

# Journal LE RÉCONFORT

Décembre 2022

Dans ce numéro	Page
Mot de bienvenue	2
À la maison J.-Arthur-Desjardins	3
Équipe	4-5
Formation et atelier	6
Étude marquante	7
Bracelet	8
Témoignages	9-10
Chronique du livre	11
Jeux	12-13
Devenir membre	15



Arthur  
voir page 3

Page 8, bracelet de la collection "M"



Bonheur et santé  
en 2023

# Mot de bienvenue

---

## **Bienvenue, chers lecteurs, chères lectrices!**

Tout d'abord, nous vous souhaitons une belle saison hivernale, entourés des gens que vous aimez.

L'année 2023 s'annonce être une année marquée par le développement et le déploiement des services sur le territoire tout comme l'année qui vient de se terminer. Nous profitons du moment pour souligner le travail exceptionnel des bénévoles et des employés tout au long de l'année.

Dans nos bons coups au cours de l'année, mentionnons le recrutement d'une nouvelle administratrice dans l'ouest de notre territoire, qui de plus est notre nouvelle présidente. Sa présence fait partie intégrante de cette volonté de la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent (SABSL) d'être présente partout sur le territoire.

**Johanne Fortin, directrice générale**

## La Société Alzheimer du Bas-St-Laurent accueille une nouvelle administratrice et présidente



Marie-Pier Breault  
Présidente

La SABSL est fière d'annoncer la nomination de Mme Marie-Pier Breault au sein du conseil d'administration qui a accepté de prendre la relève de la présidence.

Native de Notre-Dame-des-Laurentides situé au nord de la Ville de Québec, elle est tombée sous le charme du Bas-St-Laurent lors de ses études à Rivière-du-Loup. Ayant travaillé plusieurs années dans le secteur municipal, elle a choisi de relever de nouveaux défis comme directrice générale à la Fondation André-Côté depuis bientôt 4 ans. **Habitant dans le Kamouraska, elle connaît bien les réalités et les défis du territoire quant aux besoins des personnes atteintes d'Alzheimer et leurs proches.**

« Carburant aux défis, le déploiement des services de la SABSL sur l'entièreté du territoire, le référencement, la création de centres de jour, les besoins en formation, le support aux ressources humaines, l'implication bénévole, la recherche de financement ainsi que la continuité de la restructuration m'ont interpellée. Je souhaite mettre mes expériences et formations au bénéfice de la Société, en soutien à la direction générale et à mes consœurs du conseil d'administration, afin qu'elle trouve un équilibre, une stabilité et une présence sur tout le territoire du Bas-St-Laurent. » nous mentionne Mme Breault.

Rappelons que la SABSL offre des programmes de soutien, des ressources pédagogiques, des services d'orientation et bien plus encore, pour alléger le fardeau des soins et améliorer la qualité de vie des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou autres maladies apparentées, ainsi que celle des proches aidants et des familles.

## L'animal au service du résident



Mme Francine  
Lévesque, résidente à  
la MJAD et Arthur

Les résidents à la Maison J.-Arthur-Desjardins (MJAD) ont la chance de recevoir la visite du club canin deux fois par mois.

De plus, ils ont régulièrement la visite d'Arthur, un chien teckel appartenant à Mme Lynda Lavoie, une employée de longue date. Les résidents adorent passer du temps avec lui.

Ils ont également la chance d'avoir deux chats vivants à la maison. De plus, la Société possède plusieurs chats thérapeutiques qui sont utilisés par les intervenantes de la SABSL.

## Les bienfaits du contact avec un animal sont multiples.

- **Affectif**

Le contact avec un animal permet de créer un lien d'attachement. Le fait de s'occuper de l'animal en jouant avec lui et en le cajolant, permet de contrer l'isolement et d'avoir un sentiment d'utilité.

- **Psychologique**

Cela permet de diminuer l'anxiété en dirigeant l'attention vers l'animal. En jouant avec l'animal, le plaisir éprouvé permet de créer des endorphines calmantes et diminuer l'anxiété.

- **Réminiscence**

Cela peut stimuler la mémoire et raviver d'heureux moments de la personne passés avec leurs animaux de compagnie.

- **Physique**

La présence animale active les sens aux plans visuel, tactile et auditif.

## Un nouveau stationnement

Un stationnement est en cours de réalisation. Un beau projet qui facilite grandement l'accessibilité!



*Merci à nos généreux  
donateurs pour leurs  
contributions!*

**Construction nettoyage  
STB**

**Les entreprises Michel  
Tremblay**

# Équipe d'intervenantes

Voici des messages de notre équipe d'intervenantes qui travaillent sur le territoire et qui offre des services de répit-stimulation à domicile et en centre de jour.

*Notez que nous sommes présentement à la recherche d'intervenants.es pour nos territoires de La Matapédia, du Kamouraska et du Témiscouata. Si vous connaissez la perle rare n'hésitez pas à nous la référer!*



## Rimouski-Neigette

Bonjour!

Je suis intervenante en répit-stimulation, projet financé par l'APPUI, pour le territoire de la MRC Rimouski-Neigette.

Je travaille en relation d'aide depuis maintenant 20 ans. En joignant l'équipe de la SABSL, je combine un retour à mes anciennes amours soit l'intervention auprès de personnes atteintes de troubles neurocognitifs et mon amour en plein développement pour la région de Rimouski.

J'accompagne les personnes vivant avec la maladie et les proches aidants.

Je saurai vous accueillir avec bienveillance et vous guider pour développer vos propres stratégies vers un meilleur équilibre.

Au plaisir de vous rencontrer!

**Angéline Roy-Hébert**



## Rimouski

Bonjour!

Depuis quatre ans, je travaille à Rimouski comme animatrice de centre de jour et intervenante en répit-stimulation à domicile.

Ma formation en travail social, en communication des relations humaines et différentes formations en lien avec les troubles neurocognitifs m'aident grandement dans mon travail de tous les jours.

Ce qui me motive à venir travailler chaque jour est ma volonté de redonner à ceux qui ont contribué à fonder notre société d'aujourd'hui.

**Kelly Lévesque**



## La Matanie

Bonjour!

Depuis juin 2022, je travaille comme intervenante auprès de la clientèle de la MRC de la Matanie.

J'ai toujours adoré et aimé côtoyer cette clientèle. J'aime beaucoup partager mon rire, ma bonne humeur, faire des activités, animer et faire des jeux.

Cela me rend heureuse de partager ces beaux moments avec elle.

**Cindy Couturier**



## Les Basques

Bonjour!

Je suis intervenante dans la MRC Les Basques en répit-stimulation.

J'ai de l'expérience avec les personnes âgées ainsi que les personnes souffrant de troubles cognitifs.

Ce qui me stimule dans mon travail, c'est de me sentir utile à aider les gens, de voir un sourire inattendu, de partager des moments uniques avec eux et établir une confiance pour qu'ils se sentent valorisés.

J'aime les divertir ou simplement leur parler et les écouter. Si je peux faire une différence dans leur journée, c'est beaucoup pour moi car ils font aussi une différence dans la mienne.

S'entraider ensemble! On a tous besoin des autres, moi la première.

**Maryse Garon**



## Riviere-du-Loup

Bonjour!

Je suis intervenante dans la MRC de Rivière-du-Loup.

Ma formation en gérontologie et mon expérience en animation et en soins aux aînés m'ont préparée au travail d'intervenante à la SABSL.

Lors de mes interventions, je priorise le respect, une belle communication et le développement d'un lien de confiance avec l'entourage.

Avec passion, je tente de transmettre une énergie positive à travers l'écoute, le support et l'accueil. Je suscite une amusante participation aux jeux et lors des échanges propices au maintien des fonctions cognitives.

**Hélène Lizotte**



## La Mitis

Bonjour!

Je suis intervenante dans le MRC de la Mitis. Je fais le travail le plus gratifiant de ma vie.

Au plaisir de se rencontrer!

**Chantal Soucy**



## Voici un message de notre nouvelle adjointe administrative.

Bonjour!

Je suis l'adjointe administrative à la SABSL. Étant la proche aidante de ma mère atteinte de la maladie d'Alzheimer depuis 2012, j'ai à cœur la mission et la vision de la Société Alzheimer.

**Linda Michaud**

# Formation et atelier

**Formation professionnelle** Le lancement de la formation professionnelle « Mieux intervenir ça s'apprend » a été fait en octobre 2022. Depuis, 14 intervenants en plus du personnel de la Société Alzheimer ont reçu la formation. Elle répond à la demande urgente d'offrir une formation spécialisée à tous les professionnels et intervenants qui accompagnent une personne atteinte d'un trouble neurocognitif. Cette offre de formation vise à:



- mieux comprendre la maladie et son évolution, les signes précurseurs et les facteurs de prévention ;
- s'initier à l'approche centrée sur la personne ;
- connaître les approches de communication ;
- mieux apprivoiser les comportements déroutants.

## Les dates à venir, en mode virtuel:

Module 1 et 2 : 31 janvier et 1er février 2023

Module 3 et 4 : 7 et 8 février 2023

*Cette formation est dispensée par Mme Carmen Bouffard, formatrice à la Société, sous forme de 4 modules d'une demi-journée chacune.*

## Atelier « la magie des sens »

**L'atelier, qui se déroule en quatre rencontres, permet de créer une boîte sensorielle pour la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou autres maladies connexes. Cet atelier est destiné aux proches aidants, aux personnes atteintes en début de parcours ainsi qu'aux professionnels.**

**Si vous avez de l'intérêt, n'hésitez pas à nous contacter au 418-562-2144.**

## Message de la formatrice



La Fédération québécoise des sociétés Alzheimer a, depuis quelques années, travaillé avec brio à l'amélioration des contenus de formations traitant des maladies neurodégénératives.

La qualité des contenus, les approches utilisées, l'accessibilité du langage nous permettent d'offrir à la population, aux personnes concernées par la maladie, aux professionnels, aux proches aidants, une meilleure compréhension de son évolution et ainsi, mieux agir auprès des pairs atteints.

Toute l'équipe de la SABSL contribue à augmenter la qualité de nos interventions au plan clinique.

A titre de formatrice, je suis fière de participer au développement des compétences cliniques, nécessaires pour agir de façon optimale à mieux supporter les personnes concernées par la maladie.

J'en profite pour vous annoncer qu'à l'automne 2023, la Fédération déploiera une nouvelle formation qui s'adressera spécifiquement aux personnes proches aidantes.

Si vous souhaitez recevoir cette formation, communiquez avec la SABSL au 418-562-2144 pour faire connaître vos besoins.

**Carmen Bouffard, Formatrice**

# Étude marquante

La Société Alzheimer Canada a publié, en septembre 2022, le premier rapport d'une série de trois sur la prévalence et les coûts associés aux troubles neurocognitifs au Canada.

Ce volume se penche sur les projections du nombre de personnes qui vivront avec un trouble neurocognitif au Canada entre 2020 et 2050. Il recommande également des mesures à prendre pour réduire les risques de troubles neurocognitifs qui pourraient potentiellement changer l'avenir de ces maladies au Canada.

Ce « **Rapport 1 Les troubles neurocognitifs au Canada : Quelle direction à l'Avenir?** » est disponible en ligne : [Etude-Marquante-rapport-1 Societe-Alzheimer-Canada 0.pdf](#).

Voici un extrait, page 32, où l'on voit les facteurs de risque modifiables qui influencent la prévalence des troubles neurocognitifs.

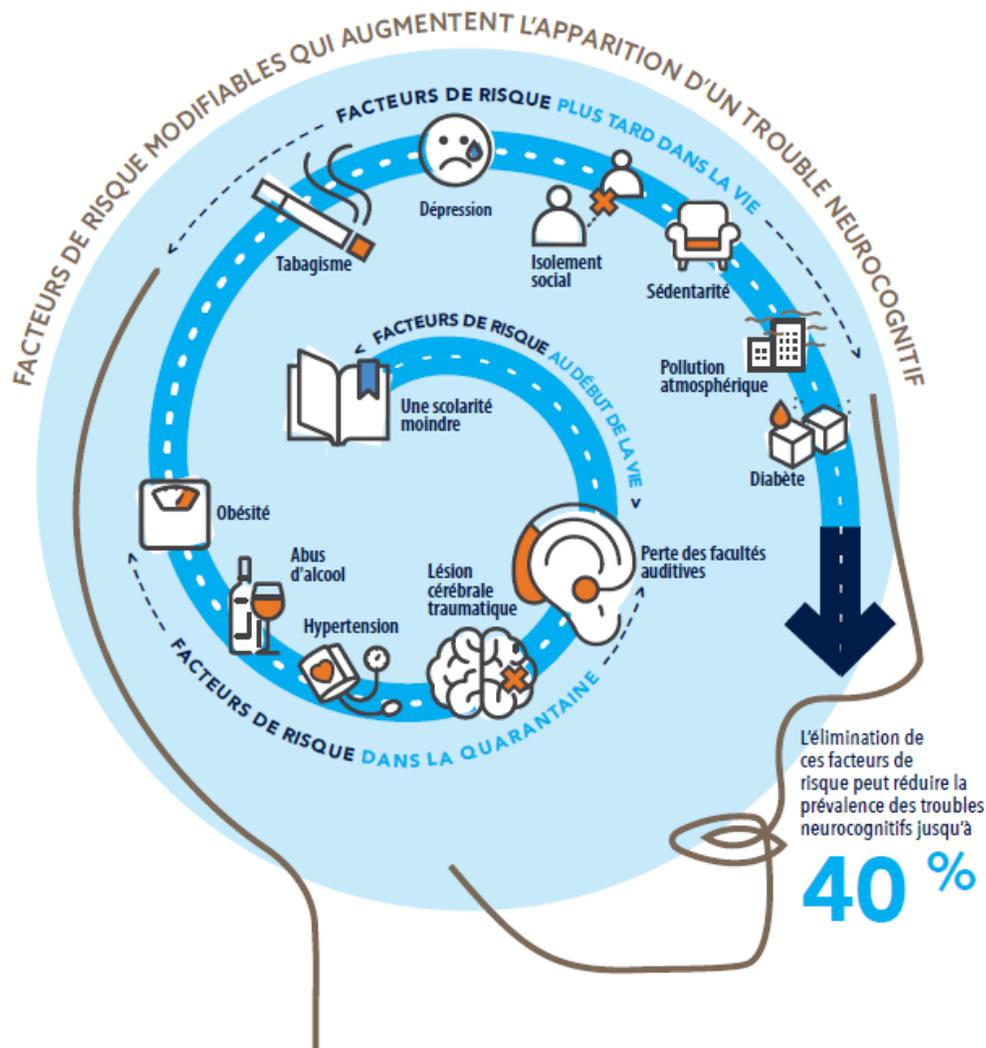


Figure 5. Les douze facteurs de risque modifiables indiqués ci-dessus contribuent à une augmentation du risque de trouble neurocognitif (Livingston et coll., 2020). Les aborder peut réduire leur prévalence au Canada.

# Bracelet de sensibilisation

Le 5 octobre 2022, avait lieu le lancement du bracelet de sensibilisation de la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent en collaboration avec **Naturellement Elfi**. Le 5 octobre correspond à la date anniversaire du décès de la grand-mère de la créatrice.

Ce bracelet, est un symbole d'amour, de force et de courage. Il est un outil de sensibilisation face à cette maladie qui nous touche tous de près ou de loin.

Cette maladie nous amène à des endroits inconnus et méconnus. Il importe de ne pas rester seul, d'être accompagné pour profiter du moment présent et des instants magiques.



Première édition du bracelet

(Quantité limitée disponible)

## Signification du bracelet ✨

✨ *Le bracelet «M» nommé ainsi par sa créatrice désigne le mot AIME. Nous aimons inconditionnellement les personnes atteintes de la maladie, alors qu'elles aussi nous aiment inconditionnellement, même si elles ne sont plus en mesure de nous le démontrer. De plus, l'artiste fait un hommage à sa grand-mère Monique, en prenant la première lettre de son prénom.*

✨ La breloque représente la fleur de myosotis qui met en lumière la phrase: « Ne m'oubliez pas ». Elle symbolise la perte de mémoire, un des principaux symptômes de la maladie d'Alzheimer. De plus, elle nous invite à ne pas oublier les personnes atteintes et leurs proches.

✨ La pierre de sodalite est bénéfique pour stimuler l'estime de soi et aider à surmonter la confusion, l'inadéquation, l'hypersensibilité et la peur. Elle a le pouvoir de canaliser les pensées de façon rationnelle et ainsi permettre une meilleure maîtrise de ses émotions.

✨ La pierre de lave permet de diffuser des huiles essentielles. Les fragrances et les huiles essentielles peuvent susciter des émotions, des réactions et des souvenirs.



Le modèle est unisexe. Il est important que tout le monde puisse se procurer ce précieux bijou chargé d'amour, d'émotions et de sens.

Vous pouvez vous le procurer directement au bureau de la SABSL au 235 ave Saint-Jérôme bur. 301 à Matane ou en communiquant au 418-562-2144 pour connaître les points de distribution.

Grandeur 18 cm : 22 \$

Grandeur 19 et 20 cm : 23 \$

# Témoignage de la créatrice

**Élizabeth Fillion, l'artiste matanaise qui a conçu le bracelet nommés « M » en l'honneur de sa grand-mère Monique, nous livre un témoignage touchant.**

J'ai eu le lourd privilège d'accompagner ma grand-maman dans les différentes facettes de la maladie. Je dis « lourd privilège » car c'est à la fois une chance, mais à la fois difficile de voir une personne précieuse pour nous changer petit à petit en perdant toujours un peu plus de son autonomie et de ses capacités cognitives.

J'ai été aux premières loges dès le départ. Cette maladie s'immisce doucement à travers les différentes sphères de la vie de la personne. Sournoisement, elle se faufile en prenant à chaque jour un peu plus de place.

Au début, c'est difficile de détecter les signes. C'est en y repensant qu'on peut réaliser que les agissements de la personne aimée étaient en fait le balbutiement de la maladie. Pour ma grand-maman, cela a débuté avec des tâches qu'elle accomplissait pourtant depuis tellement longtemps comme la couture. Par la suite, elle avait peur de conduire sa voiture. Il s'en est suivie l'incapacité à se faire à manger. Graduellement, ses acquis pratiquement innés ont disparus un à un.

Durant cette période, nous avons la chance d'opérer notre garderie privée. Mon père a eu la générosité d'accueillir sa belle-maman dans sa cuisine et ainsi lui permettre de venir faire du bénévolat dans cette profession qui a été son métier depuis toujours. Elle côtoyait les parents qui la respectaient dans ses

limitations. Elle recevait de l'amour à profusion des 70 enfants qui fréquentaient notre établissement.



*Mesdames Monique et Élizabeth Fillion*

Le matin, je passais la chercher à son appartement et son conjoint venait la chercher après le dîner. Elle mangeait avec ma mère et moi dans

moment tellement émouvant et touchant.

Le moment le plus difficile a été de prendre la décision de la déménager en résidence supervisée. Ce dont je suis la plus fière, c'est la façon dont ma mère et ma marraine ont géré la situation. Elles lui ont dit que c'était temporaire pour permettre à son conjoint de se reposer. Par la suite, elle était bien à cet endroit et elle a oublié son appartement. Selon moi, le plus important dans cette maladie est de respecter la personne en évitant de lui rappeler qu'elle oublie. Notre rôle, en tant que proche aidant, est de la soutenir, de lui donner du temps, de l'amour mais

surtout de préserver son estime de soi.

L'accompagner dans la douceur, c'est ce dont la personne a besoin, tout simplement.

*L'ACCOMPAGNER DANS LA DOUCEUR,  
C'EST CE DONT LA PERSONNE A BESOIN,  
TOUT SIMPLEMENT.*

notre bureau tous les midis. C'était à la fois déchirant de la voir perdre ses capacités cognitives et motrices, mais gratifiant de lui permettre de rester active. Nous avons profité de chaque instant passé avec elle. Je la revois, assise sur la chaise dans notre bureau, pendant qu'elle se fait coiffer par ma mère. C'était leur routine tous les matins avant de commencer leur journée. Elle n'avait pas perdu son désir d'être belle et bien mise malgré la maladie.

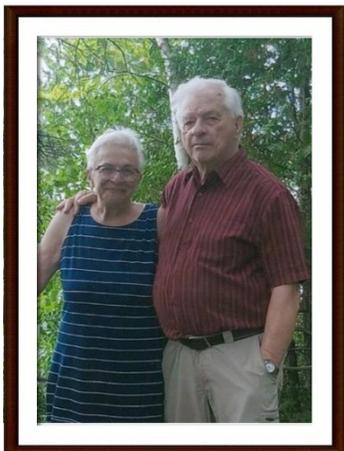
Je me souviendrai toujours de son sourire et de sa joie, lorsqu'à sa fête, les enfants et le personnel éducateur lui ont chanté « bonne fête » et lui ont remis une belle carte. Ce fut un

Merci grand-maman Monique d'avoir été la femme que tu étais. Merci pour tout ce que tu as fait pour nous. Je sais que là-haut, tu es sereine et heureuse. Tu as oublié mentalement les dernières années de ta vie, mais une chose est certaine, ton cœur n'a rien oublié. Il a ressenti tout l'amour que nous t'avons transmis jusqu'à la fin.

Je t'aime, ta petite-fille Élizabeth xxx

# Témoignage de Denise Laforest

## Proche-aidante



Mon conjoint est atteint de la maladie d'Alzheimer.

Dès le début, les gens de l'entourage, les proches, les amis et le voisinage ont été au courant de sa condition. Ce qui a facilité une relation bienveillante et de l'entraide.

Comme proche aidante, j'ai dû prendre tout en charge. Même avec l'accompagnement des enfants et de la famille élargie, je me suis vite épuisée. Sensibilisée et accompagnée de ma soeur Paule, j'ai fait appel aux ressources existantes.

Le CLSC, tous les services offerts par des gens généreux, à l'écoute et compétents revitalisent mon engagement.

À la Maison J.-A.-Desjardins où la porte est toujours ouverte pour donner du répit selon nos besoins, Victor y a retrouvé un milieu familial avec du personnel accueillant et dévoué. Il aime y partager toutes sortes d'activités, taquiner tout le monde avec son œil coquin et même il cherche à aider selon ses capacités, lui qui a fait du bénévolat toute sa vie.

Cette année, ce fut notre première participation à la Marche pour l'Alzheimer. Nous avons été mis en présence de généreux bénévoles, d'une ambiance festive, de rencontres chaleureuses avec des personnes qui vivent la même situation. Merci pour tous ces dons recueillis qui permettent tant de services indispensables à la communauté!

**Oui, mon conjoint vit avec cette maladie mais il n'est pas que ça! Il a gardé sa belle personnalité, sa grande sociabilité, son sens de l'humour et surtout, il m'apprend à vivre le bonheur du moment présent.**



*M. Victor jouant au jeu de pichenettes à la Maison J.-Arthur-Desjardins*

Il s'émeut devant un vol d'oiseau, une fleur sauvage, la rencontre d'un enfant, l'air d'une chanson. « Viens voir Denise! » Cette invitation, ces échanges malgré les limites de mots me ramènent à l'essentiel. C'est merveilleux!

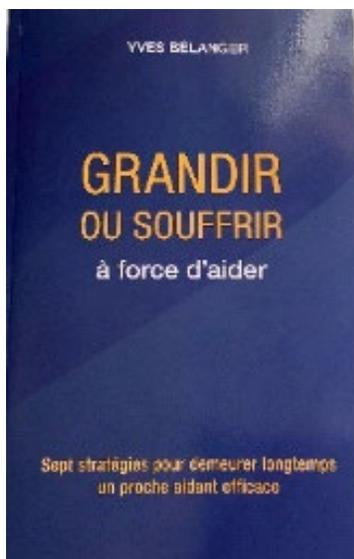
En terminant, je veux manifester beaucoup de reconnaissance aux équipes de soutien et leur dire un grand « MERCI! »

**Denise Laforest**

## Grandir ou souffrir - Un livre pour aider les proches aidants à grandir

La Voix de l'Est, 8 novembre 2022

Billie Anne Leduc



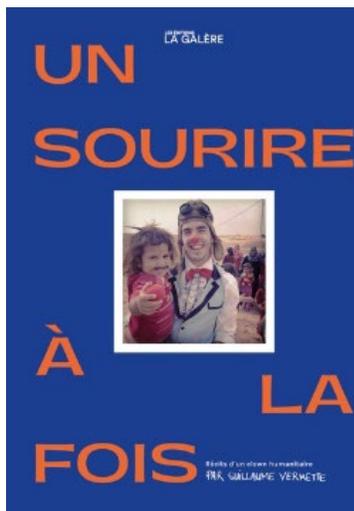
Prendre soin de soi, pour prendre soin des autres. Voilà le mot d'ordre du livre **Grandir ou souffrir à force d'aider**, écrit par Yves Bélanger, qui se veut un guide pratique pour éviter l'épuisement dans la proche aidance.

«Si on veut bien aider, il faut se protéger. La proche aidance, c'est un geste d'amour, et c'est important de diriger cet amour aussi vers soi-même. J'ai écrit ce livre dans le simple but d'éviter aux proches aidants de s'épuiser, puisqu'ils peuvent autant faire un burn out que dans n'importe quel travail. C'est un travail invisible, dans lequel on s'investit beaucoup», lance d'emblée l'auteur, qui en est à sa première publication.

Est-il possible d'être un aidant naturel impliqué sans pour autant se négliger, s'oublier ou même se détruire? Voilà la question qu'Yves Bélanger s'est posée en écrivant son ouvrage.

Titre : Grandir ou souffrir, édition Yves Bélanger, auteur Yves Bélanger.

## Récit d'un clown humanitaire



Guillaume Vermette a sillonné le monde. Il nous offre dans son premier livre différents récits issus de ses voyages humanitaires tant dans un camp de réfugiés de la jungle de Calais que dans les orphelinats de la Russie.

Son rêve « changer le monde, un sourire à la fois ».

Durant la pandémie, Guillaume et son armée du bonheur ont fondé l'organisme « La caravane philanthropique » et parcourt la province en allant dans les CHSLD et les écoles afin de répandre le bonheur.

Titre : Un sourire à la fois, édition La Galère, auteur Guillaume Vermette.

# Message à décoder

Remplacez chaque symbole par la lettre correspondante dans la légende.

## LÉGENDE

A	C	D	E	G	H	I	L	M	N
									

O	P	R	S	T	U	V
						

## MESSAGE

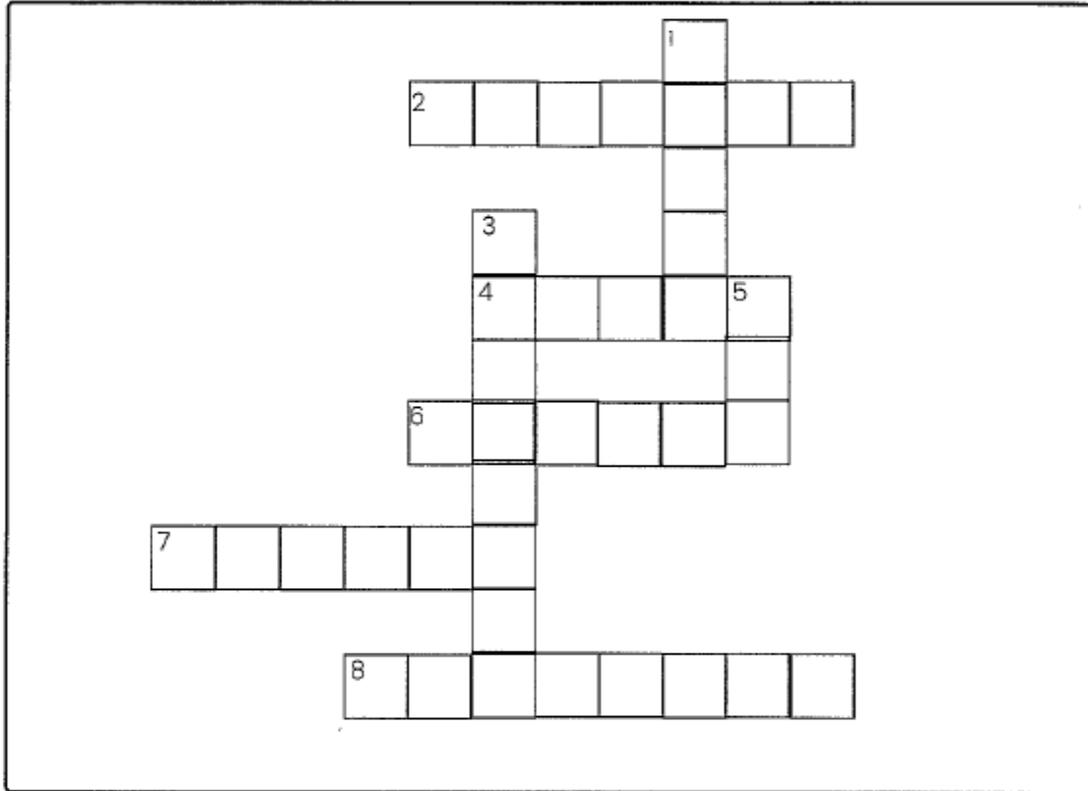
## Trouver l'intrus

Faites un X sur le mot qui n'appartient pas à la catégorie.

<b>Sport</b>	Patin	Soccer	<del>Pigeon</del>
<b>Jeu</b>	Dés	Cartes	Cuisine
<b>Ciel</b>	Nuage	Terre	Soleil
<b>Grandeur</b>	Petit	Grand	Chandail
<b>Ménage</b>	Botte	Balai	Éponge
<b>Musique</b>	Rock n' roll	Country	Pancarte
<b>Vaisselle</b>	Pouce	Tasse	Assiette
<b>Fleurs</b>	Tournesol	Madeleine	Dahlia
<b>Pâtisserie</b>	Poutine	Croissant	Tartes
<b>Formes</b>	Pentagone	Ovale	Pomme

# Mots croisés

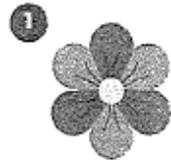
## La nature



### Horizontale



### Verticale



# Devenir membre

## L'aide d'aujourd'hui, l'espoir de demain !

La Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent **poursuit sa mission grâce à l'adhésion et l'implication de gens comme vous**. Être membre de notre organisme, au coût de 10 \$ par année, vous permet de :

- **supporter** la cause de la maladie d'Alzheimer;
- **participer** activement au déploiement de la mission de la SABSL qui consiste à soutenir les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou autres troubles neurocognitifs et leurs proches aidants ainsi qu'à informer et à sensibiliser la population du Bas-Saint-Laurent;
- **contribuer** à la vie démocratique en exerçant votre droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle (AGA);
- **recevoir** notre journal **Le Réconfort** et **l'infolettre** vous informant des événements, conférences, formations, services, séances d'information.



### • NOUVEAUTÉ

Participez aux **tirages**. **Soyez à l'affut, un bracelet de la collection « M » sera tiré parmi nos membres en début d'année via un Facebook Live.**

**Vous voulez vous impliquer en devenant membre, et/ou bénévole, contactez-nous au 418-562-2144.**

#### Réponses aux jeux

Jeu p.12 : Chacun d'entre nous est une merveille.

Jeu p. 13 : pigeon, cuisine, terre, chandail, botte, pancarte, pouce, Madeleine, poutine et pomme

Jeu p. 14 :





**Merci à l'équipe du journal!**

Tu es à l'aise avec la mise en page et/ou le graphisme. Tu as du temps à donner. Viens rejoindre notre équipe dynamique :

Mesdames Céline Lefrançois, Jocelyne Desgagné, Marie-Anne Ouellet, Lucie Côté et Johanne Fortin.

