

# Le Réconfort

Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent

Printemps - Été 2014

vol. 19 no. 1

## Mot de la directrice



Enfin le printemps! Après un long et rigoureux hiver comme on n'en avait pas vu depuis plusieurs années, quel plaisir de mettre enfin le nez dehors!

Voici un bref résumé des dernières semaines. Comme à l'habitude, janvier nous a permis de souligner le mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer. La Société a profité de cette occasion pour être plus présente tant à la radio qu'à la télévision. De plus, plusieurs activités spéciales ont pris place sur tout le territoire du Bas-Saint-Laurent.

Dans le but de mieux répondre au besoin de notre clientèle, nos intervenants ont également bénéficié d'une toute nouvelle formation sur l'accompagnement des proches aidants.

Grâce à l'Appui Bas-Saint-Laurent, nous inaugurons un tout nouveau service pour la région de la Matanie. Pour plus d'information, consulter la page 7 de ce journal.

Dans le but d'être plus près de notre clientèle, nous souhaitons travailler de concert avec les différents organismes de toutes les MRC du Bas-Saint-Laurent. Cela veut dire une meilleure concertation au bénéfice de toute la population. Pour ce faire, nous effectuons actuellement une

tournée des diverses tables de la région. Gageons que, de cette expérience, de nouveaux partenariats pourront émerger.

En terminant, nous tenons à vous inviter cordialement à **l'assemblée générale annuelle qui se tiendra le lundi 9 juin 2014, à 19 h, à la Légion Canadienne.**

Nous vous souhaitons une belle période estivale, profitez-en pour sortir et vous détendre, l'été étant tellement court chez nous!

*Ève Boucher*  
Directrice générale

### Jeux des mots à l'envers

1. teroinu \_\_\_\_\_

Indice : *il est important de respecter celle de la personnes atteinte dans les soins et le soutien apportés.*

2. finoapitalinc \_\_\_\_\_

Indice : *désigner une personne pour prendre des décisions concernant vos finances et votre santé fait partie de celle à faire après un diagnostic d'Alzheimer.*

3. asnidtéoniort \_\_\_\_\_

Indice : *se perdre est un exemple de ce signe précurseur de la maladie d'Alzheimer.*

*(Voir les réponses à la page 2)*

## *Des nouvelles de la Maison J. Arthur Desjardins*

L'année 2013 aura été propice à de nombreux travaux de rénovation et de mise en valeur de notre résidence. En 2014, notre personnel sera appelé à suivre diverses formations toujours dans le but d'améliorer nos services.

Nous avons accueilli 2 stagiaires et souhaitons que cette expérience leur ouvrira de belles perspectives. Merci aux dames

de l'AFEAS qui nous ont concocté tout un repas à l'occasion de Noël.

Nous offrons nos sincères condoléances aux familles touchées par le décès d'un(e) des leurs vivant chez nous et souhaitons la meilleure des chances à ceux et celles qui nous ont quittés pour un autre milieu de vie.

Cet été nous collaborerons avec le Regroupement des femmes de la région de Matane dans le cadre du jardin communautaire. Une belle occasion de susciter l'intérêt de nos résidants.

*Lucie St-Gelais*  
Coordonnatrice



## Le site web de la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent se refait une beauté

Profitez d'une journée pluvieuse pour venir le visiter.

Il s'agit d'un bon moyen d'en apprendre plus sur la maladie et les services disponibles dans votre région.

Un seul clic : [www.alzheimer-bsl.com](http://www.alzheimer-bsl.com)

## *Suggestion cinéma*

### *L'autre maison – Mathieu Roy*

Dans cette œuvre de fiction largement inspirée de son vécu, le réalisateur Mathieu Roy nous raconte les derniers moments d'Henri Bernard (Marcel Sabourin) atteint de la maladie d'Alzheimer.

C'est sur le bord d'un lac qu'avec son fils Éric (Émile Proulx-Cloutier) et sa conjointe, qu'Henri Bernard

s'évade de plus en plus pour retrouver « sa » maison intérieure.

Son plus jeune fils consacre toute son énergie à en prendre soin, au détriment de ses rêves, pendant que l'aîné, Gabriel (Roy Dupuis), travaille à l'international. En profond désaccord sur la façon de soigner leur père, la tension monte entre les deux frères...

Un récit qui bien que fictif présente des scènes authentiques qui illustrent bien toute la question de la place des aînés(es) dans notre société.



## **Solution aux mots à l'envers en page 1**

- 1. routine**
- 2. planification**
- 3. désorientation**



LA **MARCHE**  
DE LA **MÉMOIRE**  
DIMANCHE **25 MAI 2014**

Inscrivez-vous dès maintenant en communiquant avec la Société Alzheimer de votre région.

[www.lamarchedelamemoire.com](http://www.lamarchedelamemoire.com)

## MARCHE DE LA MÉMOIRE 2014

Pour une 8ème année, la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent vous convie à venir marcher avec elle.

### POURQUOI MARCHER?

La Marche de la Mémoire est une occasion de se mobiliser et d'accompagner un parent, un proche ou un ami et d'être solidaire avec les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Cette Marche annuelle a pour objectif de sensibiliser la population à la maladie d'Alzheimer et aux maladies apparentées, d'amasser des fonds pour nous permettre d'offrir des services de qualité aux personnes atteintes et à leurs proches et de contribuer à la recherche.

Le dimanche 25 mai prochain, nous marcherons ensemble, solidairement, afin de lutter contre l'exclusion et la ségrégation à laquelle les personnes atteintes sont souvent confrontées.

Cette année la Marche de la Mémoire aura lieu simultanément à :

- Matane
- Sayabec
- Price
- Rivière-du-Loup
- Trois-Pistoles
- Dégelis

### OÙ VONT VOS DONNS?

L'an dernier, plus de 4 000 heures de répit stimulation ont pu être offertes sur notre territoire. C'est grâce à votre générosité qu'il nous est possible de poursuivre notre mission.

### IMPLIQUEZ-VOUS!

Pour plus d'information sur cet événement, visitez le <http://lamarchedelamemoire.com/>

Ou contactez la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent au 1 877 446-2144

Notez que nous sommes toujours à la recherche de gens désirant s'impliquer pour relancer cet événement dans la MRC de Rimouski.

# *Activités estivales et précaution de base*

## **6 règles de base pour garder la tête froide**

Avec le beau temps qui cogne à notre porte, il est grand temps de mettre le nez dehors. Toutefois, quelques précautions devraient être prises pour éviter de mauvaises expériences.

1. Ne jamais rester trop longtemps dans une voiture stationnée.
2. Lorsqu'il fait chaud, il faut se vêtir de vêtements légers, et rester à l'ombre le plus possible.
3. Tout au long de la journée, il faut penser à boire régulièrement, même si on ne ressent pas la soif.
4. Pas d'activité physique aux heures les plus chaudes.
5. Sortez couvert! Au soleil, une casquette ou un chapeau diminuent la chaleur due aux rayonnements solaires.
6. Avec l'âge, la peau s'affine et devient plus fragile, il est donc important de mettre une bonne couche de crème solaire.



*Il est important de garder à l'esprit qu'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer n'est pas un enfant, laissez-lui la place nécessaire pour pouvoir réaliser son plein potentiel et ainsi rester le plus autonome possible.*

### **Quelques belles activités à faire en famille**

Il existe plusieurs activités pouvant être pratiquées avec les personnes atteintes de troubles neurocognitifs. Il faut garder à l'esprit qu'une bonne activité suscitera l'intérêt de la personne. Si cette dernière refuse de participer, changer d'activité, le but étant de vivre un beau moment et non pas une confrontation.

En cette période estivale, nous vous proposons pour vous inspirer les activités suivantes :

- Promenade : profiter d'une belle journée pour sortir à l'extérieur et parler du temps passé.
- Jardinage : visiter un jardin, cela permet de stimuler plusieurs sens, la vue, l'odorat, l'ouïe, le toucher et le goût.
- Jeux de balles : utilisez un ballon léger ou un foulard qu'on se lance mutuellement. Une belle activité physique pour les personnes atteintes et leurs petits-enfants.
- Activité culinaire : quoi de mieux qu'une belle salade de fruits comme collation, profitez d'une réunion de famille pour en préparer une avec la personne atteinte.

## À la recherche du temps...



Le passé, le présent, le futur tout se mélange. Les générations n'existent plus : moi, ta fille, je suis parfois ta mère. Le passé si loin est si proche et le présent si près est si loin.

Tu te répètes et tu me demandes de me répéter, répéter, répéter. Dans nos discussions, il y a l'écho de ta mémoire défaillante, brisée, absente, décousue.

Je cherche le magicien qui va te faire apparaître comme avant. Ou réapparaître avant cette confusion d'identité, ce conflit de souvenirs. Il existe une pilule, mais elle n'est pas miracle, elle est mirage. Elle ralentit l'évolution pour ensuite reprendre le temps perdu, on ne sauve rien on gagne du temps, mais le temps ne traverse pas la réalité.

T'es où, même quand tu es avec moi, je te cherche, je cherche ton regard, ta présence, ta chaleur. Tu es là, mais tu n'es pas là, je suis déjà séparée de ta réalité. Le temps n'est plus un bon

repère, c'est le jeu du vrai ou du faux. On joue à faire semblant, semblant de quoi? On joue aux questions sans réponse. Tu fuis quoi en oubliant?

Je te cherche toi mon papa, tu me cherches, moi ta fille, on ne se reconnaît plus on cherche ensemble; pas le coupable, mais les coupables qui ont décousu le cousu du fil de ta vie. Tu avais une réputation de sérieux, maintenant tu ne fais plus d'envieux, juste des regards curieux. Je compose avec le temps et toi tu le décomposes pour trouver ta route perdue, la route de la réalité, de la vérité. Moi, je cherche du temps pour moi, pour prendre mon souffle dans cette aventure d'accompagnement comme aimante naturelle. Nous avons tous les deux besoin d'un GPS pour nous retrouver.

Quand tu te cherches, je dois prendre les commandes et orienter tes démarches. C'est à ce moment que ta colère frappe et que tu sens que je veux faire les choses à ta place. Je te retiens malgré toi ou je te laisse naviguer dans l'eau trouble jus-

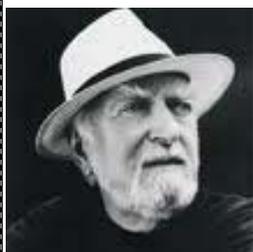
qu'au risque? C'est tellement difficile de t'aider, ta maladie t'amène dans un monde de contradictions. Tu nous dis sans nous dire : « *Sois là pour moi, mais je veux te prouver que je peux le faire seul comme avant.* » Nous devons ensemble appri-voiser le maintenant.

Derrière cette grande force que tu as toujours représentée se cache cette grande fragilité qui m'empêche malgré les difficultés de t'abandonner.

Tu sais papa, toi tu vis de plus en plus dans le passé et moi je vis depuis des années sur du temps emprunté au futur. Entre mes responsabilités de maman, de conjointe, d'enseignante, je dois comme fille trouver ou inventer du temps pour gérer ton passé et ton présent. Mais à ce jour, je peux dire que je fais encore cela avec le sourire et par amour.

*Nadine Francoeur*

## Témoignage



Pendant toute sa vie, Jacques Languirand a œuvré pour accompagner l'être humain dans ses questionnements. Que ce soit à travers ses écrits, son site internet ou sa célèbre émission « Par 4 chemins », son humour et son immense culture ont été mis au service de l'épanouissement de la conscience de milliers de lecteurs et d'auditeurs.

Après plus de 60 ans de présence à Radio-Canada, il a récemment annoncé qu'il était atteint de la maladie d'Alzheimer et devait se retirer de la société d'état dont il était devenu une icône. Toujours poussé par sa volonté d'être utile, Jacques Languirand a adressé aux 125 000 Québécois également touchés par cette maladie, ce message émouvant.

*« J'ai accepté d'être le porte-parole « silencieux » de la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer.*

*« Silencieux » parce que les mots commencent parfois à me manquer mais aussi parce que j'aimerais vous donner la parole au lieu de la prendre. Vous permettre de parler de votre état sans en avoir honte, de voir votre situation avec humour si c'est possible, de dire vos besoins autant physiques que psychologiques que sociaux... Tous ces sujets que vous devez pouvoir aborder avec sérénité. Vous vous sentez seuls, vous avez peur de ce qui vient, vous souffrez dans votre coeur, dans votre âme, dans votre corps ? Vous devez pouvoir le dire.*

*Cette parole, je voudrais la donner à tous ceux qui sont touchés par cette maladie ou par une maladie apparentée, que ce soit la personne atteinte ou celles qui voient à leur confort relatif, ceux qu'on appelle les « aidants ».*

*Ce geste de ma part se veut une demande à tous ceux qui ne sont pas touchés par cette maladie. Si vous pouvez aider, faites-le. Donnez. Du temps, de l'argent, de l'attention, une écoute attentive. Donnez ce que vous pouvez. Tendez la main à tous ceux qui ne sont plus ce qu'ils ont déjà été, à tous ceux qui ont besoin d'aide parce que le poids est souvent trop lourd s'il n'est pas partagé.*

*Aidez. Parce que c'est un geste égoïste qui fait tellement de bien. »*

Jacques Languirand



La Société Alzheimer est gestionnaire de la Maison J. Arthur Desjardins située au 11, rue D'Amours, à Matane. Nous avons actuellement une place de libre. Pour toute information sur nos services, contactez nous au : (418) 562-2110.

## Projet : « Précoce et personnalisé pour les proches aidants »



Je suis un nouveau membre de l'équipe de la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent et je profite du journal *Le Réconfort* pour me faire connaître et présenter le service que je vous offrirai.

Je suis David Lavoie et suis originaire de Fermont. J'ai quitté ma ville afin de compléter un DEC en travail social en 2002 à Rimouski, pour ensuite rouler ma bosse dans différents emplois. J'ai ensuite effectué un retour à l'école en 2009 pour me spécialiser dans le domaine en terminant un diplôme d'études supérieures spécialisées en Santé mentale. Le dernier emploi que j'ai occupé est intervenant au soutien à domicile, volet : personnes âgées. J'ai adoré travailler auprès de cette clientèle et j'ai décidé de m'engager pour la Société Alzheimer en tant qu'intervenant social pour le projet : « *Précoce et personnalisé pour les proches aidants* » utilisant « *l'approche Devenir aidant, ça s'apprend!* ».

Le programme est tout d'abord destiné aux proches aidants d'un parent âgé dont le diagnostic de la maladie d'Alzheimer vient d'être établi. L'annonce du diagnostic constitue souvent le début d'une période de transition bouleversante pour les personnes atteintes et leurs proches. Je serai là pour vous proposer un programme qui vise à favoriser l'adaptation du rôle d'aidant et une transition plus harmonieuse face aux changements.

Le programme propose un nombre variable de rencontres individuelles en fonction des besoins de l'aidant. L'accent est mis sur le développement de l'efficacité personnelle et sur l'apprentissage de moyens permettant de faire face plus efficacement aux incertitudes et aux bouleversements associés au rôle d'aidant. Je vous propose un horaire de rencontre en fonction des besoins des proches aidants (jours, soir et fin de semaine). Je serai également appelé à travailler avec les aidants tant au bureau qu'à leur domicile. Il est à noter que

nous pouvons vous offrir un service de répit afin de vous permettre de participer au programme. Ce service sera offert sur tout le territoire de la MRC de Matane.

Rappelez-vous que la personne la mieux placée pour s'occuper de quelqu'un est souvent celle qui la connaît le mieux.

*David Lavoie*  
*Intervenant social*

**Pour me rejoindre :**  
**Téléphone : (418) 560-2416**  
**Société Alzheimer**  
**du Bas-Saint-Laurent :**  
**(418) 562-2144**  
**Courriel :**  
**sabsl@globetrotter.net**

Ce projet a été rendu possible grâce à la collaboration de

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS  
**BAS-SAINT-LAURENT**



# FONDATION Paul-Pineault

*“ pour soulager l'Alzheimer ”*

## Programmation printemps-été

Mercredi  
21 mai

### **Carrousel de la Gendarmerie royale du Canada**



Endroit : Polyvalente de Matane (Piste et Pelouse)  
Billets : 10 \$ en pré-vente et 12 \$ le soir même. Gratuit pour les moins de 12 ans.  
Heure : 18 h 30  
Les 20 et 21 mai, tout le monde peut aller au Colisée Béton Provincial voir les cavaliers et les chevaux.

Dimanche  
25 mai

### **Marche de la Mémoire de la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent**



Endroit : Hôtel de Ville de Matane  
Départ : 10 h Inscription : 10 \$ adulte  
Gratuit : 16 ans et moins  
Tout au long du parcours : animation, goûter-santé+ hot-dogs

Samedi  
7 juin

### **Activité après-marche “MONTEZ À BORD” avec comme partenaire Villeneuve Ford Inc.**



Essai routier gratuit ce qui donne 20 \$ par essai à la Fondation Paul-Pineault  
Notre hôte pour cette journée : Le Club de Yacht de Matane  
Heure : de 9 h à 17 h

Lundi  
12 juin

### **Journée de “sensibilisation”**

Lieu : Salle des Chevaliers de Colomb 221, de la Fabrique Matane  
Horaire : 9 h : Atelier : Comment devenir vieux? Animatrice : Suzy Fortin CLSC de Matane (25 personnes) Pour s'inscrire, on appelle au 418 566-6768  
13 h 30 : Atelier : Prévention du suicide chez les aîné(e)s, Animatrice : Christine Michaud (Centre de prévention du suicide de Rimouski)  
18 h 30 : Assemblée générale annuelle de la Fondation Paul-Pineault  
19 h 15 : Conférence avec Harold Gagné, journaliste à TVA

**Au plaisir de vous voir!**

Denise Gentil  
Présidente



## *In Memoriam*

*La Société tient à offrir toutes ses condoléances aux familles qui ont récemment perdu un être cher. Des dons ont été versés à la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent à la mémoire de :*

Madame Suzanne April	Madame Rachel Dion	Monsieur Jean-Yves Lebel
Madame Madeleine Bastien Tremblay	Madame Jeannette Dionne	Monsieur Roland Leblanc
Madame Adélie Beaulieu	Madame Alice Drapeau	Monsieur Raymond Leclerc
Monsieur Daniel Beaulieu	Madame Gaétane Dubé	Madame Simonne Lizotte Blais
Madame Irène Bélanger Dupuis	Madame Marguerite Dubé	Madame Gisèle Malenfant
Monsieur Jean-Robert Bélanger	Madame Lucille Dugas Langlois	Madame Lucille Martin
Monsieur Roland Bellavance	Monsieur Roméo Dumont	Madame Patricia Martin Rodrigue
Monsieur Raymond Bergeron	Madame Camilienne Gagnon Veilleux	Monsieur Normand Moreau
Madame Claire Bérubé	Monsieur Gabriel Gagnon	Monsieur Jacques Morissette
Monsieur Fernand Blanchet	Monsieur René Garon	Monsieur Ernest « Ti-Rouge » Ouellet
Monsieur Angelo Bonesso	Madame Denise Gauthier	Monsieur Jean-Pierre Ouellet
Monsieur Cyrille Bouchard	Madame Gabrielle Gauthier	Monsieur Léopold Ouellet
Madame Dorina Bouchard	Madame Micheline Gagnon	Monsieur Adelme Parent
Madame Denise Boucher	Madame Jeannette G. Gauvreau	Madame Gertrude Pelletier Ancil
Monsieur Marc Boucher	Monsieur Gaston Girard	Madame Pierrette Pelletier
Monsieur Raynald Boulanger	Monsieur Gilles Guérette	Madame Noëlla Pettigrew Côté
Madame Marie-Paule Brisson	Madame Gilberte Guy	Monsieur Robert Pettigrew
Monsieur Maurice Caron	Madame Réjane Héroux Malenfant	Monsieur Jacques Poulin
Madame Rose Alba Carrier Gurty	Monsieur Paul-Eugène Hubert	Madame Régina Rivard
Monsieur Marcel Castonguay	Madame Simone Jalbert Bouchard	Madame Marie-Ange Roussel
Madame Gisèle Chamberland	Monsieur Roland Joubert	Monsieur Georges Marie Roy
Madame Colette Charron	Madame Alexandrine Kingsberry	Madame Lucille Roy
Monsieur Arsène Chassé	Madame Madeleine Lafrenière	Madame Simone St-Laurent
Monsieur Viateur Cloutier	Madame Claire Lalonde Ménard	Monsieur Jean-Paul St-Onge
Monsieur Zénon Cloutier	Monsieur Albert Landry	Madame Georgette St-Onge Santerre
Madame Françoise Côté	Madame Léona Landry	Madame Carmen St-Pierre
Monsieur Gilles Côté	Madame Marcelle Landry Bégin	Madame Lucille Sénéchal
Madame Maria Côté	Madame Marielle Landry	Monsieur Léopold Sirois
Madame Rose Côté	Monsieur Aurélien Lapierre	Monsieur Yvan Sirois
Madame Blanche Deschênes	Madame Line Larouche	Madame Murielle Soucy
Monsieur Gilles Desjardins	Madame Ida Lavoie Blackburn	Monsieur Téléspore Tremblay
Madame Andréa Desrosiers Beaulieu	Monsieur Lionel Lavoie	

Nous remercions les parents et amis(es) qui ont offert un don à la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent.

Nous vous rappelons que seuls les dons faits à la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent servent au développement de services dans notre région et que les cartes *In memoriam* sont disponibles dans toutes les résidences funéraires du Bas-Saint-Laurent.

## Bureau régional

114, avenue Saint-Jérôme  
Matane (Québec) G4W 3A2  
Téléphone : (418) 562-2144  
Sans frais : 1 877 446-2144  
Télécopieur : (418) 562-7449  
Courriel : info@alzheimer-bsl.com  
Directrice générale: Ève Boucher



## Points de services

### MRC du KRT

#### Hébergement St-Joseph

Louise Thériault

28, rue Joly, 6ème étage, bureau 1  
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3H2  
Téléphone : (418) 862-3448

### MRC Rimouski / Les Basques

#### CLSC de Rimouski

Nathalie Beaupré

135, rue des Gouverneurs, local 021  
Rimouski (Québec) G5L 7R2  
Téléphone : (418) 724-7204, poste 5618

### MRC de la Matapédia / Mitis

Sylvie Lapointe

7, boul. Joubert Ouest  
Sayabec (Québec) G0J 3K0  
Téléphone: (418) 536-5404 poste 0

## *La mission de la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent*

*Alléger les conséquences personnelles et sociales  
de la maladie d'Alzheimer et soutenir la recherche  
bio-médicale et psychosociale.*

Le Réconfort est diffusé par la Société Alzheimer  
du Bas-Saint-Laurent.

Pour nous rejoindre :  
Sans frais : 1 877 446-2144  
Site : www.alzheimer-bsl.com  
info@alzheimer-bsl.com

## Pourquoi devenir membre de la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent?

- Pour contribuer au déploiement de la mission de la Société Alzheimer qui consiste à soutenir les personnes atteintes et leurs proches, à informer et à sensibiliser la population ainsi qu'à encourager et appuyer la recherche sur la maladie d'Alzheimer.
- Pour recevoir Le Réconfort, le journal d'information biannuel et ainsi être informé des événements liés à la maladie d'Alzheimer tels que colloques, formations, séances d'information, lire les plus récents résultats de recherche, comprendre certains aspects de la maladie et plus encore!
- Pour recevoir le rapport annuel et obtenir un droit de vote à l'assemblée générale annuelle.
- Pour obtenir ma carte de membre et ainsi signifier à mon entourage mon engagement auprès des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer.

**INFORMATION : 418 562-2144**

## Carte de membre :

# 10 \$

### Rédaction du journal

Ève Boucher

### Mise en page

Jeannette Fournier

### Collaboration

Denise Gentil  
David Lavoie

Jocelyne St-Gelais  
Lucie St-Gelais

Les articles signés sont sous la responsabilité de leur auteur.