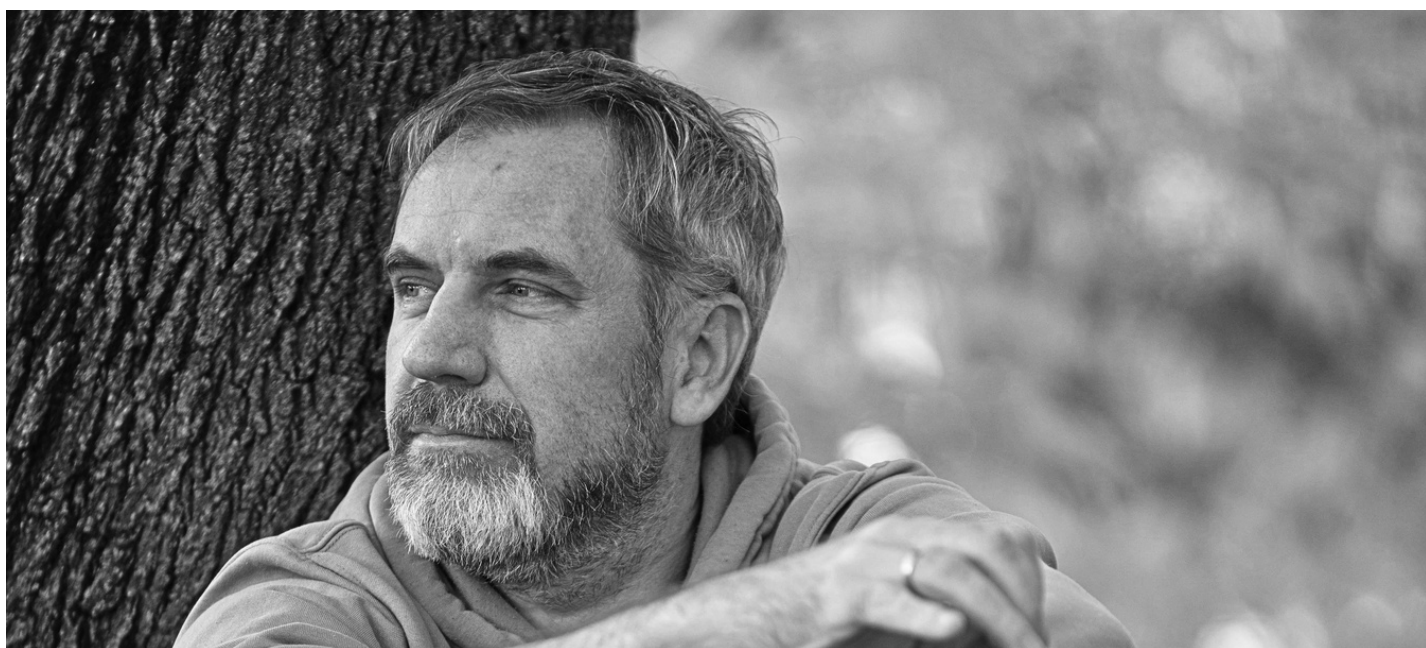




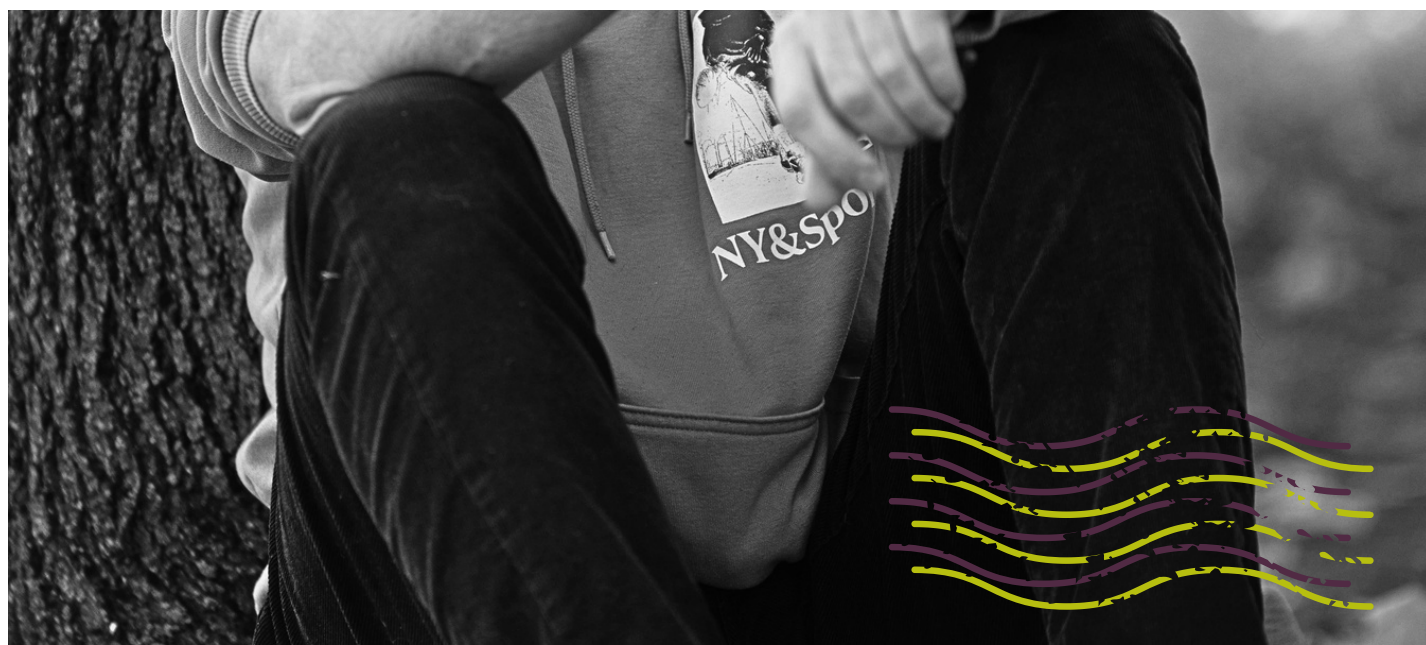
SEPTEMBRE 2026
NO 51

CŒUR VAILLANT

THÈME : LES HOMMES QUI AIDENT



JOURNAL DES PERSONNES PROCHES AIDANTES
ARTHABASKA-ÉRABLE



BILLET DE CARMENSITA... | QUÊTE DE SENS



Et oui... l'automne. Bon, bon... la fin de l'été ! Un cycle de la vie qui se poursuit, tout simplement. Avec lui vient aussi un retour vers un rythme plus lent, souvent plus respectueux de nos besoins. Bien sûr, il faudra d'abord traverser la frénésie de la rentrée. Puis, peu à peu, le calme reprendra sa place.

Personnellement, j'apprécie énormément cette saison. Elle m'offre l'occasion de me reconnecter à moi-même, de ralentir, de reprendre mon souffle et de retrouver un équilibre que l'été, avec son effervescence, met parfois en veille. Les changements de saison nous aident bien souvent à retrouver nos repères, à nous recentrer et à poser un regard tout neuf sur notre réalité. Ils nous rappellent que le changement fait partie de la vie et qu'il est toujours possible d'aborder notre quotidien avec une perspective renouvelée.

De mon côté, je vous propose une programmation haute en couleur, à l'image de cette magnifique saison. Une programmation pensée pour vous permettre de mieux vous découvrir dans votre rôle de personne proche aidante, mais aussi de grandir en tant qu'être humain. Parce qu'au-delà des responsabilités qu'impose la proche aide, il y a aussi une personne qui mérite d'être nourrie, inspirée et accompagnée dans son propre cheminement.

Au plaisir de vous retrouver cet automne et de partager avec vous ces précieux moments de réflexion, d'échange et de croissance.


directrice générale

En action



PRIX D'EXCELLENCE, RIEN DE MOINS !

C'est avec fierté que nous vous annonçons que notre programme de mentorat a reçu un des prix d'excellence décernés par le ministère de la Santé et des Services sociaux (2025).

Nous tenons à remercier chaleureusement les personnes mentores et mentorées engagées dans le programme.

Par ailleurs, le programme de carte alerte Proche aidance a été finaliste pour l'un des prix *Empreinte* 2026 décerné par Santé Québec.

Ces reconnaissances soulignent l'impact concret de ces approches auprès des personnes proches aidantes et la force du lien qui se crée à travers l'accompagnement.

UN GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DESTINÉ AU MILIEU SCOLAIRE

L'Association vient de publier un outil concret pour soutenir l'intervention du milieu scolaire auprès des jeunes proches aidant-es.

Le guide offre des clés pour mieux comprendre leurs défis quotidiens et propose des pistes d'accompagnement.

Disponible sur notre site Web.



Activités

C'EST LA RENTRÉE

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 moment privilégié pour découvrir des façons de prendre soin de soi au quotidien.

Série de 6 rencontres
(Victoriaville)

Série de 3 rencontres
(Plessisville)

Le **Club bien-être +** est une communauté de pratique destinée aux personnes ayant déjà participé au Club bien-être.

À travers les échanges et les partages, vous serez accompagné-e pour continuer à intégrer ce que vous avez appris et le faire vivre dans votre quotidien, à votre rythme.

Série de 5 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

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

NOS DEUILS INVISIBLES

Nos deuils invisibles

aborde la question du deuil et 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

AIDANTS ACTIFS | YOGA DOUX

Ces séances de yoga sont pensées pour être accessibles à toutes et à tous, avec ou sans expérience. Chaque mouvement est proposé avec attention et peut être adapté selon les besoins et les capacités de chacun.

Série de 7 rencontres

35\$/personne

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.

S'IL SUFFISAIT DE DEMANDER ?

Même si une certaine tendance à l'égoïsme et à l'égoïsme s'est développée dans notre société depuis quelques années, je reconnais qu'il y a encore beaucoup, beaucoup, beaucoup de personnes généreuses, sensibles aux autres, capables de faire preuve de gentillesse, de présence, de disponibilité.

Des personnes qui se mettent au service des gens en détresse, en besoin ou en difficulté. J'ai beaucoup de respect et d'admiration pour ces personnes, parce qu'elles construisent un monde plus solidaire, plus humain, plus chaleureux. Un monde meilleur.

Toutefois, j'observe aussi que, très souvent, ces mêmes personnes ont de la difficulté à nommer leurs limites et à ne pas dépasser leurs forces. On a beau enseigner, de plus en plus, que le respect des autres commence par le respect de soi-même, que la connaissance et l'estime de soi

demandent parfois l'aide des autres pour continuer à cheminer... il y a une réticence à « demander » ! La crainte du jugement d'autrui demeure tenace et ancrée. On se demande ce que les autres vont penser si on expose une peur, une faiblesse, une limite, un besoin, une fragilité. Ce « jugement », souvent plus craint que réel, demande une bonne dose de courage pour être affronté. Il faut du courage et de la force pour se montrer faible ou vulnérable.

Par orgueil, par gêne, par pudeur ou autre, les gens hésitent à exposer une faiblesse ou un manque, se privant ainsi d'une aide considérable pour régler un problème, pour retrouver de l'énergie, pour aller plus loin. Pourtant, il suffit juste de « demander ». Et c'est souvent un plaisir pour l'autre de donner un coup de pouce, d'accorder un temps d'écoute, de rendre un service.



Récemment, une amie, à qui j'avais justement demandé un service, m'a dit : « Cela m'a fait vraiment plaisir de faire cela pour toi. C'était facile pour moi et j'étais capable de le faire. Tu sais, je l'aurais fait bien avant, avoir su. Mais je ne pouvais pas deviner tes besoins. Alors, la prochaine fois, n'hésite pas. » Cela m'a fait réfléchir. J'espère qu'il en sera de même pour vous.

S'il suffisait de demander ?

Quête de sens

par Fabienne ACHERMANN, animatrice et accompagnante au deuil

MOI, EN DEUIL ?

Et oui, il est possible de ne pas se reconnaître en deuil et il y a plusieurs raisons qui pourraient l'expliquer.

Parmi celles-ci, nous retrouvons le déni, un état qui fait partie du chemin de deuil. C'est ce moment, cette période où notre discours intérieur ressemblerait à « ce n'est pas possible, il y a une erreur ». Comme si notre cerveau devait appréhender une nouvelle qui n'est pas traitable dans l'instant. Il peut toutefois arriver que le déni s'étire bien loin dans le temps, que nous ne puissions, ou ne voulions amorcer ce chemin de deuil qui se présente à nous. Si tel est le cas, un professionnel en mesure de vous accompagner dans le pourquoi de ce blocage pourrait être salutaire.

Une autre raison de ne pas se reconnaître en deuil pourrait être une réponse à vouloir rester positif, vouloir faire preuve de résilience aussi bien que

d'avoir peur de s'effondrer ou encore avoir le sentiment que nous allons perdre le contrôle de notre vie. Il peut s'agir donc de répondre à une injonction sociale ou personnelle que nous nous imposons consciemment ou non (soit fort-e, résilient-e, positive ou positif) ou encore un stress que nous vivons face au fait de ne pas vouloir se sentir dans un état de vulnérabilité, de fragilité, sans repères sécurisants.

Il y a également des deuils qui ne sont tout simplement pas reconnus parce qu'ils ne succèdent pas à la mort d'un proche, d'un être aimé. Et oui !

Des deuils nous en vivons tout au long de notre vie et ceux-ci ne sont pas nécessairement liés à la mort, mais bien à une perte, un changement.

Un divorce, un licenciement, la perte de notre santé sont autant d'exemples qui nous montrent qu'il y a un avant et un après, donc un changement avec lequel nous avons à composer. Et que dire du deuil qui succède à la mort d'un animal de compagnie, comme si notre chien ou notre chat ne méritait pas d'être pleuré!

Il est intéressant d'observer que ces situations de deuil non reconnu peuvent faire en sorte que nous ne nous reconnaissons pas toujours en deuil et que nous vivions de la colère, de la tristesse, de la culpabilité ou un manque d'énergie sans savoir pourquoi.

Vivre un deuil, faire son chemin de deuil permet de passer « du avant au après », à apprivoiser le changement, la perte, quelle qu'elle

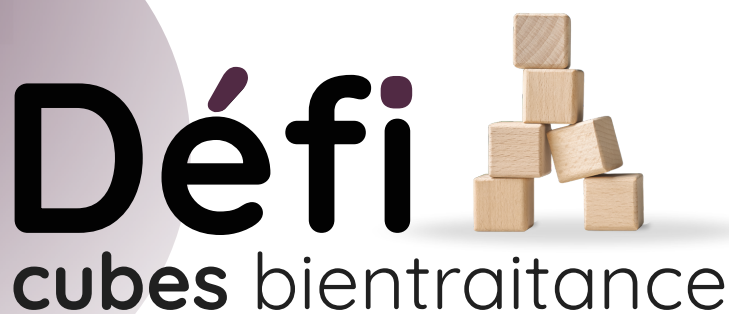
soit et donner, à terme, un sens nouveau à ce qui viendra.

Bonne nouvelle! L'Association des proches aidants vous offre encore une fois la possibilité de suivre une série thématique de 3 rencontres au sujet des deuils invisibles, ceux qui, justement!, ne succèdent pas à la mort d'un proche. Une série fort appréciée des personnes proches aidantes qui leur permet de découvrir ce qu'est un deuil, comment ça se manifeste et ce que nous pouvons faire pour bien s'accompagner et être accompagné-e.

Les dates : 20 octobre, 3 et 17 novembre 2026 de 13 h 30 à 15 h

Les places sont limitées, il est donc nécessaire de réserver la vôtre au 819 795-3577

L'Association vous lance un nouveau défi !



Défi
cubes bientraitance

Le Défi Cubes bientraitance est de retour cet automne! Une belle occasion de remettre la douceur et le bien-être au cœur de votre quotidien grâce à de petits gestes simples : une marche, un moment de lecture, un café savouré en toute tranquillité ou quelques minutes juste pour soi.

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

Près d'un proche aidant sur deux est un homme

par François MELANÇON

Au Québec, près de 46 % des personnes proches aidantes sont des hommes. Le chiffre surprend, parce que l'image du proche aidant reste largement féminine dans l'esprit de plusieurs. Si vous êtes cet homme, ce texte vous parle directement. Si vous en connaissez un dans votre entourage, il vous parle aussi.

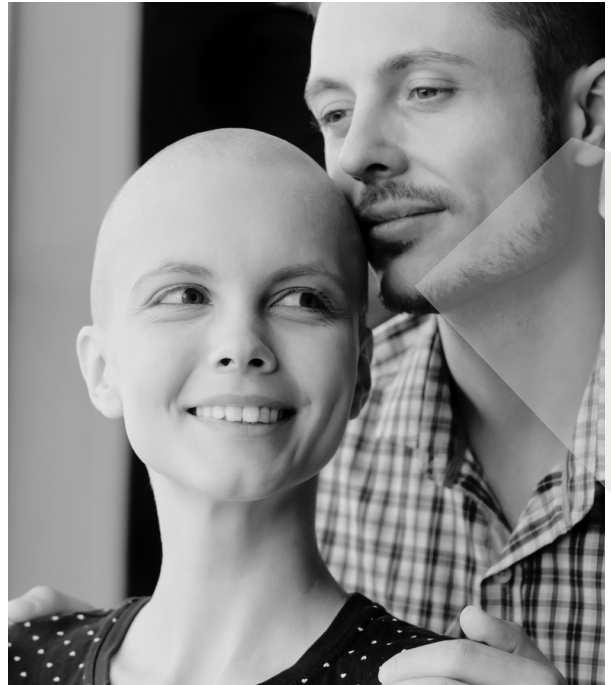
À l'Association, l'autoreconnaissance est au cœur de notre mission. On ne peut pas demander du soutien pour un rôle qu'on ne se reconnaît pas. C'est exactement ce qui arrive à beaucoup d'hommes.

UNE RÉALITÉ ENCORE PEU NOMMÉE

Selon l'Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes (2024-2025), 27 % des personnes de 15 ans et plus au Québec sont proches aidantes. Parmi elles, 46 % sont des hommes. Ils sont aussi proportionnellement plus nombreux que les femmes à prendre soin de leur conjointe, 18 % contre 13 %.

Ces chiffres ne correspondent pas toujours à ce qu'on observe dans nos groupes. Les hommes y sont moins nombreux.

Pas parce qu'ils aident moins, mais parce qu'ils ne se reconnaissent pas dans le mot, ou hésitent à franchir la porte d'un groupe de soutien.



VOUS NE VOUS RECONNAISSEZ PEUT-ÊTRE PAS DANS CE MOT

Vous prenez soin de votre conjointe malade. Vous réparez ce qui se brise dans la maison. Vous conduisez votre père à ses rendez-vous. Vous faites ce qu'il y a à faire, sans trop y penser, parce que c'est votre rôle de conjoint, de fils ou d'ami.

Le mot proche aidant ne vous vient pas naturellement à l'esprit. Pourtant, c'est ce que vous êtes, peut-être depuis longtemps. Ne pas s'y reconnaître a un effet concret : on cherche moins d'information, on porte seul ce qui pourrait se partager.

PRENDRE SOIN AUTREMENT, PAS PRENDRE SOIN MOINS

La proche aidance ne se résume pas aux gestes d'affection les plus visibles.

Réparer, conduire, entretenir une maison : ce sont aussi des façons de prendre soin d'une personne qu'on aime.

Plusieurs hommes s'expriment d'abord par l'action plutôt que par la parole.

Dans la même enquête, les hommes proches aidants rapportent proportionnellement moins de problèmes de santé mentale que les femmes. Aller bien et dire qu'on va bien ne sont pas toujours la même chose. Rester fort en apparence, sans jamais nommer ce qu'on vit, isole.

RECONNAÎTRE L'HOMME PROCHE AIDANT PRÈS DE VOUS

Vous connaissez peut-être un conjoint, un père, un frère ou un collègue qui

correspond à ce portrait. Il ne se décrit jamais comme proche aidant, même s'il en porte toutes les responsabilités depuis longtemps. Lui dire que vous voyez ce qu'il fait peut suffire à ouvrir une porte.

NOMMER CETTE RÉALITÉ, UN PREMIER PAS

À l'Association des proches aidants Arthabaska-Érable, nous voulons mieux comprendre la proche aidance au masculin, pour mieux accompagner les hommes qui la vivent. Un comité sur ce sujet est en préparation.

Parlez-en autour de vous. Contactez-nous si vous voulez en discuter ou vous impliquer. Suivez nos activités pour connaître la suite.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

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



La proche aidance au masculin au Québec

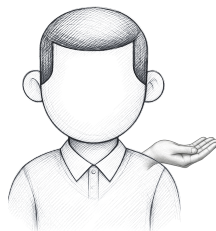
PRÉVALENCE ET PROFIL GÉNÉRAL

45,8 %



**Les hommes
représentent 45,8 %
des personnes proches
aidantes**

Près de la moitié de la population proche aidante au Québec est masculine. Ce qui bouscule les idées reçues sur la division des rôles de soutien.



24,9 %

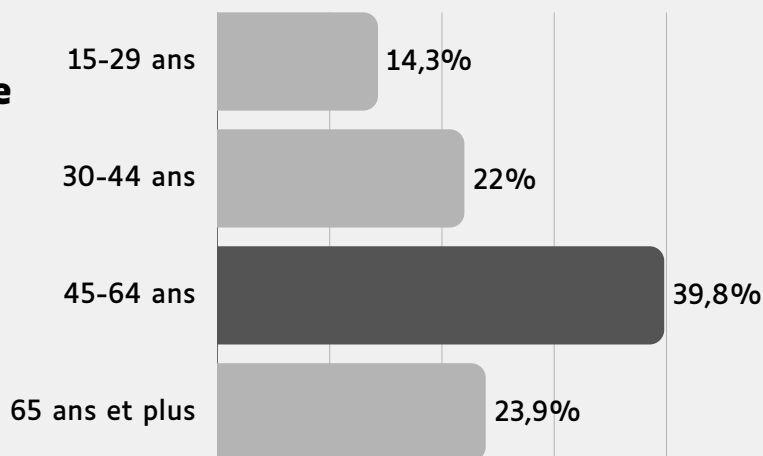
Près du quart (24,9 %) des hommes sont des proches aidants

Au sein de la population masculine du Québec (15 ans et plus), une personne sur quatre consacre du temps au soutien d'un-e proche.

RÉPARTITION PAR GROUPES D'ÂGE

45-64 ans : le groupe le plus actif

Ce groupe d'âge représente le sommet de l'engagement masculin des hommes proches aidants.



Le soutien émotionnel arrive en tête (78,4 %)



Contrairement aux clichés, la grande majorité des hommes offrent un soutien psychologique et émotionnel à la personne aidée.

Transport et entretien de la maison



Les hommes sont particulièrement présents pour le transport (70,2 %) et l'entretien du domicile (64,9 %), incluant les travaux extérieurs.

63,4 % y consacrent 1 à 4 heures par semaine



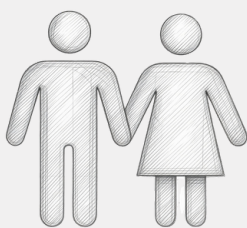
L'engagement masculin est souvent caractérisé par une intensité modérée en termes d'heures hebdomadaires par rapport aux femmes.

LIENS DE PROXIMITÉ ET BIEN-ÊTRE

Qui aident-ils?



39,4 % des hommes proches aident soutiennent leur père ou leur mère.

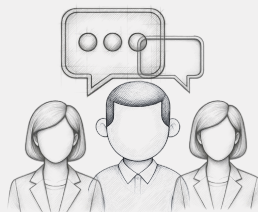


18,1 % s'occupent de leur conjoint-e.

Bien-être et vie sociale



59,8 % perçoivent leur santé mentale comme excellente ou très bonne.



42,4 % sont très satisfaits de leur vie sociale.

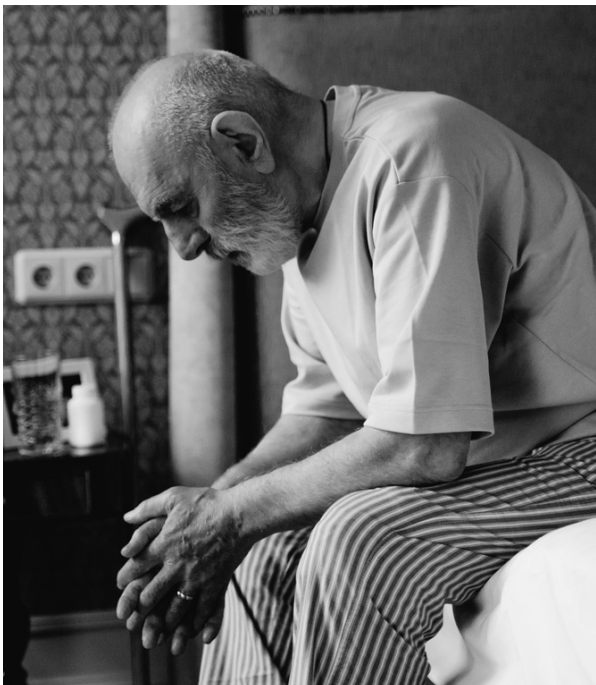
Reconnaître sa vulnérabilité, un premier pas

par Linda BOUCHARD

Dans un parcours de proche aidance, l'accompagnement fait souvent toute la différence. Je l'ai constaté à maintes reprises, autant dans mon parcours personnel que dans celui de nombreuses personnes proches aidantes.

QUAND UNE NOUVELLE RÉALITÉ S'IMPOSE
Peu importe qui je suis, mon âge, mon genre ou mon expérience de vie, il m'arrive de me sentir plus vulnérable lorsqu'une nouvelle réalité s'impose à moi. Une réalité que je dois apprivoiser, qui m'est étrangère et qui fait naître en moi de l'anxiété, de la peur, de l'incertitude... ainsi qu'un éventail d'émotions auxquelles je ne m'attendais pas.

Je sais, pour l'avoir vécu, à quel point le parcours de proche aidance peut être ponctué de défis et d'adaptations qui, par moments, brouillent nos repères et nous éloignent d'une certaine clarté.



RECONNAÎTRE SA VULNÉRABILITÉ

Reconnaître sa vulnérabilité constitue sans doute l'une des étapes les plus importantes. C'est souvent de cette fragilité que naît l'élan vers le changement. Elle peut également nous conduire vers des ressources capables de nous comprendre, de nous écouter et de nous orienter vers les services les plus adaptés à notre situation.

UNE ALLIÉE, PAS UNE HONTE

N'ayez pas honte de cette vulnérabilité : elle peut devenir une alliée précieuse sur le chemin d'un meilleur équilibre.

Car il n'y a pas de situation anodine. Il n'existe pas non plus de parcours qui ne mérite d'être accompagné.

METTRE DES MOTS SUR CE QUE L'ON VIT

Peu importe ma capacité à relever le défi qui se présente à moi ou mon degré d'optimisme face à une situation difficile, il se peut que j'éprouve le besoin de m'exprimer. De mettre des mots sur ce que je vis. De nommer les émotions qui habitent chacun de mes gestes.

C'est précisément là que l'accompagnement prend tout son sens.

ÊTRE ACCOMPAGNÉ, PLUS QU'ÊTRE AIDÉ

Pour moi, il existe une distinction importante entre être accompagné et recevoir de l'aide.

Recevoir de l'aide, c'est bénéficier d'un soutien concret qui répond à un besoin précis.

Être accompagné, c'est autre chose. C'est se sentir accueilli dans ce que l'on vit, écouté sans jugement, soutenu dans son cheminement et respecté dans son rythme. C'est retrouver peu à peu ses repères, reconnaître ses forces et avancer avec davantage de confiance dans une réalité

qui peut parfois sembler déstabilisante.

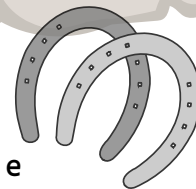
MARCHER À VOS CÔTÉS

Derrière chaque parcours se trouve une personne qui choisit de nous ouvrir une porte sur sa réalité. Cette confiance est un cadeau précieux. Nous la recevons avec humilité et nous nous engageons à marcher à vos côtés, un pas à la fois, dans le respect de votre rythme et de votre cheminement.



Papa aussi a besoin de souffler !

par Maude LEMAY, instructrice
d'équitation et psychoéducatrice, ranch
Kiméyan



Quand on est proche aidante ou proche aidant, on pense rarement à soi. On donne, on organise, on porte. Et pour bien des pères, ce rôle se vit souvent en retrait, sans trop en parler. Pourtant, vous avez le droit, vous aussi, à un moment pour respirer et à un espace où être simplement présent, sans avoir à tout gérer.

C'est un peu ce que le Ranch Kiméyan vous propose avec son **activité père-enfant en équitation thérapeutique** : une parenthèse, juste pour vous deux. Pas besoin de savoir monter à cheval ni d'être parfait. Le cheval ne demande rien d'autre que votre présence, calme et attentive, et c'est justement ce qu'il vous aide à retrouver.

Sur le terrain, les liens se tissent autrement. On parle moins, on ressent davantage. Plusieurs pères qui ont vécu cette activité racontent s'être sentis moins seuls, plus proches de leur enfant, et un peu plus légers en repartant. Le stress redescend, la **confiance** s'installe, et une **complicité** toute simple prend forme, loin du quotidien souvent exigeant de la proche aidance. Pour l'enfant aussi, voir son père se rendre disponible, rien que pour lui, sans horaire à respecter ni tâche à accomplir, ça compte énormément. C'est un souvenir qui reste.

Vous n'êtes pas seul dans ce que vous vivez. D'autres pères traversent la même chose, et il existe des lieux, comme celui-ci, pensés pour vous.

Si vous voulez pousser la réflexion plus loin, on vous invite chaleureusement au **Symposium Personne autiste et cheval**, offert gratuitement au Ranch Kiméyan les **9 et 10 septembre 2026**, en présentiel et en virtuel, avec la présence exceptionnelle de la **Dre Temple Grandin**. Un moment d'échange, d'écoute et d'apprentissage, ouvert à tous.

Inscription et détails : www.fondationkimeyan.com



Espace détente

par Isabelle CÔTÉ, conseillère au bien-être



SUR LES RAYONS



Michel RABAGLIATI, *Paul à Québec*, 2015, 184 pages.

Paul et Lucie cherchent leur première maison tout en rendant visite au père de Paul, Roland, gravement malade. À travers une histoire inspirée du réel, l'auteur aborde avec justesse l'accompagnement des aînés en fin de vie, dans ce que cela bouleverse pour toute la famille. Humour, tristesse et tendresse s'y entremêlent avec beaucoup d'humanité. Bande dessinée.



Geneviève CÔTÉ, *Deuil et curiosités*, 2025, 184 pages.

Une illustratrice de livres jeunesse est brisée par le décès de son amoureux. Le deuil chamboule son existence. Mais la vie se poursuit malgré tout. La résilience se pointe le bout du nez et il subsiste étonnamment toujours quelque chose pour émerveiller ou pour surprendre. Bande dessinée.

15

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



DANS LES OREILLES/À L'ÉCRAN



Radio-Canada, 2026. *Richard Desjardins et son mystérieux processus créatif*. Entrevue. Disponible sur OHdio : <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/penelope/segments/rattrapage/2383454/une-heure-avec-richard-desjardins>

À découvrir pour s'offrir un moment à soi : un entretien avec Richard Desjardins. Il y parle de son enfance, de son attachement à l'Abitibi-Témiscamingue et du lien intime qu'il entretient avec la nature. 53 min.



Série documentaire *Avec toi*, 2026. Réalisée par Matt Charland en collaboration avec L'Appui. Disponible sur You Tube : <https://www.youtube.com/watch?v=M-hwIOnQDD0&list=PLI2Sts4AhUjzEzhH7YBVFhAVXvEgV7u-G>

Cinq personnes proches aidantes acceptent d'ouvrir leur quotidien à la caméra. Un regard discret, sensible et profondément humain. 5 capsules de 5 min.

Toute l'équipe de l'Association des proches aidants
Arthabaska-Érable vous souhaite un automne coloré.
Linda, Josée, Catherine, Isabelle, 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

Association des

PROCHES
AIDANTS
Arthabaska - Érable

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

