



Mot de la présidente et de la directrice

P.2	Coup de cœur de la Table
P.3	
P.4	Conseils de nos experts
P.5	
P.6	
P.7	Avenues citoyennes
P.8	L'engagement social
P.9	
P.10	Charte des droits et libertés des personnes plus âgées
P.11	
P.12	Gestion des buts
P.13	
P.14	Portrait d'un organisme
P.15	Exposition
P.16	Semaine nationale de la prévention du suicide
P.17	
P.18	Statistiques intéressantes
P.19	
P.20	Nouvelles d'ailleurs
P.21	
P.22	Intergénérationnel
P.24	Dossier spécial : <i>Intimidation</i>
P.25	
P.26	
P.27	À mettre à votre agenda
P.28	Pour nous joindre

Nous vous présentons le premier bulletin d'une série de 4 pour l'année 2015. Nous sommes très heureuses de voir que le nombre d'abonnés au bulletin d'information *le Propageur* ne cesse d'augmenter au fil des parutions. Nous espérons grandement que vous appréciez son contenu et son format. N'hésitez pas à faire circuler ce bulletin et à nous donner des idées de sujets à aborder.

Dans les prochains mois, nous travaillerons sur une vaste consultation auprès des personnes âgées à travers tout le Centre-du-Québec. Pourquoi? Pour savoir ce qui vous préoccupe, quelles sont vos aspirations, savoir vers quoi vous aimeriez que nos actions portent. Nous espérons rencontrer des aînés de tous les âges, de toutes les municipalités, autant en milieu rural qu'en milieu urbain, de toutes les professions. Plus l'échantillon que nous recueillerons sera diversifié, plus représentatives seront les réponses. Votre aide et votre soutien à cette initiative sont primordiaux. Nous vous invitons à nous contacter si vous croyez être en mesure de nous donner un coup de main pour la collecte de données par questionnaire. C'est un défi que nous saurons relever ensemble!

Nous profitons également de l'occasion pour vous souhaiter une très belle St-Valentin. Si vous êtes en couple, profitez-en pour faire quelque chose d'inhabituel et ravivez la flamme. Si vous êtes seuls, profitez-en pour vous gâter ou pour faire une activité de groupe. La St-Valentin est la fête de l'amour, l'occasion pour dire aux gens qui vous entourent et qui vous sont chers combien vous les aimez.

À noter que la prochaine parution du *Propageur* est prévue pour le début du mois de mai. D'ici là, passez un très bel hiver!



Louise Labbé, *présidente*



Janik Ouimet, *directrice*

Coup de cœur

Fernande Bouchard, une femme d'exception, une force sereine



Le présent *Coup de cœur* adressé à Madame Fernande Bouchard est à titre posthume. Celle-ci a malheureusement rendu l'âme en décembre dernier.

Madame Fernande Bouchard a siégé à titre d'administratrice de la Table régionale de concertation des personnes âgées de 2008 à 2012. Selon Marie-Marthe Lespinay, ancienne coordonnatrice à la Table régionale : « Si je me rappelle bien, Madame Bouchard a toujours répondu présente à chaque fois qu'on lui a demandé de participer à un comité ou pour contribuer à la mise en place d'un projet. **Elle a été un pilier dans la MRC de Bécancour** et elle a su rallier, autour d'elle, plusieurs personnes influentes et de nombreux représentants du réseau de la santé. » **Madame Bouchard était très préoccupée par le bien-être des personnes âgées** et était toujours à l'affût de connaissances et d'outils afin de pouvoir agir comme personne-ressource dans son milieu. Elle suivait l'actualité avec beaucoup d'intérêt et se prêtait d'emblée aux discussions et aux échanges avec ses pairs.

Madame Bouchard a exploité sa polyvalence et sa capacité d'adaptation à travers les multiples professions qu'elle a occupées. Enseignante au primaire, elle se dévouait pour ses élèves et sa profession. Elle a d'ailleurs complété des études supplémentaires afin d'obtenir son brevet A. Elle avait même, à l'occasion, d'anciens élèves qui lui rendaient visite. Bachelière, Madame Bouchard se voyait comme une éternelle étudiante, **une passionnée de savoir**. Travailleuse sociale au Centre de santé et de services sociaux sur la Côte Nord, Madame Bouchard recevait des lettres rédigées par ses bénéficiaires pour la remercier. À la retraite, Madame Bouchard entreprit un nouveau défi, celui d'agente immobilière. Elle était appréciée de ses clients.

La retraite n'a aucunement été synonyme de retrait du milieu social. Elle a été entre autres choses : membre de la Table de concertation des personnes âgées de la MRC de Bécancour, sur le CA de la CSN, administratrice à *Prêts Manicouagan*, administratrice des magasins Coop, membre du comité gouvernemental de visites dans les résidences, directrice du CA de la Caisse populaire de Ste-Angèle-de-Laval, au secrétariat de la Fabrique paroissiale ainsi que marguillière, elle était aussi sur le comité d'orientation pastoral lors de la fusion des paroisses. *Rougement* politisée, chaque fois qu'elle le pouvait, elle travaillait au bureau de scrutin autant fédéral que provincial.



Fernande Bouchard, une femme d'exception, une force sereine (suite)



Nathalie Pépin, présidente de la Table de concertation des personnes aînées de la MRC de Bécancour, n'avait que de bonnes paroles à nous confier à l'égard de Madame Bouchard : « De bonne compagnie, **nous n'oublierons jamais cette belle personnalité, une valeur ajoutée** à notre Table de concertation. Sensible aux nobles causes, Madame Bouchard **cherchait toujours des solutions dans le but d'améliorer les services en place et la qualité de vie** des gens qui l'entouraient. **Sa personnalité attachante ne laissait personne indifférente**, elle participait avec assiduité aux réunions, aux formations, ainsi qu'aux activités destinées à promouvoir **une image positive des personnes aînées**. Elle était ouverte et éclairée sur tous les sujets à l'ordre du jour. Elle s'exprimait respectueusement tout en sondant les différentes avenues. »

Elle et son mari, pour lequel elle s'est dévouée à titre de proche-aidante, habitaient une coquette maison couronnée d'un toit rouge longeant le fleuve St-Laurent à la hauteur de Ste-Angèle de Laval dans la MRC de Bécancour. Un havre de paix pour lequel elle avait eu un coup de cœur et c'est avec grand plaisir qu'elle maintenait la décoration à jour. D'ailleurs, elle-même était très élégante, Madame Bouchard soignait méticuleusement son apparence. Sa fille nous a même révélé qu'elle était mannequin à ses heures et qu'elle était dotée de jambes magnifiques.

Madame Bouchard savait *tout faire*, particulièrement aimer et guider ses enfants et sa famille. Mère de cinq enfants, grand-maman de neuf petits-enfants et arrière-grand-mère de neuf arrière-petits-enfants, bientôt dix, à chacune de ces naissances, Madame Bouchard se plaisait à dire : « **C'est ça la vie éternelle!** »

Madame Bouchard était bel et bien une femme d'exception... une force sereine.

Nous tenons à offrir nos plus sincères condoléances à sa famille et à ses proches.

Jaimmie Lajoie



Si vous désirez recevoir le bulletin d'information *le Propageur* via courriel, veuillez en faire la demande à : concertationaines@cgocable.ca.

Conseils de nos experts

Des protéines à notre âge! Pourquoi, où et combien?



Collaboration spéciale de Lise Delisle

Dietétiste à l'équipe de promotion des saines habitudes de vie du CSSS Drummond

Notre corps a toujours besoin d'énergie pour bien fonctionner. On trouve cette énergie dans les aliments sous forme de glucides, de protéines et de lipides. Quand on manque d'énergie, nous nous sentons faible et sans entrain. Notre corps tente alors par tous les moyens de compenser ce manque en puisant là où il le peut, incluant dans nos muscles. Ainsi, on s'affaiblit davantage et on résiste moins au stress et aux infections. De plus, comme la masse musculaire est touchée, le risque de chutes augmente et peut entraîner des blessures importantes. Lorsqu'on avance en âge, il est encore plus important de porter une attention particulière à notre alimentation. Il faut s'assurer de combler nos besoins en énergie par une alimentation équilibrée (**légumes et fruits**, **produits céréaliers**, **lait et substituts**, **viandes et substituts**).

Il faut aussi s'assurer de **bien combler nos besoins en protéines**. Les **protéines** sont primordiales pour le bon maintien de nos **muscles** et la solidité de notre **squelette**. Elles contribuent également au bon fonctionnement du **système immunitaire** en augmentant notre résistance aux infections. Les protéines se retrouvent dans les aliments des groupes « **lait et substituts** » et « **viandes et substituts** » :

Nous devons en consommer suffisamment à chaque repas (incluant au déjeuner).

- Le lait de soya
- Le tofu
- Les noix et graines
- Les produits laitiers (ex. : lait, fromage, yogourt)
- Le beurre d'arachides ou le beurre d'amandes
- Les viandes
- Les volailles
- Les poissons et fruits de mer
- Les légumineuses (ex. : soupe aux pois, fèves au lard)
- Les œufs



Pour combler nos besoins en protéines, il nous faut :

- **Trois** portions de **lait et substituts** chaque jour.
- **Deux** portions de **viandes et substituts** chaque jour.

Les protéines ne sont pas destinées exclusivement aux athlètes!

Conseils de nos experts

Des protéines à notre âge! Pourquoi, où et combien? (suite)

Trucs pour stimuler notre appétit et combler nos besoins en protéines à tous les jours :

- Mangeons des aliments que nous aimons et faciles à préparer.
- Mettons de la couleur dans notre assiette, c'est tellement plus appétissant.
- Misons sur le plaisir en mangeant : écoutons de la musique, dressons une belle table, cuisinons en bonne compagnie, mangeons avec des amis(es), sortons au resto, etc.
- Consommons trois repas par jour à des heures régulières.
- Misons sur les protéines à chaque repas.
- Prenons des collations riches en protéines.
- Marchons, dansons, nageons, etc. L'activité physique ouvre l'appétit!

Pour des détails sur la grosseur des portions, consulter le site Internet du Guide alimentaire canadien : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/index-fra.php>

Pour plus d'information objective et scientifique actuelle en matière de nutrition, je vous recommande aussi le site d'EXTENSO : <http://www.extenso.org>

Recette : Casserole de saumon et brocoli (4 portions)

Ingrédients :

375 ml (1½ tasse) de fleurons de brocoli frais ou surgelés, cuits 3 minutes

220 g (8 onces) de saumon en conserve

284 ml (10 onces) de crème de champignons

125 ml (½ tasse) de lait

250 ml (1 tasse) de fromage cheddar ou mozzarella râpé

50 ml (¼ tasse) de chapelure

15 ml (1 c. à soupe) de margarine ou de beurre



*Image tirée du site Web de Beceel :
Casserole de brocoli au cheddar*

Préparation : Préchauffer le four à 180°C (350 °F). Placer le brocoli cuit dans un plat allant au four. Ajouter le saumon égoutté, la crème de champignons et le lait. Mélanger délicatement les ingrédients. Couvrir de fromage râpé. Saupoudrer de chapelure et déposer des noisettes de margarine ou de beurre sur le dessus. Cuire au four environ 30 minutes.

Accompagner ce plat d'un féculent (pomme de terre, riz, pâtes, couscous, etc.). Pour s'assurer d'un repas équilibré, **compléter** avec un fruit ou une salade de fruits au dessert.

Recette adaptée du document Bien manger pour mieux vivre de la Fondation québécoise du cancer, 2005.

Conseils de nos experts

Démystifier les professions en lien avec le soutien à domicile

Collaboration spéciale de Marie-Noëlle Bourque

Travailleuse sociale au CSSSBNY



Les Centres de santé et de services sociaux (CSSS) offrent à leur clientèle en perte d'autonomie et vivant à domicile, des services leur permettant de demeurer dans leur milieu de vie le plus longtemps possible. N'est-ce pas là le plus grand souhait de chacun?

Pour les services de soutien à domicile, plusieurs intervenants œuvrent auprès des personnes. Que ce soit pour recevoir de l'aide à l'hygiène, recevoir des équipements et des conseils pour organiser leur domicile de façon sécuritaire, recevoir des soins de santé ou encore apporter un soutien aux proches-aidants, les différents professionnels du CSSS ont chacun leur champs de compétence spécifique. Ils sont tous des atouts essentiels au travail de concertation de l'équipe.

- ⇒ **Le gestionnaire de cas** : Assumé par l'intervenant social, il est l'intervenant principal de la personne. Il s'assure de bien évaluer ses besoins, de mettre en place les services et s'assure du suivi du plan de services. Il peut offrir un suivi psychosocial à la personne et à ses proches-aidants.
- ⇒ **L'infirmière à domicile** : Elle offre différents soins infirmiers aux personnes qui ont des incapacités qui ne leur permettent pas de se déplacer pour recevoir des soins.
- ⇒ **L'ergothérapeute et la thérapeute en réadaptation physique** : Ils font l'évaluation de l'autonomie de la personne dans ses activités de la vie quotidienne et dans son milieu de vie. Si des difficultés sont relevées, il peut y avoir un ajout d'équipements, une modification de l'environnement ou encore un enseignement de techniques spécifiques.
- ⇒ **L'auxiliaire familiale et sociale** : Elle apporte son aide dans la prestation de services d'aide aux activités de la vie quotidienne : aide à l'hygiène au bain, au lavabo ainsi que de l'aide à l'habillement. Elles peuvent également faire certains actes relatifs à des soins tels que l'aide à la médication.

Enfin, plusieurs autres professionnels spécialisés tels que l'inalothérapeute (pour les personnes ayant des problèmes respiratoires) et le diététiste (pour des conseils en alimentation) peuvent se greffer à l'équipe au besoin. « Tous vers un même objectif : vous permettre de demeurer à domicile le plus longtemps possible. »



Connaissez-vous les organismes de justice alternative?



Avec la collaboration spéciale d'Hélène Ricard, Avenues citoyennes

Au Centre-du-Québec, il y a trois organismes qui travaillent à favoriser le développement et le maintien de pratiques différentes en matière de justice et qui développent des actions éducatives visant des rapports harmonieux dans la communauté. Ces organismes sont :

- ⇒ Pour les MRC de Bécancour et de Nicolet-Yamaska : Avenues citoyennes, 819 293-8671
- ⇒ Pour les MRC d'Arthabaska et de l'Érable : Pacte Bois-Francs, 819 752-3551
- ⇒ Pour la MRC de Drummond : Commun Accord, 819 477-5836

Au niveau légal : Saviez-vous que si vous êtes victime d'un acte criminel commis par un adolescent, l'organisme peut vous informer des procédures entamées et vous accompagner, si vous le désirez, dans une forme d'échange avec l'adolescent.

Au niveau social : Ils ont un service de **médiation citoyenne** qui vise à accompagner les citoyens aux prises avec un conflit à trouver une solution satisfaisante à leur situation. Il peut s'agir d'un **conflit de voisinage, familial, propriétaire/locataire, collègue de travail, etc.**

Ils donnent également des ateliers sur la gestion de conflit. Les conflits font et feront partie de nos vies et c'est pourquoi il est important d'apprendre à bien les gérer. Certains éléments aident à dénouer l'impasse et cela passe souvent par des notions de communication.

Les **5 ingrédients facilitant la communication** sont :

- 1- Se limiter à un seul sujet : Prioriser un ou deux irritants les plus importants plutôt que dix.
- 2- Le climat : L'endroit où se déroule la discussion est très important. Discuter devant le téléviseur ou dans un restaurant sans risquer d'être dérangé est bien différent.
- 3- La disponibilité : Si j'ai 15 minutes à accorder, ce n'est pas le temps pour régler un problème. Si j'ai des préoccupations plus importantes, je ne suis pas disposé à écouter l'autre.
- 4- Vérifier ce que l'autre a compris : Il est important de s'assurer de ne pas avoir une fausse perception des échanges.
- 5- Clarifier les attentes : Les attentes peuvent être très différentes selon la personne et la situation à régler. Si les attentes sont claires pour les 2 parties, on risque d'être moins déçus du résultat.

BONNE DISCUSSION!



Le sens de l'engagement social s'effrite au fil du temps...



Le 12 janvier dernier, à l'invitation de nos voisins de la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie, j'ai pu assister à une conférence de Yanick Farmer, professeur au Département de communication sociale et publique de l'Université du Québec à Montréal, qui portait principalement sur cette tendance lourde qui nous afflige : **la perte de l'engagement social**.

Alors que le gouvernement et les médias s'acharnent à nous faire croire que le Québec est pauvre, que la dette est tellement importante que tout le reste doit être mis de côté, que la langue de commerce et ses valeurs deviennent une référence dominante et **qu'on réduit tout à la prospérité économique** en favorisant l'entreprise privée, comment ceux et celles qui travaillent à maintenir l'égalité peuvent être soutenus?

Dans les pays où on veut une économie plus concurrentielle, le soutien à l'égalité devient trop cher, les inégalités socio-économiques augmentent, nos références culturelles diminuent, la classe moyenne tend à disparaître et la violence augmente. Est-ce vraiment là qu'on veut aller? Sommes-nous vraiment de taille avec le Club Bilderberg*?

On nous laisse l'impression que nous vivons l'âge des ténèbres et on dévalorise l'image que les québécois ont d'eux-mêmes.

Devrait-on se libérer de ce modèle néo-libéral? Le peut-on? Il prône actuellement une logique économique dans le social. La tendance est que chaque être humain recherche plus de confort, plus de libertés, que le but de nos actions est de maximiser nos intérêts personnels. Où sont les Jeanne d'Arc et les Gandhi de ce monde? Il nous faudrait peut-être plus de Malala Yousafzai...

Personne ne peut prédire l'avenir, mais je crois aussi que l'engagement social est la clé. M. Farmer conclue en disant que le Québec a un urgent besoin de fierté, un besoin d'unité (qui implique nécessairement le sens du compromis) et a surtout besoin d'inventivité pour se transformer...

* Le **club Bilderberg**, est un rassemblement annuel et informel d'environ 130 membres, essentiellement américains et européens, et dont la plupart sont des personnalités de la diplomatie, des affaires, de la politique et des médias. Il est au centre de plusieurs controverses du fait de sa non médiatisation et du caractère confidentiel du bilan des conférences.



Le sens de l'engagement social s'effrite au fil du temps... (suite)



Quelles sont les caractéristiques de l'engagement social?

1. La volonté inébranlable de vouloir faire la différence dans la vie des gens. Être au service des autres et du bien commun (ce qui est contraire aux intérêts personnels).
2. Le refus du confort et de l'indifférence. « Rien de grand ne s'est accompli dans un monde sans passion. » Hegel
3. Le souci aigu de la dignité des personnes.
4. Le sens profond de la vocation.



Jeanne d'Arc : À 17 ans, elle a conduit les troupes françaises contre les armées anglaises, a levé le siège d'Orléans et a contribué ainsi à inverser le cours de la guerre de Cent Ans.

L'image médiatique est un frein à cet engagement social. Dans notre monde individualiste actuel, les forces progressistes n'ont plus la cote. Les débats et les chicanes sont proscrits dans l'espace public. On est donc dans une dynamique d'inertie forte. Comment on peut transformer alors?

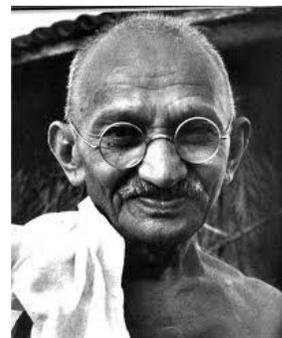
Voici, selon M. Farmer **les défis de nos leaders** :

- ⇒ Retravailler l'appartenance et la fierté. Valoriser les gains du passé, créer une proximité avec la population.
- ⇒ Faire comprendre la valeur des services publics. Inciter les experts à faire des analyses économiques plus globales, centrées sur le bien commun. On parle généralement de coût des programmes et on ne compte pas la cohésion sociale alors qu'elle a une valeur inestimable.
- ⇒ Retrouver son sens politique. Il faut recréer la force du nombre. La division enlève du pouvoir politique.



Malala Yousafzai : Symbole de la lutte pour l'éducation des filles et contre les talibans. Victime d'une tentative de meurtre, elle continue son combat. En 2014, elle a reçu le Prix Nobel de la Paix.

Gandhi : Mort assassiné en 1948, ce dirigeant politique et guide spirituel fut le pionnier de la résistance à l'oppression à l'aide de la désobéissance civile de masse, fondé sur la non-violence. Il a contribué à conduire l'Inde à l'indépendance. Gandhi a inspiré de nombreux leader du monde.



Janik Ouimet



La Charte des droits et libertés des personnes plus âgées

En décembre dernier, avait lieu le lancement officiel de la *Charte des droits et libertés des personnes plus âgées*, pour la première fois, dans une résidence du Centre-du-Québec, soit à la résidence les Jardins du Parc de Victoriaville.

Pour l'occasion, l'instigateur de cette Charte, le Dr André Davignon, Président-directeur général de l'Observatoire vieillissement et Société (OVS), était présent. M. Davignon, qui milite depuis plusieurs années pour contrer les effets néfastes de l'âgisme, dont il a d'ailleurs été victime, est venu expliquer les fondements de cette Charte.



Sylvie Bergeron, directrice des Jardins du Parc, Dr André Davignon, Président OVS et Jacqueline Pettigrew, Vice-présidente TCPACQ

Inspiré de la Charte des droits et libertés québécoise et canadienne, cette charte va plus loin en ce qui a trait aux besoins des aînés en mettant l'accent sur les réalités qui les concernent plus spécifiquement. Toutes les notions inscrites dans cette charte semblent aller de soi, mais quand on regarde attentivement comment se passent les choses dans notre société nord-américaine, on s'aperçoit rapidement que les aînés sont souvent victimes d'âgisme et qu'on tolère cette situation.

Chaque employé de la résidence a pris connaissance de la Charte et s'est engagé à tout mettre en œuvre pour en respecter son contenu. Les résidents présents au lancement ont également reçu leur copie.

Tel qu'a mentionné Jacqueline Pettigrew, vice-présidente de la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec (TCPACQ), l'organisation espère voir cette charte affichée dans toutes les résidences du Centre-du-Québec. Elle invite d'ailleurs les propriétaires et gestionnaires de résidences à commencer les démarches gratuitement dès aujourd'hui en contactant l'équipe de la TCPACQ.



La Charte des droits et libertés des personnes plus âgées (suite)

Copie de la charte qui est affichée à la résidence les Jardins du Parc de Victoriaville depuis le 16 décembre 2014.



LES DROITS ET LIBERTÉS DES PERSONNES PLUS ÂGÉES



Produit par :  **En collaboration avec :** 

Déoulant de l'initiative de l'OVS et de ses partenaires



Observatoire
vieillessement et
société Inc.
www.ovs-oas.org

Avec le soutien de



Université
de Montréal



Table de concertation
des aînés de l'île de Montréal



CONFÉRENCE
des élus régionaux de concertation
des aînés de Québec



REGROUPEMENT
QUÉBÉCOIS
DES RÉSIDENCES
POUR AÎNÉS



AQDR
Association québécoise de défense
des droits des personnes sénielles
et pré-sénielles



aqesss
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
D'ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ
ET DE SERVICES SOCIAUX

MORAL

Ce document fondamental reproduit la plupart des éléments inclus dans les Chartes canadienne et québécoise. Il va cependant plus loin en ce qui a trait aux aînés en mettant l'accent sur certaines réalités qui les concernent plus spécifiquement et qui font partie de la lutte contre l'âgisme que nous avons trop souvent tendance à oublier.

- ⚖️ **RESTER EN CONTRÔLE DE SA PROPRE VIE JUSQU'À LA FIN.**
- ⚖️ **DEMEURER DANS UN ENVIRONNEMENT QUI FAVORISE LA DIGNITÉ ET L'AUTONOMIE.**
- ⚖️ **ÉVITER L'ISOLEMENT DANS SON MILIEU DE VIE.**

MATÉRIEL

- ⚖️ **ÊTRE CONFORTABLE ET EN SÉCURITÉ.**
- ⚖️ **AVOIR LA PLUS GRANDE MOBILITÉ POSSIBLE.**
- ⚖️ **AVOIR UN MILIEU DE VIE DÉCENT AVEC DES SOINS DE SANTÉ DE QUALITÉ, PRODIGUÉS PAR DES INTERVENANTS COMPÉTENTS DANS LE RESPECT DE LA CONFIDENTIALITÉ.**

SOCIAL

- ⚖️ **ÊTRE ÉCOUTÉ, INTÉGRÉ, ENCOURAGÉ À S'EXPRIMER ET À SOCIALISER, ÊTRE TRAITÉ COMME UN CITOYEN À PART ENTIÈRE.**
- ⚖️ **SE SENTIR VALORISÉ, UTILE ET RESPECTÉ.**
- ⚖️ **BÉNÉFICIER D'UN ACCÈS AU TRAVAIL ET À L'APPRENTISSAGE.**

Lancement officiel le 16 décembre 2014 en présence de :

Mme Sylvie Bergeron
Directrice de la résidence

Mme Louise Labbé
Présidente, Table concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec

Dr. André Davignon
Président, Observatoire vieillissement et société

Janik Ouimet



Pour rendre ça simple : avoir des buts dans la vie, ça rend heureux!



Le laboratoire en gérontologie du département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) a développé un programme de gestion des buts. **C'est par la réalisation de projets personnels qu'on vise à augmenter le sentiment de bien-être et d'ultimement, « être en route vers une vie plus heureuse ».**

Mais concrètement, ça veut dire quoi ?

Jaimmie Lajoie, agente de développement à la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec, a suivi la formation afin d'animer les rencontres de groupe de soutien dans le cadre de ce programme innovateur. Voici une brève explication du contenu de cette formation.

À la base, le concept demeure assez simple, ce dicton chinois illustre bien l'idéologie : « Si tu donnes un poisson à un homme, il mangera un jour. Si tu lui apprends à pêcher, il mangera toujours. » Par conséquent, avoir un but dans la vie, c'est bien. Apprendre à mieux définir ses buts, les atteindre et s'en fixer d'autres, c'est largement meilleur.

Un processus simple et logique vers la réalisation d'un but

1. Identifier ses buts importants. Faire l'inventaire de ses désirs, ses ambitions, ses objectifs, ses projets et ses buts afin de prendre conscience de tout ce qu'on veut dans la vie.
2. Rattacher des dimensions à ses buts ou projets. Il y a sept dimensions sous lesquels se regroupent tous les buts personnels. Il est ainsi possible de savoir pourquoi nous souhaitons réaliser un but et quel est le motif profond qu'il comble.
3. Hiérarchie des buts (ou organisation des buts). Il importe de connaître l'ordre d'importance de ses buts. Qu'est-ce que je veux le plus, versus ce qui peut attendre? Quels buts ont priorité sur les autres?
4. Évaluer ses buts prioritaires selon certaines caractéristiques. Quels sont les probabilités de réalisation, les efforts à déployer pour réussir, le stress ou le plaisir associé au but. Cette étape contribue à faire ressortir toute la portée et les conséquences des buts retenus.



Pour rendre ça simple : avoir des buts dans la vie, ça rend heureux! (suite)



5. Choix d'un but. Afin d'éviter l'échec, il est important de commencer par un but. Il faut faire une formulation concrète du but retenu. Traduire ce but en des actions concrètes, claires et précises en vue de faciliter sa réalisation.

6. Se donner les moyens pour réussir. Établir concrètement les étapes de réalisation, tenter de déterminer les obstacles possibles et les stratégies pour les affronter, identifier les ressources disponibles incluant l'aide possible d'autrui pour la réalisation du projet.

7. Réaliser son but. Le cheminement vers le but suppose l'utilisation de moyens efficaces et d'actions concrètes, de la persévérance, l'affrontement de difficultés et la capacité d'effectuer des ajustements constants en fonction des imprévus.

Lorsque les étapes ont été bien intégrées par la réalisation d'un premier projet, la séquence des étapes peut être répétée indéfiniment pour ainsi renouveler ses buts à sa guise. Bien entendu, il est prioritaire de ne pas sélectionner, comme première tentative, un but difficile à réaliser. L'échec n'est aucunement recommandable, l'effet serait dévastateur.

Cela dit, énumérer les étapes du processus vers la réalisation d'un but n'est pas suffisant pour l'intégration optimale. C'est pourquoi ce programme passe par un groupe de soutien qui se rencontre environ une douzaine de fois. Ainsi, la matière est revisitée à plusieurs reprises et assimilée par les participants. Ce qui en découle a un véritable impact sur les participants: on parle ici d'espoir, de détermination, de volonté à agir, de capacité à trouver des moyens alternatifs pour atteindre les buts fixés, de flexibilité, de reconnaître et d'abandonner les buts irréalisables, de s'ajuster aux contraintes, de trouver de nouveaux buts de remplacement pour satisfaire ses besoins, de sérénité, de la capacité d'accepter ce qui ne peut être changé, de développer la confiance en la vie et de paix intérieure.

Au cours de l'année 2015, nous offrirons des conférences sur le sujet afin d'aborder plus longuement le processus de réalisation des buts. Dans un second temps, nous travaillerons à former un groupe de soutien pour offrir le programme de l'UQTR.

Jaimmie Lajoie

Portrait d'un organisme

Société Alzheimer du Centre-du-Québec



La Société Alzheimer du Centre-du-Québec est un organisme sans but lucratif qui est affilié à la Fédération Québécoise des Sociétés Alzheimer. Son siège social est à Drummondville et il y a deux points de service : un à Nicolet et un à Victoriaville.



Société Alzheimer
CENTRE-DU-QUÉBEC

MISSION

Organiser, promouvoir et offrir des services et des ressources pour aider et soutenir les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, ainsi que leur famille. La société a également comme mandat d'informer et de sensibiliser la population à la maladie d'Alzheimer et aux services qu'elle offre. Elle travaille également à encourager et soutenir la recherche médicale et psychosociale.

LES SERVICES OFFERTS

Pour accomplir sa mission, la Société offre, pour toute la région du Centre-du-Québec :

- ⇒ Un service d'écoute téléphonique;
- ⇒ Des rencontres individuelles ou familiales;
- ⇒ Des groupes de soutien et d'entraide pour les proches aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée;
- ⇒ Des conférences et des formations;
- ⇒ La Société participe aussi au programme MedicAlert® Sécu-Retour^{MD};
- ⇒ Un service d'accompagnement à domicile;
- ⇒ Un centre de jour à Drummondville et à Fortierville pour du répit aux proches aidants;
- ⇒ À la Maison Myosotis à Drummondville, des services d'hébergement permanent (12 lits) et d'hébergement temporaire (1 lit).



Pour de plus amples renseignements :
www.alzheimer.ca/fr/centreduquebec

Pour Bécancour –Nicolet-Yamaska : 819 293-4478

Pour Arthabaska et l'Érable : 819 604-7711

Pour Drummondville : 819 474-3666



Projet « Du souvenir au paysage »

L'idée du projet d'exposition « Du souvenir au paysage » a germé dans mon esprit à la suite de mes visites de lieux comme les hôpitaux et les CHSLD. Il m'a semblé que ces endroits demandaient à recevoir des œuvres d'une grande beauté pour donner une âme à ces lieux souvent bien tristes. Comme nous le savons, se retrouver dans ces établissements n'est pas un choix, mais un passage obligé. J'ai pensé aux gens qui les habitent. J'ai voulu, comme artiste, les faire voyager ne serait-ce que par la mémoire.

J'ai tout d'abord rencontré six résidents du CHSLD de Victoriaville qui ont bien voulu me partager un paysage qui les a marqué dans leur vie. Ils devaient me le décrire avec tous les détails possibles; la saison, le moment de la journée, l'atmosphère, les couleurs, etc. Ces rencontres étaient enregistrées sur bande audio.

À partir de ces rencontres, je suis partie en création dans mon atelier pendant 4 mois. J'ai tenté de recréer, à ma façon, le souvenir de ces paysages sur des tableaux de 4 x 5 pieds à l'encaustique. Les œuvres sont le reflet bien souvent de souvenirs d'enfance et d'environnements de la région du Centre-du-Québec.*



Lors de l'exposition, les visiteurs ont accès aux enregistrements des participants qui décrivent le paysage qui les a marqué. Chaque tableau a donc son propre souvenir qui y est rattaché. Avec ce projet, je souhaitais avant tout aller à la rencontre des résidents et donner une place à leurs souvenirs, à leur mémoire.

Cette exposition pour laquelle je me suis vue accorder une bourse du Conseil des arts et des lettres en 2014, est appelée à voyager.

Pour suivre les différents lieux d'exposition et pour pouvoir voir certaines des créations visitez: andreeannelaberge.com

* Le procédé, dit « peinture à l'encaustique », consistait à mettre des pains de cire de différentes couleurs sur des plaques métalliques chauffées ; puis d'étaler cette cire prélevée sur l'une de ces plaques avec un pinceau.

Andrée-Anne Laberge
Artiste peintre encauste du Centre-du-





La semaine nationale de la prévention du suicide



La 25^e édition de la *Semaine nationale de prévention du suicide* se déroule du 1^{er} au 7 février 2015 et a pour thème « T'es important pour nous. Le suicide n'est pas une option. » Partout au Québec, des milliers de citoyens se mobiliseront pour la cause. Le suicide faisant plus de trois victimes par jour au Québec et plongeant des centaines d'autres dans des deuils douloureux, **il importe d'être solidaire dans la lutte et de renforcer le filet de sécurité humain autour des personnes plus vulnérables.**

La Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec, avec la collaboration du Centre de prévention du suicide Bois-Francs, du Centre d'écoute et de prévention du suicide de Drummond et le Centre de prévention du suicide les Deux Rives, a développé une activité quelque peu ludique pour les résidents et le personnel des résidences centricaises pour personnes aînées.

Afin de souligner positivement et sur un ton plus léger, la *Semaine nationale de la prévention du suicide* (1^{er} au 7 février), une cinquantaine de résidences, petites et grandes, participeront à l'initiative qui a pour but de favoriser les contacts positifs dans leur milieu de vie.

L'activité consiste à faire circuler, à la manière de donner au suivant, les épingles à linge « t'es important(e) pour moi » entre les locataires et les employés afin de mettre le plus de gens en contact. Pour ce faire, nous avons distribué un total de 500 épingles dans les différents milieux qui se prêteront à cette petite aventure.



La semaine nationale de la prévention du suicide (suite)

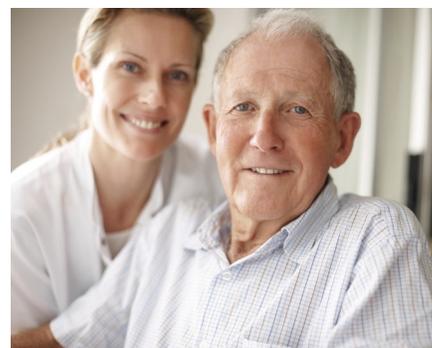


T'es important-e pour moi

Faites circuler aqps.info

Cela dit, ce sont les épingles qui mettront un sourire sur les visages puisque l'idée derrière ce projet est de permettre à une personne de témoigner à une autre l'importance que celle-ci occupe dans sa vie. De plus, lorsque la personne recevra, à son tour l'épingle, ce sera un doux moment de savoir qu'elle fait la différence dans la vie de l'autre.

Ces différents moments d'échange permettront de favoriser l'émergence d'un sentiment de bien-être, de valorisation, de signifier que chacun a sa place au sein d'un groupe ou d'un milieu de vie. Nous espérons contribuer à sensibiliser les personnes aînées à maintenir leur lien avec les autres et ainsi *raccrocher* tout un chacun à la vie.



À la fin de la semaine, il sera possible d'effectuer un grand décompte du nombre de personnes qui ont été mises en contact avec les épingles puisque les personnes sont invitées à faire un « X » sur le carton accroché à l'épingle. Une fois compilés, nous diffuserons régionalement les résultats du projet. Restez donc alerte pour connaître le dénouement de cette amusante expérience!

1 866 APPELLE :

Une ligne d'aide pour les gens vulnérables et leurs proches

De l'aide professionnelle existe pour les personnes qui ont des pensées suicidaires, leurs proches et les endeuillés par suicide, dont la ligne 1 866 277-3553, disponible partout au Québec.

Pour les résidents de la MRC de Drummond, une ligne d'écoute est accessible via le Centre d'écoute de prévention du suicide. Vous pouvez composer le 819 477-8855.

Jaimmie Lajoie



Mordus de chiffres, de faits saillants... Quelques statistiques!

Voici quelques faits et statistiques que nous avons jugé bon partager avec vous. Nous avons mis la source de ces données pour ceux et celles qui voudraient en savoir plus sur le sujet.

⇒ Pour la première fois au pays, **les personnes proches de la retraite surpassent en nombre celles qui amorcent leur vie active** et accèdent au marché du travail. Une réalité saisissante, puisque les Canadiens âgés de 65 ans et plus représentent désormais 15,7 % de la population, une proportion qui se situait à 10 % il y a 30 ans. Au total, le pays compte 35 540 400 personnes, une légère hausse de 1,1 %, comparativement aux données observées en juillet 2013.

[Estimations démographiques annuelles : Canada, provinces et territoires.](#)

Ottawa : Statistique Canada, 2014. 190 p.

⇒ La **croissance de la population québécoise** se poursuit, mais s'accompagne d'un ralentissement bien installé depuis les quatre dernières années. La responsabilité incombe à la diminution du nombre d'immigrants et aux transformations observées dans les composantes migratoires; les déficits se perçoivent surtout au profit de l'Ontario et de l'Alberta. **L'indice de fécondité** présente un niveau semblable et les femmes donnent naissance à un âge plus avancé, alors que la tranche des 30-34 ans dépasse celle des 25-29 ans. Le nombre de décès se compare à celui de l'an passé et **l'espérance de vie** augmente chez les hommes pour désormais franchir la barre des 80 ans. En plus d'offrir une vue d'ensemble, ce bilan renferme des fiches qui illustrent la situation de chaque région du Québec.

Girard, Chantal, et autres. *[Le bilan démographique du Québec, édition 2014.](#)*

Québec : ISQ, 2014. 162 p.

⇒ Parmi les 60 % des Québécois qui déclarent **produire un budget**, 43 % affirment toujours le respecter alors que 50 % le font habituellement. Les personnes retraitées et âgées de 55 ans et plus ainsi que celles qui habitent seules représentent la plus forte proportion à toujours bien gérer leur budget, tout comme les propriétaires libérés de leur hypothèque. Cette habitude, qui constitue un bon comportement afin de **mieux faire face aux dépenses**, est adoptée par un Québécois sur six.

Asselin, Suzanne. « [La tenue d'un budget dans le ménage](#) ». *Données sociodémographiques en bref*, vol. 18, n° 2, 2014, p. 1-6.



Mordus de chiffres, de faits saillants... Quelques statistiques! (suite)

⇒ Les tumeurs malignes de la trachée, des bronches et du poumon jouent en défaveur du Québec, constituant les causes principales de mortalité responsables de l'écart d'espérance de vie entre la province et le Canada. Chez les hommes, les décès touchent principalement ceux de 45 à 85 ans; chez les femmes, celles de 45 à 65 ans. Le suicide et la maladie d'Alzheimer représentent aussi des ennemis à redouter. Les données lèvent le voile sur les différences de mortalité entre les groupes d'âge. Selon ces résultats, des actions ciblées doivent se déployer pour voir fondre ces disparités.

Feuillet, Pascaline, et autres. [Québec et reste du Canada : une espérance de vie semblable qui cache des inégalités de mortalité](#). Québec : INSPQ, 2014. 5 p.

UNE VASTE CONSULTATION AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES DU CENTRE-DU-QUÉBEC SE PRÉPARE...

Pour bien répondre à notre mandat qui est de **faire connaître la réalité, les aspirations et les besoins des personnes aînées**, la Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec travaille actuellement à élaborer un questionnaire qui sera déployé dans les prochains mois à travers tout le Centre-du-Québec.

Nous aurons besoin de votre aide, de vos idées, de vous connaître... Que ce soit pour compléter le questionnaire, en faire la promotion ou nous aider dans la cueillette de données, contactez-nous si vous voulez donner un coup de pouce dans cette démarche.

819 222-5355

Le **22 avril** prochain, ce sera la **Journée de la Terre!**

Voici une petite réflexion que David Suzuki nous a légué lors de son passage à Montréal dans le cadre de la tournée bleue terre. Nous devrions certes tous réfléchir à ceci....

« Si vous n'avez pas d'air pendant 3 minutes, vous êtes mort. Donc, assurément, un air sain est la plus haute priorité. Ensuite, l'eau que nous buvons, les aliments qui viennent de la terre. Nous dépendons de ces éléments pour notre survie. Travailler à les protéger, dans n'importe quel système, devrait être notre plus haute priorité. »



Nouvelles d'ailleurs

Association internationale francophone des aînés (AIFA)



Savez-vous qu'il existe une Association internationale francophone des aînés (AIFA)? Créée en 1981 à Québec, l'AIFA a pris son envol lors de la 4^e rencontre des pays francophones alors que des aînés du Québec, du Canada, de la France, de la Belgique, du Luxembourg et des États-Unis ont appuyé ce projet de mettre en place une organisation internationale non gouvernementale.

Lorsqu'on demande au président de l'AIFA, Georges Lalande, **pourquoi une telle association?** Voici sa réponse : « Parce qu'au-delà des disparités territoriales et culturelles, il y a des points de convergence et des problèmes communs. Et à ces problèmes communs, nous aspirons à trouver des solutions communes. »

L'action de l'AIFA :

- ⇒ Elle participe à différents forums, études et recherches sur la situation des aînés.
- ⇒ Elle organise des rassemblements internationaux où les aînés peuvent échanger.
- ⇒ Elle intervient dans des pays en développement en soutenant différents projets d'aide via le programme : « Aînés francophones sans frontières ».
- ⇒ Elle publie différents documents concernant les aînés dont la revue REPÈRE.
- ⇒ Elle a conçu et adopté la « Déclaration de Québec sur la solidarité intergénérationnelle ».

À ce jour, sept sections nationales représentent l'AIFA dans différents pays ou régions et plusieurs autres sont en instance de « reconnaissance officielle ».

La poésie au service des aînés...

Vous souvenez-vous **d'Odette Jouve, 89 ans**, à l'émission « La France a un incroyable talent » de 2010?

Pour ceux et celles qui n'ont pas eu la chance de voir sa prestation, **nous vous invitons à voir cette vidéo** où elle expose son texte devant le jury. « **Les larmes de Mamé** », tout simplement émouvant et vrai. Pas étonnant que sa prestation poétique lui a valu une ovation du public!



www.youtube.com/watch?v=30LIXEbvODM

Janik Ouimet

Nouvelles d'ailleurs

Le rire n'a pas d'âge

Connaissez-vous le célèbre Hunter « Patch » Adams? Médecin excentrique, il s'est découvert un don pour apporter du réconfort aux patients par le rire. Depuis, cette méthode des plus humaines a fait beaucoup de chemin à travers le monde et en a inspiré plusieurs!



En effet, à Sainte-Croix en Suisse, l'association *Hôpiclowns* intervient mensuellement auprès des personnes âgées qui ont des capacités cognitives limitées.

En collaboration avec l'école de cirque locale, les clowns sont formés pour intervenir auprès des résidents d'établissements médico-sociaux (EMS) et d'hôpitaux. Lors des animations, c'est un duo de clowns qui apporte tendresse, bonheur, rires et sourires aux personnes âgées : « Quand il est seul, le clown demande nécessairement la participation de son public, alors qu'à deux, leur jeu clownesque existe déjà. » La personne âgée n'a qu'à profiter du moment présent. Rire, c'est bon pour le moral, c'est bon pour la santé!

Source : <http://www.24heures.ch/val-de-romandie/nord-vaudois-broye/Des-clowns-pour-donner-du-bonheur-aux-aines/story/15923117>

Des photos pour briser les préjugés

Dean Bradshaw est un photographe Californien qui a réalisé, avec un brin d'humour, la série de photos « Les Années D'or » pour démontrer que l'âge n'est qu'un chiffre. Les clichés démontrent que les personnes âgées ont toujours le cœur jeune, qu'elles sont vives et saines d'esprit et de corps! Allez voir les photos au : <http://dailygeekshow.com/2015/01/07/personne-age-vieillesse-maturite-sport-basketball-boxe-musculation>.



Catherine Bureau

Suivis des dossiers

Rendez-vous des générations



Vous aimeriez prendre part à une expérience intergénérationnelle fort enrichissante? Discuter et échanger le temps d'une soirée de sujets positifs avec des gens de toutes les générations? C'est votre chance! Les « Rendez-vous des générations » sont en préparation...

Pour plus d'information ou pour participer, veuillez nous contacter au 819 222-5355.

MRC d'Arthabaska (Victoriaville, Jardins du Parc Linéaire)

⇒ Le jeudi 19 mars 2015 à 18 h 30.

MRC de Bécancour (Gentilly, Salle Louis-Baribeau)

⇒ Le lundi 30 mars 2015 à 18 h 30.

MRC de l'Érable (Plessisville, Carrefour de l'Érable)

⇒ Le mercredi 25 mars 2015 à 18 h 30.

MRC de Drummond (Drummondville, Centre communautaire Saint-Pierre)

⇒ Le mardi 24 mars 2015 à 18 h 30.

MRC de Nicolet-Yamaska (Nicolet, Salle Jean-Paul Charland)

⇒ Le mercredi 25 mars 2015 à 18 h 30.

Préparer les enfants à rencontrer les personnes âgées

L'atelier « Introduction et communication enfants-aînés » est offert gratuitement par la Table régionale aux écoles de niveau primaire et services de garde du Centre-du-Québec. Ce dernier vise à sensibiliser les jeunes à la réalité des personnes âgées, à développer de bonnes habitudes en leur présence et à susciter l'organisation d'activités intergénérationnelles en milieu scolaire. Une belle source d'inspiration pour les groupes! **En novembre et décembre 2014, nous avons offert 26 présentations et rencontrés 700 élèves.**

Nous cherchons à sensibiliser un plus grand nombre de jeunes afin de s'assurer qu'ils franchissent la barrière intergénérationnelle avec quiétude et enthousiasme! N'hésitez pas à parler de ses ateliers autour de vous!

Catherine Bureau

Dossier spécial

Le nouveau cheval de bataille gouvernemental : L'intimidation

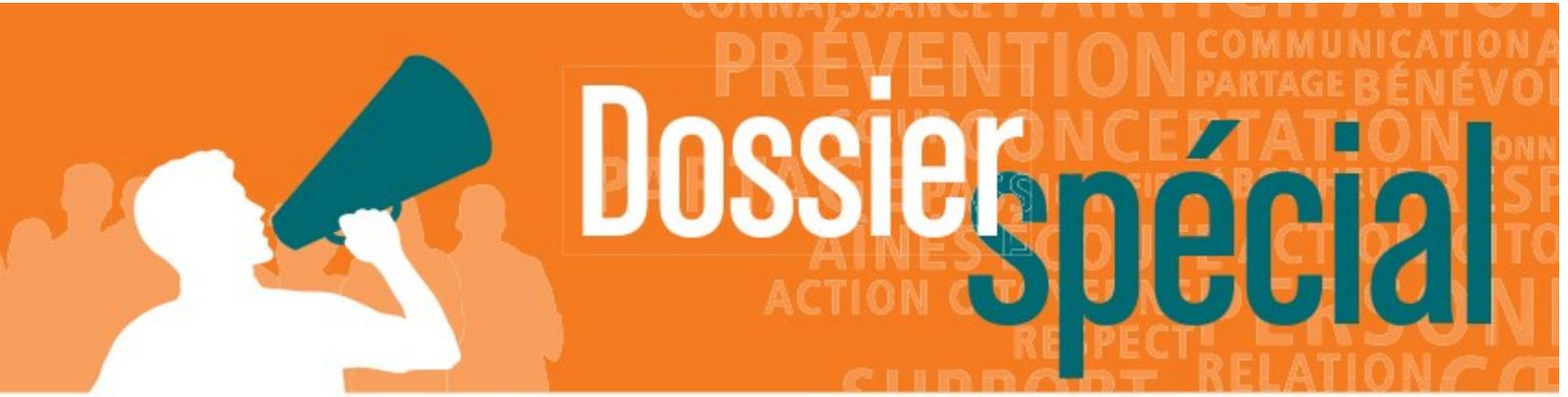
Le 23 septembre dernier, Jacqueline Pettigrew, vice-présidente de la Table régionale, participait à une rencontre qui se tenait à Québec afin de faire connaître les préoccupations et les recommandations des Tables régionales de concertation des aînés du Québec. Cette rencontre avait pour but d'enrichir les réflexions du Forum sur la lutte à l'intimidation qui avait lieu, quant à lui, le 2 octobre 2014. Le Forum avait pour but de mobiliser différents acteurs du Québec afin de définir les axes d'intervention prioritaires en matière de lutte contre l'intimidation. Finalement, des pistes d'action ont été données afin de prévenir l'intimidation sous toutes ses formes et d'agir tant auprès des victimes, des témoins que des auteurs d'intimidation.



Plus de 200 personnes ont participé à ce Forum. Ceux-ci représentaient des organismes issus des différents secteurs de la société qui ont un rôle à jouer en matière de lutte contre l'intimidation: le réseau de l'éducation, le réseau de la santé et des services sociaux, le milieu policier, le secteur communautaire, les grandes centrales

syndicales, le réseau de l'immigration, le monde municipal, la recherche, etc. Des nombreux échanges effectués lors de cette grande rencontre, il en ressort que la lutte contre l'intimidation interpelle tous les individus, quel que soit leur rôle : les jeunes, les adultes, les personnes âgées, les personnes handicapées, les personnes issues de la diversité ethnoculturelle, les personnes issues de la diversité sexuelle, les Autochtones, qu'ils soient des pairs, des parents, des bénévoles, des intervenants ou des professionnels. La lutte contre l'intimidation interpelle également les différents milieux de vie que sont la résidence, le milieu d'hébergement, le quartier et le voisinage, le milieu du travail et tout autre endroit public.

Une soixantaine de mémoires ont été déposés dans le but de se prononcer sur l'intimidation. D'ailleurs, afin de faire connaître les préoccupations ainsi que le point de vue des personnes âgées, un mémoire sur l'intimidation envers les personnes âgées a été réalisé par la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec. La Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec a collaboré à la rédaction de ce dernier.



Dossier spécial

Le nouveau cheval de bataille gouvernemental : L'intimidation (suite)

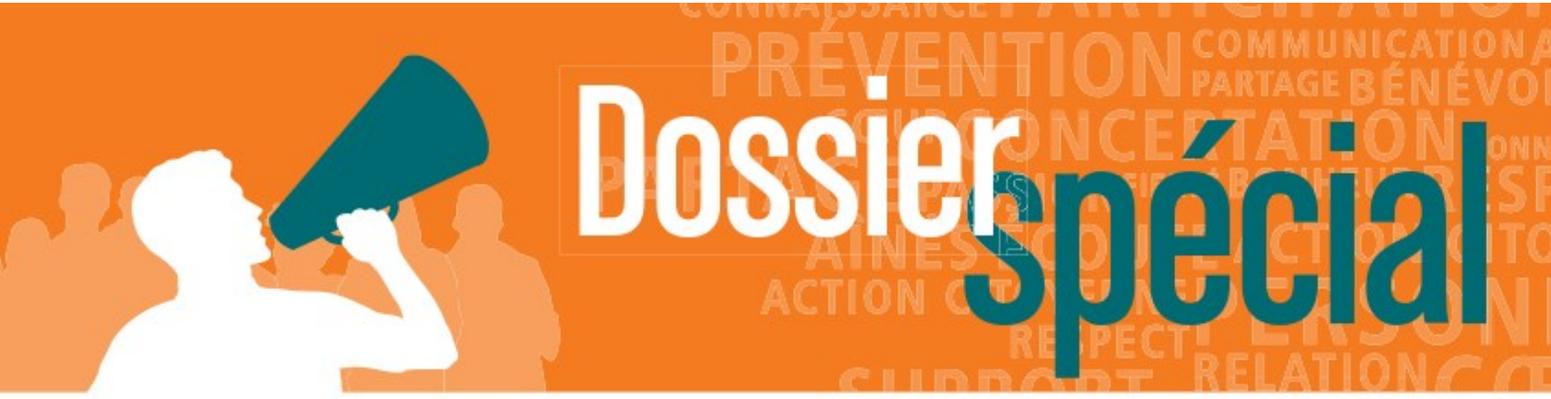
Il peut relever du besoin de pouvoir et de contrôle de l'intimidateur ou d'un rapport de dépendance d'une personne vis-à-vis d'une autre (ex. : relation entre résident et professionnel), laquelle **tire avantage de sa position de pouvoir** (par exemple, en privant l'autre de nourriture). La personne intimidée **ne jouit alors plus de l'ensemble de ses libertés personnelles**. Peu importe la période de vie où l'intimidation est vécue (vieillesse, adolescence, enfance), elle s'inscrit toujours dans un contexte d'interactions sociales et peut être perpétrée sous forme verbale, physique ou de comportements antisociaux.

Au même titre que pour l'intimidation à l'adolescence, certaines personnes âgées peuvent présenter des caractéristiques (ex. : être introverti, avoir des comportements risqués, faire partie d'une minorité visible ou être aux prises d'une démence.)

L'intimidation compte parmi les **moyens utilisés par les personnes maltraitantes** pour maltraiter ou exploiter financièrement les personnes âgées. Elle s'inscrit dans un continuum d'influences néfastes, qui régit la gravité de l'exploitation financière perpétrée à leur endroit. Ce continuum peut être de faible gravité, lorsque la personne n'est pas forcée d'agir contre son gré, à une gravité plus forte, lorsqu'elle est, à l'inverse, forcée de le faire. Bien que ces travaux traitent spécifiquement de la maltraitance matérielle ou financière, nous sommes d'avis que ce constat s'applique aux autres formes de maltraitances.

Les résidents des milieux d'hébergement sont amenés à s'adapter à une certaine proximité avec les autres. Dans le cas d'une inadaptation à ce contexte, des **situations d'intimidation peuvent se produire entre les résidents pour la délimitation de leur territoire** ou de leur intimité. Elles peuvent prendre la forme d'insultes, d'agressions physiques et de *taxage* et engendrer de la détresse émotionnelle chez les résidents qui les subissent.

Il semble que les **femmes et les hommes tendent à intimider de manière différente**. Les femmes seraient plus ancrées dans une dynamique passive agressive, et commettraient de l'intimidation en colportant des rumeurs par exemple. Les hommes seraient plus directs dans leur façon d'intimider les autres, notamment en le faisant verbalement. » Pour faire la lecture complète du mémoire présenté par la Chaire de recherche, veuillez suivre ce lien: <http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/2014-11-30.3-Memoire.pdf>.



Dossier spécial

Le nouveau cheval de bataille gouvernemental : L'intimidation (suite)

Intervenir efficacement

Concernant l'intervention efficace, il est possible de lire dans le Guide pour la Consultation publique sur la lutte contre l'intimidation du gouvernement du Québec que : « **toute forme d'intimidation est inacceptable.** [...] les victimes et les témoins, qu'ils soient jeunes, adultes ou aînés, sont parfois réticents à porter plainte ou à signaler un acte d'intimidation par **crainte de représailles.** Dans d'autres circonstances, outre la tolérance ou l'indifférence parfois observée, c'est la **méconnaissance du phénomène ou des différents moyens mis à la disposition de la population pour porter plainte qui mène à l'inaction.** Il importe donc de faire connaître les ressources déjà accessibles et de mettre en place des mécanismes qui permettent aux victimes ou aux témoins de se sentir en confiance pour déclarer un acte d'intimidation. L'accompagnement des victimes pose aussi un défi. Il ne suffit pas de les amener à briser le silence. Il faut également les soutenir sur le plan psychologique ou émotionnel et les outiller afin qu'elles agissent de manière à reprendre le contrôle de la situation. »

En ce qui concerne les personnes aînées, divers moyens sont déjà disponibles pour s'informer ou pour dénoncer une situation de maltraitance. Il serait donc envisageable de bonifier ces mécanismes pour y inclure la problématique de l'intimidation. Ainsi, les personnes aînées traiteraient avec un système avec lequel elles sont déjà familières.

Soutenir les acteurs

Le Guide pour la consultation publique sur la lutte contre l'intimidation du gouvernement du Québec souligne que : « Au-delà de la sensibilisation, les acteurs ont besoin d'information, de formation et d'outils pour les guider dans leurs interventions. Qu'il soit question d'intimidation de manière générale ou de ses spécificités dans des situations plus particulières liées, par exemple, aux aînés, aux personnes issues de la diversité ethnoculturelle, aux minorités sexuelles, aux personnes handicapées, aux Autochtones ou autres, les acteurs ont besoin d'être outillés pour réagir et agir efficacement. » La Table régionale abonde aussi en ce sens, **la formation des intervenants du milieu** à répondre adéquatement aux besoins des victimes d'intimidation est une piste d'action essentielle pour contrer cette problématique.

Nous suivons l'évolution de ce dossier afin de vous informer des développements.

Jaimmie Lajoie



À mettre à votre agenda



Semaine nationale de la prévention du suicide : **1^{er} au 7 février 2015**

Semaine de l'action bénévole : **12 au 18 avril 2015**

Salon des aînés Ville de Bécancour: **18 avril 2015**

Assemblée générale annuelle (AGA) de la Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec : Centre Normand Léveillé à Drummondville le **29 mai 2015**

Rendez-vous des générations :

MRC d'Arthabaska (Victoriaville, Jardins du Parc Linéaire)

⇒ **Le jeudi 19 mars 2015 à 18 h 30.**

MRC de Bécancour (Gentilly, Salle Louis-Baribeau)

⇒ **Lundi le 30 mars 2015 à 18 h 30.**

MRC de l'Érable (Plessisville, Carrefour de l'Érable)

⇒ **Mercredi le 25 mars 2015 à 18 h 30.**

MRC de Drummond (Drummondville, Centre communautaire Saint-Pierre)

⇒ **Le mardi 24 mars 2015 à 18 h 30.**

MRC de Nicolet-Yamaska (Nicolet, Salle Jean-Paul Charland)

⇒ **Mercredi le 25 mars 2015 à 18 h 30.**



Sudoku

Niveau : *Difficile*

Solution au verso



3	7		1	6			4
8			4		3		
						7	
	8	9	6			5	1
6		4			7	2	8
		1					
			7		1		2
7				4	9		5



le Propageur

COMMUNICATION A PARTAGE BÉNÉVOLE
PRÉVENTION CŒUR CONCERTATION
PASSION FIERTÉ BONHEUR RESP

La Table régionale de concertation
des personnes âgées
du Centre-du-Québec

Pour nous joindre



Janik Ouimet, directrice
tableainesregionale@cgocable.ca



Jaimmie Lajoie, agente de développement
developpementaines@cgocable.ca



Catherine Bureau, agente de concertation
concertationaines@cgocable.ca



Téléphone : 819 222-5355

Télécopie : 819 222-8316

14135-A, boulevard Bécancour
(secteur Sainte-Angèle-de-Laval)
Bécancour, Québec, G9H 2K8



Table régionale de concertation
des personnes âgées CDQ

Numéros sans frais destinés aux personnes âgées

- ◆ Toute urgence : **911**
- ◆ Info-santé, Info-social : **811**
- ◆ Ligne Aide Abus Aînés : **1 888 489-2287**
- ◆ Ligne Info-aidant : **1 855 852-7798**
- ◆ Autorité des marchés financiers : **1 887 525-0337**
- ◆ FADOQ : **1 800 828-3344**
- ◆ Carrefour d'information pour aînés, Drummondville :
819 472-6101 | 819 474-6987
- ◆ Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes
MCDQ : **1 877 767-2227**

Sudoku | Solution

3	7	5	1	6	2	8	9	4
8	9	2	4	7	3	6	1	5
4	1	6	8	9	5	7	2	3
2	8	9	6	3	4	5	7	1
1	5	7	9	2	8	4	3	6
6	3	4	5	1	7	2	8	9
5	2	1	3	8	6	9	4	7
9	4	8	7	5	1	3	6	2
7	6	3	2	4	9	1	5	8

Merci pour votre précieuse collaboration au bulletin d'information le Propageur

Ce bulletin d'information est publié grâce à la contribution financière de la Conférence régionale des élus (CRÉ) du Centre-du-Québec, dans le cadre du *Fonds régional pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées du Centre-du-Québec 2014-2017*.



Résidence St-Joseph
de Nicolet



NPD
François Choquette
Député de Drummond
Tél. : 819 477-3611