur peut être altérée par la tristesse ou par la colère sans qu'il nous semble qu'il y ait de raisons apparentes.

Être informé, mieux connaître ce qu'est un deuil aide à plus de clarté dans nos vies et nous permet ainsi de faire des choix avec conscience, de prendre des décisions qui tiennent compte de notre réalité et surtout de pouvoir poser des gestes pour mieux s'accompagner ou être accompagnée comme personne proche aidante.

Savoir pour mieux être.

Opération grand ménage

par Linda BOUCHARD

Un environnement encombré alourdit bien souvent l'esprit et amplifie la charge mentale au quotidien. Faire le tri de ce qui n'est plus utile, pour ne conserver que l'essentiel, s'inscrit dans une démarche bénéfique tant pour le bien-être que pour la clarté intérieure.

LE POIDS DU DÉSORDRE

Cet exercice peut toutefois s'avérer exigeant, parfois même émotionnellement éprouvant. Se départir d'objets chargés de souvenirs ou d'affect représente fréquemment l'ultime étape du processus.

AVANCER À PETITS PAS

Amorcer un chemin vers un espace plus épuré ne nécessite pas de tout transformer d'un seul coup. Il peut simplement s'agir d'avancer à petits pas : un espace à la fois, un tiroir à la fois, un objet à la fois.

CE QU'UN ESPACE LIBÉRÉ APPORTE

En mettant en valeur la beauté et les objets qui réchauffent le cœur, chaque espace libéré ouvre la voie à davantage de clarté mentale et peut apporter un sentiment de légèreté, voire de mieux-être durable. .



NE PAS ATTENDRE

Nous attendons bien souvent le moment d'un déménagement pour entreprendre cette tâche pourtant essentielle, la reléguant à plus tard en raison de son caractère délicat. Elle se retrouve alors associée à des échéanciers serrés et à une pression accrue, ce qui en accentue la lourdeur. Pourtant, amorcer cette démarche en amont, à son propre rythme, permet d'en faire un processus plus doux, plus conscient et davantage porteur de bien-être. Pourquoi attendre, lorsque chaque petit pas posé dès maintenant peut déjà contribuer à alléger le quotidien ?



SE FAIRE ACCOMPAGNER

Sachez enfin que des services d'accompagnement au classement existent et peuvent vous soutenir tout au long de cette démarche. Ces professionnels proposent des méthodes de tri personnalisées, respectueuses de votre rythme, de votre réalité et de la charge émotionnelle parfois associée à ce processus. Être accompagné permet non seulement d'alléger la tâche, mais aussi de poser des choix plus sereins, en toute bienveillance envers soi-même.

Sauriez-vous reconnaître la fatigue?

par Linda BOUCHARD

S'il est reconnu que la fatigue au volant peut parfois être sournoise, il en est de même pour l'engagement d'une personne proche aidante.

Dans les deux cas, il peut être nécessaire de s'immobiliser un moment sur l'accotement afin de revoir la direction à prendre ou de s'offrir un temps de récupération.

Ressentir de la fatigue dans un contexte d'engagement soutenu est fréquent et ne signifie ni un manque de compétence ni un manque de volonté.

La reconnaître permet d'éviter l'épuisement et de protéger sa santé physique et émotionnelle.



MANIFESTATIONS PHYSIQUES POSSIBLES

- Fatigue persistante malgré le repos
- Sensation de lourdeur ou de tension corporelle
 - Manque d'énergie général
 - Sensation de ralentissement



SIGNES PSYCHOLOGIQUES ET ÉMOTIONNELS

- Irritabilité, changements d'humeur
- Baisse de la concentration et de la mémoire
- Manque de motivation, démotivation
- Ennui, sentiment d'être « à plat »
- Difficulté à gérer le stress et les émotions
- Sensation d'être déconnecté-e

RECONNAISSEZ-VOUS CERTAINS DE CES SIGNES ?

Il est peut-être temps de revoir vos priorités, de déléguer certaines responsabilités ou de prendre un moment pour en discuter avec un professionnel de la santé.

SIGNAL D'ALERTE

La fatigue est un signal d'alerte. Lorsqu'elle est ignorée trop longtemps, elle peut évoluer vers un état d'épuisement plus difficile à récupérer.

RÉCUPÉRATION

Après un moment de repos, il est réaliste de croire qu'il est possible de reprendre des forces. Toutefois, le repos seul ne suffit pas si aucun changement n'est apporté afin de réduire la charge mentale.

La récupération passe aussi par des ajustements concrets dans l'organisation du quotidien et le partage des responsabilités.

RAPPELEZ-VOUS :

vous méritez de prendre soin de vous et il est possible de retrouver de l'énergie et de la sérénité avec un peu d'aide.

Pour du soutien, de l'information ou de l'accompagnement, n'hésitez pas à nous contacter.

CONSIGNE IMPORTANTE

Si la fatigue persiste, s'intensifie ou a un impact significatif sur votre fonctionnement quotidien, il est important de consulter un professionnel de la santé afin d'évaluer la situation et d'obtenir un soutien adapté.

12



PISTES À EXPLORER POUR AMORCER VOTRE RÉCUPÉRATION

- Suis-je trop exigeant-e envers moi-même, trop perfectionniste ?
- Mon horaire est-il trop chargé ? Mes responsabilités sont-elles trop grandes ?
- Mes énergies sont-elles concentrées uniquement sur l'accompagnement de mon proche ?
- Suis-je capable de me délester de certaines tâches ou responsabilités, de déléguer ?
 - Ai-je peur de déranger mon entourage par mes demandes d'aide ?
 - Mes deuils occupent-ils une grande partie de mon espace mental ?



Qui a vraiment parlé de rémunérer les proches aidants ?

par Sophie ETHIER, Ph. D.*

(Lettre d'opinion publiée dans *Le Journal de Montréal*, 13 février 2026.)

Il aura fallu plus de 20 ans pour que le Québec adopte une nouvelle politique de soutien à domicile. La Politique nationale Mieux chez soi était attendue depuis longtemps, dans un contexte de vieillissement accéléré et de tensions persistantes dans les services à domicile.

Parmi les annonces, une a soulevé beaucoup d'espoir : la possibilité de rémunérer les personnes proches aidantes. Plusieurs y ont vu un geste de reconnaissance, et peut-être un début de lutte contre l'appauvrissement associé à la proche aidance.

Mais une question essentielle demeure : s'agit-il d'une mesure nouvelle et transformatrice... ou simplement d'un mécanisme existant rebaptisé, dont la portée reste très limitée ?

ALLOCATION AUTONOMIE À DOMICILE
D'abord, rappelons les faits. L'allocation autonomie à domicile (AAD) n'est pas une rémunération des proches aidants, et ce n'est pas un nouveau programme. Il s'agit du changement de nom du chèque emploi-service, en place depuis 1996. Ce programme permet à une personne d'embaucher quelqu'un pour des services d'aide (hygiène, repas, entretien ménager, etc.) selon une évaluation professionnelle de ses besoins. La seule nouveauté, c'est que l'AAD est maintenant ouverte — dans un cadre très balisé — à ce qu'une personne

proche aidante devienne salariée. Sa paie serait alors gérée par un centre spécialisé.

Or, cette forme de « reconnaissance » est immédiatement conditionnelle. Elle dépend de l'admissibilité au soutien à domicile, de l'évaluation clinique, du nombre d'heures accordées et de la liste précise des tâches permises. Au final, seule une minorité de proches aidants seront concernés, et ceux qui le seront devront composer avec un cadre administratif rigide.

Ce changement s'inscrit aussi dans un virage plus large du soutien à domicile : plus de sous-traitance, davantage de responsabilités transférées vers les familles, et des conditions de travail variables selon les régions.

Dans ce contexte, il faut évaluer cette « rémunération » non seulement selon son taux horaire, mais selon tout ce qu'elle ne couvre pas, et selon ce qu'elle transfère comme charge supplémentaire aux familles.

PRÉSENCE CONTINUE

La mesure passe aussi à côté d'un aspect central de la réalité des proches

aidants : la présence, la vigilance et la disponibilité constantes. Le cadre de référence est clair : une personne proche aidante vivant sous le même toit ne peut pas être rémunérée pour des heures de présence-surveillance, car ces heures sont censées servir de répit.

Or, dans la vie quotidienne, ce n'est pas nécessairement l'aide aux repas ou au ménage qui épuise. C'est être là en continu, prévenir une chute, sécuriser, intervenir lors d'un épisode de désorganisation ou d'errance. C'est cette vigilance de tous les instants, difficile à quantifier, mais terriblement exigeante, qui ronge l'énergie, la liberté et la santé des proches aidants.

Reconnaître la proche aidance exige plus que de renommer un programme en place depuis près de 30 ans. Cela demande de prendre en considération l'ensemble du travail accompli : l'aide physique, bien sûr, mais aussi la présence-surveillance, la gestion des crises, la charge mentale, et les sacrifices quotidiens faits au nom du maintien à domicile.

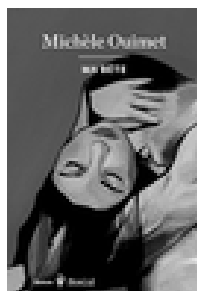
Si le Québec souhaite réellement soutenir les proches aidants, il faudra aller au-delà d'annonces symboliques. Une société qui dit valoriser le maintien à domicile doit reconnaître, et soutenir concrètement, celles et ceux qui en sont les piliers invisibles, jour, soir et nuit.



Espace détente

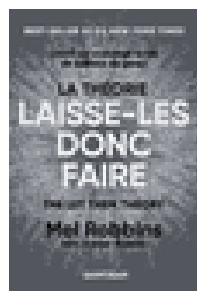
par Isabelle CÔTÉ, conseillère au bien-être

SUR LES RAYONS



Michèle OUIMET, *Ma bête*, Boréal, 2025, 264 p.

Quand André cumule parkinson, aphasie et dépression, Michèle devient sa proche aidante. Trente ans d'amour fusionnel mis à l'épreuve par la maladie mentale, les limites de la psychiatrie et un système de santé épuisé. Dans ce livre, Michèle Ouimet raconte sans détour ce que vivre aux côtés d'un proche malade veut dire.



Mel ROBBINS, *La théorie laisse-les donc faire*, Saint-Jean, 2025, 372 pages.

Épuisé-e de tout gérer ? Ce livre, suggéré par une proche aidante, propose une idée simple : cesser de contrôler ce qui ne dépend pas de vous. Moins de comparaison, moins de pression des autres, plus d'énergie pour soi. Un guide concret pour reprendre le pouvoir sur sa propre vie.

15

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

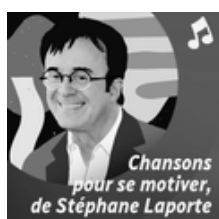


DANS LES OREILLES



Radio-Canada, 2025. *Devenir Margot*. Balado scénarisé et réalisé par Marika Lhoumeau. Disponible sur OHdio et TOU.TV

Le père de Marika vit en institution avec la démence. Il commence à l'appeler Margot, un prénom que personne ne connaît. Pour rester proche de lui, elle devra peut-être accepter de devenir quelqu'un d'autre.



Radio-Canada, 2026. Chansons pour se motiver. Liste d'écoute musicale préparée par Stéphane LAPORTE. Disponible sur OHdio : <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/listes-ecoute-musicales/a655/Chansons-pour-se-motiver-de-Stephane-Laporte>

Besoin d'un élan de motivation dans la grisaille de l'hiver? Grand mélomane et amoureux des mots, Stéphane Laporte vous propose une sélection de chansons qui inspirent courage et optimisme.

Toute l'équipe de l'Association des proches aidants
Arthabaska-Érable vous souhaite un heureux printemps
(qui m'chauffe la couenne!).
Linda, Josée, Catherine, Isabelle, Kim, Mélissa 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

