



Les consolations

À vous proches aidants qui avez souvent à consoler un être cher...

Voici quelques lignes retenues ici et là lors de la lecture du très beau livre de Christophe André « Consolations » paru aux éditions L'Iconoclaste.

Qu'est-ce que la consolation?

La consolation est un processus de réparation tourné vers la personne et non vers la situation qui la fait souffrir.

De manière plus spécifique, on pourrait dire que la consolation c'est toutes propositions offertes à une personne qui est dans la souffrance, la peine, le chagrin pour lui faire du bien dans l'immédiat et pour l'aider à continuer de vivre sur le long terme.



Comment consoler?

La consolation s'appuie sur trois piliers :

- la présence, souvent faite de silence habité (Je suis là, avec toi, je reste là, je ne te quitterai pas tant que tu auras besoin de moi...)
- le soutien affectif, souvent fait de paroles simples (Je t'aime, tu comptes pour moi, et je veux alléger ta peine...)
- le soutien matériel, souvent fait de gestes attentionnés et discrets (Je vais te simplifier la vie, de mon mieux...)

Ainsi, si nous pouvons l'offrir, nous pouvons aussi la recevoir et pour cela, il nous faut de l'humilité...

Pour être consolé, il faut laisser l'autre s'approcher et lui ouvrir son cœur, même brisé.

Nous pouvons aussi nous offrir cette consolation et pour ce faire, diverses voies sont possibles par la puissance de la nature, par les bienfaits de l'art, par le mouvement de l'action, par le dépouillement de la méditation, par la réflexion sur le sens de la vie ou par le visage d'une personne aimée. La consolation peut aussi nous être apportée par les animaux, leur compagnie est si réconfortante!

En somme, consoler, c'est aimer et accepter d'être consolé, c'est accepter d'être aimé.





*« Un jardin est un enchantement
pour les yeux et une consolation
pour l'âme. » (Saadi)*

Voici les services offerts aux proches aidants

Ateliers Aider sans s'oublier

Formation gratuite qui vous permettra de vous adapter à votre nouveau rôle, de vous outiller pour faire face à votre nouvelle réalité tout en vous protégeant afin d'éviter l'épuisement.

7 rencontres de 3 h abordant les thèmes suivants :

1. Se reconnaître comme proche aidant. Information sur les lois qui régissent la proche aidance.
2. Comment prévenir l'épuisement, des solutions sont proposées.
3. Prendre conscience de ses attentes et de ses motivations. Comprendre et dépasser le sentiment de culpabilité.
4. Identifier ses besoins et respecter ses limites.
5. Développer une communication authentique avec l'autre.
6. La protection de sa santé. Prendre contact avec notre pouvoir personnel, faire des choix, initier le changement.
7. Connaître les ressources de notre milieu.

Dates : les mardis du 9 mai au 20 juin 2023 en pm

Dates : les jeudis du 11 mai au 22 juin 2023 en soirée

Ateliers Accompagnement d'un proche en fin de vie

Formation gratuite qui vous permettra en tant que proche aidant d'accompagner l'aidé qui se dirige dans un avenir prochain vers sa fin de vie.

5 rencontres de 3 h abordant les thèmes suivants :

1. Favoriser l'amorce d'une réflexion personnelle sur la mort. Présentation des stratégies thérapeutiques et des soins palliatifs.
2. Découvrir les droits des personnes en fin de vie ainsi que découvrir les aspects physiques du mourir.
3. Accompagner dans le respect de l'autre en côtoyant la souffrance.
4. Connaître les différents aspects émotionnels de l'accompagnement de fin de vie.
5. Connaître les particularités du deuil des proches aidants et information sur les ressources existantes.

Dates : les jeudis du 11 mai au 8 juin 2023 en pm

Ateliers d'écriture : Revenir à soi

Objectif : Se retrouver pour se vivre

Par le biais de l'écriture, explorer notre univers personnel. Chaque atelier sera une invitation à vivre pleinement le moment présent pour s'y redécouvrir et s'y ancrer. Dans cette expérience, toutes nos ressources intérieures sont mobilisées afin de nous reconnecter à nous-même.

Une série de 8 rencontres de 2 heures offertes gratuitement.

Prérequis : avoir suivi les ateliers « Aider sans s'oublier ».

Inscription requise, faites vite!

Prochaine session offerte à l'automne 2023 les vendredis pm.

● **Centre de référence** : Vous êtes proche aidant et vous ne savez pas par où commencer? Vous ne savez plus quoi faire, à qui vous adresser? Vous avez besoin d'aide dans vos démarches? Nous avons une intervenante qui répondra à vos questions et vous réfèrera à la bonne personne, au bon endroit, au bon service.

● **Centre de documentation** : Vous trouverez des livres qui vous permettront d'aller plus loin dans vos réflexions afin d'éviter l'épuisement ou qui vous permettront d'approfondir vos connaissances sur des sujets spécifiques.

De plus, nous offrons de l'écoute, du soutien psychosocial sous forme de rencontre en présentiel ou téléphonique. Disponibilités en soirée ou en fin de semaine si nécessaire.

Le bureau est ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30;
fermé de 12 h à 13 h.

Bienvenue !

Tous nos services sont gratuits

Nouveautés au Centre de documentation :

1. Le courage d'être soi de Jacques Salomé;
 2. Apprendre à s'aimer un jour à la fois de Diane Gagnon;
 3. Merci la vie de Ima;
 4. Abécédaire de la Sagesse de C. André et M. Ricard;
 5. Profitez de l'instant présent de Myriam Jézéquel;
 6. Prenez soin de vous maintenant de Christine Michaud;
 7. La santé en toute simplicité de Imane Lahlou;
- ainsi que plusieurs nouveaux magazines « Respire ».

Ces livres, comme bien d'autres, sont disponibles pour emprunter auprès de Jacinthe ou de Line.

Jacinthe Lavoie

Intervenante

auprès des personnes proches aidantes

450 373-2111 poste 3

jlavoie@cabvalleyfield.com

www.cabvalleyfield.com

Line Poirier

Animatrice

450 373-2111 poste 5

lpoirier@cabvalleyfield.com

Vous êtes là *pour eux*,
nous sommes là *pour vous*.

Appui
proches aidants