

|      |   |
|------|---|
| P.2  | Coup de cœur de la Table  |
| P.3  |   |
| P.4  | Nutrition   |
| P.5  | Gérontopsychiatrie  |
| P.6  | Les ITMAV   |
| P.7  |   |
| P.8  | Rencontre de concertation régionale spéciale                                |
| P.9  |   |
| P.10 | Les proches aidants en couple   |
| P.11 |   |
| P.12 |   |
| P.13 | Blogue <i>Les insolences d'un p'tit vieux</i>                               |
| P.14 |   |
| P.15 |   |
| P.16 | Dossier special : Mettre en lumière le dévouement des proches aidants d'ici |
| P.17 |   |
| P.18 |   |
| P.19 | À mettre à votre agenda   |
| P.20 | Commanditaires  |

## Mot de la présidente



Il n'y a aucun doute, la saison hivernale est à nos portes. Et puisque le bonhomme hiver est bien décidé d'y rester, nous devons nous habituer à ses sautes d'humeur. Par ailleurs, c'est avec plaisir que nous vous présentons la dernière édition 2019 de notre bulletin d'information *Le Propageur*.

Au début de l'automne, nous avons dû entamer un processus d'embauche d'une agente de développement et de communication. Le comité de sélection a retenu la candidature de madame Gaétane Chauvette. Elle a travaillé plus d'une dizaine d'années dans le milieu communautaire et possède une belle expérience auprès de la clientèle aînée. Au nom des membres du conseil d'administration, je tiens à souhaiter à Madame Méliza Lottinville le meilleur des succès dans ses nouveaux défis et j'accueille avec grandes joies l'avenue de madame Gaétane Chauvette dans notre équipe de travail.

D'ailleurs, l'équipe de travail s'affaire actuellement à organiser la *Rencontre de concertation régionale spéciale* qui aura lieu au début de l'année 2020. Cette rencontre vise deux grands objectifs : échanger sur les enjeux communs et dégager des pistes d'action.

Je profite de la période des Fêtes qui approche à grands pas pour vous souhaiter un merveilleux Noël et une Bonne et heureuse Année 2020 !

Je vous souhaite autant de *bonheur* qu'il y a d'étoiles dans le ciel, autant d'*amour* qu'il y a d'humains sur terre et autant de *bonnes nouvelles* qu'il y a de jours dans l'année !

Bonne lecture !  
*Jacqueline Pettigrew, présidente*



# Coup de cœur

## Le groupe *Brin de bonheur* : du plaisir à l'état pur



À Drummondville, à la Salle Gougeon des loisirs Drummondville-Ouest, le plaisir et les sourires sont à l'honneur tous les deux mercredis du mois lors des rencontres du groupe *Brin de bonheur*. La salle devient alors un lieu de rassemblement pour les femmes d'un certain âge qui souhaitent briser leur routine et retrouver une vie sociale à travers des activités leur permettant de déployer leurs talents et leurs aptitudes. Derrière cette initiative, Madame Jacqueline Loiselle-Carignan, une femme dévouée au parcours inspirant.

Madame Jacqueline Loiselle-Carignan a lancé ce projet novateur en 2014. Depuis, le groupe ne cesse d'accueillir de nouveaux membres et aujourd'hui, ce sont plus d'une quarantaine de femmes qui participent aux activités permettant de socialiser et de découvrir leur potentiel. Cours d'artisanat, ateliers de couture, de peinture, activités de loisir et de culture, le groupe *Brin de bonheur* propose aussi des conférences de sensibilisation aux membres, en raison de quatre fois par année, afin de faire connaître les organismes, les associations et les services offerts dans la région. Nul besoin d'une carte de membre pour assister aux activités : une contribution minime est seulement requise afin de payer le café et la collation lors de la pause-café qui se veut un moment d'échanges entre les participants.

### Une carrière au coeur de l'entraide

Native du Cap-de-la-Madeleine, madame Loiselle-Carignan est très active dans sa communauté d'adoption. Deuxième d'une famille de sept enfants, elle apprend dès son tout jeune âge les valeurs chrétiennes inculquées par sa mère, dont l'entraide et le don de soi. Animée par une soif d'apprendre, son parcours scolaire est des plus variés : cours de cuisine, de couture, de secrétariat et de savoir-être entre autres. Elle poursuit ensuite ses études en pédagogie afin de pouvoir enseigner. Ce qu'elle fera durant quatre ans au sein des écoles St-Odilon et de l'Académie Pierre-Boucher.



## **Le groupe *Brin de bonheur* : du plaisir à l'état pur (suite)**



En 1955, elle déménage à Drummondville avec son conjoint Gaston, qui est également enseignant. Après la naissance de leurs quatre filles, elle souhaite retourner à l'enseignement, mais elle entreprend plutôt une nouvelle carrière à titre de secrétaire administrative au sein de l'entreprise de Gilles Soucy. Elle y travaillera durant 19 ans, jusqu'au moment de sa retraite en 1991. Madame Loïselle-Carignan s'est toujours impliquée dans son milieu, notamment au sein de l'orientation des foyers, de la Ligue ouvrière catholique, des cours de préparation au mariage, des comités d'école, des comités de parents et de l'AFÉAS.

En collaboration avec Françoise Gélinas, elle lance les activités du groupe *Brin de bonheur* afin de créer un lieu de rencontre pour les femmes dont l'objectif est de briser la solitude et de sortir du quotidien pour prendre du temps pour soi. En plus de ces activités mensuelles, le groupe confectionne aussi des cartes de souhaits pour différentes occasions, que ce soit pour Noël, un anniversaire de naissance, la fête de Pâques ou autres, afin d'offrir des vœux de toutes circonstances aux gens seuls.

### **Médaille du lieutenant-gouverneur**

En avril dernier, son implication bénévole remarquable a été soulignée par le Cabinet du Lieutenant-gouverneur du Québec, lors d'une cérémonie qui s'est déroulée à la Polyvalente La Samarre de Plessisville, où elle a reçu des mains de l'honorable J. Michel Doyon la Médaille du lieutenant-gouverneur pour les aînés, pour son engagement bénévole dans sa communauté. Qui plus est, son nom se retrouve désormais inscrit dans le registre des Distinctions honorifiques du Québec.

Âgée de 86 ans, Madame Jacqueline Loïselle-Carignan a plus d'un projet en tête. Femme généreuse et inspirante, elle souhaite poursuivre sa quête de nouvelles connaissances et transmettre du bonheur aux gens à travers son implication bénévole, car l'entraide et le dévouement ont toujours été au cœur de son cheminement.

Les personnes intéressées à prendre part aux activités du groupe *Brin de bonheur* de Drummondville sont invitées à communiquer avec Madame Jacqueline Loïselle-Carignan au 819 477-9482.



# Conseils de nos experts

## Les vitamines de vos fruits et légumes



*Collaboration spéciale d'Angèle Martin-Rivard, nutritionniste CIUSSS  
Mauricie-et-du-Centre-du-Québec*

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec 

La teneur en vitamines peut varier selon plusieurs facteurs, tels que la provenance et la façon dont nous apprêtons les fruits et légumes. Voici quelques informations à ce sujet.



### Achat local

Lorsque vous achetez des fruits et des légumes cultivés localement, le trajet qu'ils parcourent avant d'aboutir dans votre assiette est réduit au minimum. En plus d'être profitable pour l'environnement, ce geste est bénéfique pour votre santé, car les aliments sont cueillis à maturité, alors qu'ils affichent leur plein potentiel vitaminique. Plus un fruit ou un légume est consommé près du moment de la récolte, plus il sera riche en vitamines et minéraux.

### Congélation

La congélation est une excellente méthode de conservation et préserve la majeure partie des vitamines. Plus les légumes seront congelés rapidement après la cueillette, plus les vitamines seront préservées.

### Conserves

Quand on met des fruits ou des légumes en conserve, cela fait perdre un certain nombre de vitamines aux aliments, qui sont souvent détruits à hauteur de 40 % après le blanchiment et le traitement à haute température. Par contre, les fibres, les lipides, les glucides et les acides gras sont parfaitement conservés. Un légume mis en conserve rapidement après la cueillette est donc un très bon choix et permet de savourer des légumes de chez nous durant l'hiver.

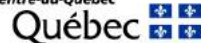
# Conseils de nos experts

## Un peu de plomberie : importance de la tuyauterie du cerveau et facteurs de risques vasculaires.



Collaboration spéciale de Dre Maryse Turcotte, MD. M.Sc, Gériatopsychiatre  
au CIUSSS Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec



Les cellules cérébrales doivent fonctionner avec un apport d'énergie et d'oxygène continu, car elles sont incapables d'en faire des réserves. Le cerveau compte ainsi sur une tuyauterie intacte, saine et performante pour assurer la circulation du sang, lequel contient les précieuses molécules de glucose (le sucre simple dont se nourrissent les cellules) et d'oxygène (essentielle au cycle d'énergie). Cette plomberie, ces tuyaux, sont représentés dans le corps par de multiples vaisseaux sanguins de tailles différentes selon l'endroit où ils se trouvent. Bien entendu, le cerveau étant un organe compact, il y a une présence prépondérante de micro-vasseaux, extrêmement petits. Ceci permet d'atteindre toutes les régions de cette partie du corps si fragile.

Malheureusement, plusieurs éléments peuvent endommager les vaisseaux sanguins. Les facteurs de risque vasculaires en sont les principaux et incluent l'hypertension artérielle, la dyslipidémie (*cholestérol*), le diabète, le tabagisme et l'obésité. Tout ceci peut favoriser le bris des tissus intérieurs aux vaisseaux et générer des ruptures ou encore, des blocages. Une rupture ou un blocage d'un gros vaisseau crée généralement un Accident Vasculaire Cérébral (AVC) ou un infarctus du myocarde (cœur). Ceci est assez bien connu de la population. Un aspect plus discret est relatif aux micro vaisseaux du cerveau qui eux peuvent aussi être endommagés, causant ainsi des *lacunes*.

Les lacunes cérébrales sont des zones de cellules mortes dans le cerveau. Ainsi, une personne peut développer des troubles de langage, de mémoire, de jugement et de concentration. Cela peut également amener des difficultés à calculer donc, à bien gérer ses finances ou encore, à toutes tâches plus complexes nécessaires à maintenir les capacités d'autonomie. L'endroit où se situent les lacunes dans le cerveau détermine les déficits observés. D'un point de vue médical, la présence de lacunes cérébrales significatives avec impacts fonctionnels est représentée par un diagnostic de Trouble neurocognitif vasculaire léger ou majeur (anciennement, la démence vasculaire). En imagerie cérébrale (*scan* ou résonance magnétique), le cerveau est alors ponctué de petits trous noirs aux endroits atteints, appuyant le diagnostic.

Protéger son cerveau contre les facteurs de risques vasculaires tout au long de sa vie revêt donc une grande importance et contribue au vieillissement réussi.



## Les travailleurs de milieu : être accompagné à travers les difficultés



Depuis quelques années, le programme ITMAV (Initiatives de travail de milieu) a permis de mettre en place une équipe de travailleurs de milieu qui accompagnent les personnes âgées des MRC d'Arthabaska, de Bécancour, de Drummond, de l'Érable et de Nicolet-Yamaska (secteur Nicolet et secteur St-François-du-Lac) à travers leurs difficultés et la recherche de solutions.

Vous vivez une situation particulière et vous ne savez pas par où commencer ? De par sa disponibilité, son écoute attentive, et ce, sans jugement, le travailleur de milieu se veut un outil inestimable pour les personnes souhaitant améliorer leur quotidien afin de demeurer le plus longtemps possible dans leur milieu de vie.

Gratuit et confidentiel, ce service permet d'offrir un éventail de ressources pour les personnes âgées vivant une problématique inhabituelle et qui ont à cœur leur mieux-être et leur qualité de vie :

- Mon mari est malade, c'est moi qui dois veiller sur lui au quotidien, je suis fatiguée et j'aimerais avoir du soutien. Quoi faire ?
- Je n'arrive plus à faire le ménage de toute ma maison. Quoi faire ?
- J'ai commencé à faire de l'arthrite, j'ai de la difficulté à préparer mes repas. Quoi faire ?
- Je dois me rendre à un rendez-vous à la clinique, mais on m'a retiré mon permis de conduire vu ma maladie et je n'ai personne pour m'accompagner. Quoi faire ?
- Je dois remplir un formulaire pour un programme du gouvernement, je ne sais pas comment. Quoi faire ?
- Mon meilleur ami est décédé, je m'ennuie beaucoup. Quoi faire ?
- Je me sens parfois seule au monde. Quoi faire ?
- Je n'arrive plus financièrement, je n'ai plus rien dans le frigo. Quoi faire ?
- Mes enfants veulent me placer, je ne suis pas prête. Quoi faire ?





## Les travailleurs de milieu : être accompagné à travers les difficultés (suite)



- Lors de ses visites, mon garçon me demande de l'argent et parfois il menace qu'il ne viendra plus me voir si je ne lui en donne pas. J'aimerais que cela cesse. Quoi faire ?
- Je sens que je vais devoir quitter ma maison pour emménager dans une résidence. Quoi faire ?



*Il est sain de demander de l'aide.* Prendre un temps d'arrêt afin de raconter nos difficultés pour ensuite entreprendre des démarches dans le but d'améliorer le tout et ainsi retrouver sa qualité de vie, cela n'a pas de prix. Avant que la situation dégénère, qu'elle nous apporte de l'anxiété, de la fatigue et qu'elle nous démoralise, avec cette nouvelle année qui est à nos portes, pourquoi pas se permettre un nouveau départ en prenant ces obstacles comme des défis à travers lesquels nous pouvons être accompagnés

par une personne compétente qui pourra nous épauler ? Vous avez le droit d'être heureux, d'être bien entouré et de profiter de la vie. ***Le bonheur est plus grand lorsqu'il est partagé.***

Les travailleurs de milieu peuvent être un atout précieux pour relever vos nouveaux défis :

### **Travailleur de milieu pour aînés (ITMAV)**

MRC d'Arthabaska : Isabelle Nolet au 819 960-6288 | Jonathan Rioux au 819 665-1078

MRC de Bécancour : Roxanne Rochefort au 819 690-1735

MRC de Drummond : Windy Michaud au 819 472-6101

MRC de L'Érable : Paula Vachon au 819 362-3473

MRC de Nicolet-Yamaska - secteur Nicolet : Pamélie Proulx au 819 293-3881

MRC de Nicolet-Yamaska - secteur St-François-du-Lac : Anne-Marie Gill au 450 568-3198



## Rencontre de

### CONCERTATION RÉGIONALE SPÉCIALE

Toutes les régions du Québec ont une Table régionale de concertation des aînés (TRCA). Ces Tables régionales de concertation sont des lieux d'échanges régionaux. Leur principal mandat est de mobiliser les acteurs régionaux relativement aux enjeux qui touchent particulièrement les personnes aînées, d'animer le milieu des aînés afin de les aider à jouer leur rôle de citoyens à part entière ainsi que de transmettre de l'information. Elles sont une source d'information importante dans la planification des orientations gouvernementales par rapport aux aînés.

Le Secrétariat aux aînés a confié l'organisation des rencontres de concertation régionales spéciales aux TRCA, et ce, afin de colliger l'ensemble des informations qui va en découler pour ensuite prioriser des enjeux à traiter au niveau provincial. C'est ainsi que la Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec organise sa première *Rencontre de concertation régionale spéciale du Centre-du-Québec* le 16 janvier 2020.

#### **Objectifs et mandat de la rencontre**

Échanger sur les problématiques communes vécues par les aînés de la région et convenir de solutions pouvant permettre d'améliorer leurs conditions de vie. Dans un deuxième temps, identifier les interventions réalisées dans la région au cours de l'année qui ont favorisé le vieillissement actif des aînés (bons coups, services, etc.) et échanger sur des perspectives d'avenir.

L'invitation a été lancée à plusieurs partenaires et intervenants qui œuvrent auprès des personnes aînées du Centre-du-Québec. Ceux-ci vont échanger sur une dizaine d'enjeux vécus par les aînés.





## Rencontre de

### CONCERTATION RÉGIONALE SPÉCIALE

#### **Enjeux et problématiques vécus par les personnes âgées du Centre-du-Québec**

Les enjeux ci-dessous proviennent de plusieurs sources : le rapport des ITMAV rencontrées en avril 2019, les priorités déterminées lors de la *Grande rencontre de concertation* du 26 janvier 2017, l'Étude du secteur âgés au Centre-du-Québec (2010), les rencontres d'organismes et les comités de projets.

1. L'offre de service en transport (individuel, collectif et adapté)
2. La sécurité alimentaire
3. Le soutien à domicile
4. La santé mentale
5. La solitude et les pertes situationnelles
6. La pauvreté
7. La maltraitance et l'intimidation
8. L'habitation
9. La proche aidance
10. L'appropriation des nouvelles technologies

Dans la prochaine édition du Propageur, un résumé des priorités ainsi que des pistes d'action dégagées sera présenté. Un rapport *Rencontre de concertation régionale spéciale 2020* sera aussi disponible pour faire la lecture de l'ensemble des informations qui auront été traitées. Si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

# Collaboration spéciale

## Une trousse d'intervention pour accompagner les proches aidants en couple

*Collaboration spéciale de Carmen Lemelin, Ph.D. psy, chercheure et psychologue du Centre collégial d'expertise en gérontologie*



Le chemin de la vie de couple est parsemé d'un amalgame de douceur, de passion, d'émotions, mais aussi de défis ou d'embûches. Les conjoints tentent de rester unis et amoureux à travers les hauts et les bas qui jalonnent leur parcours. Quand la maladie ou la perte d'autonomie physique ou cognitive se pointent le nez, cela bouleverse la vie tant de la personne atteinte que celle de son amoureux.

Tenter d'accompagner son conjoint malade ou en perte d'autonomie représente un passage éprouvant pour le proche aidant, présentant certaines particularités. Tout d'abord, plusieurs proches aidants ne se perçoivent pas comme tels (APPUI Mauricie, 2018). En effet, une confusion règne entre les obligations que les conjoints ont l'un envers l'autre et les obligations d'un proche aidant. Plusieurs proches aidants en couple croient que les actions qu'ils posent envers leurs conjoints sont attribuables à leur rôle d'amoureux. Leur incapacité à se considérer comme un proche aidant les empêche d'avoir recours à l'aide dont ils auraient besoin. Ensuite, leur proximité avec le conjoint aidé à cause de leur cohabitation les amène à voir rapidement les nouveaux besoins qui apparaissent puis à tenter d'y répondre (Cano, Johansen, Leonard et DeGroot-Hanawalt, 2005). Cela ajoute donc à leur investissement, souvent déjà grand, auprès de leur amoureux. Une autre particularité est que la maladie ou la perte d'autonomie fait bifurquer les projets de ces couples, tant pour le conjoint aidé que pour le conjoint proche aidant. Le proche aidant doit faire le deuil de voyages, de rénovations de maison ou de chalet, d'implication auprès des petits-enfants, etc. (Cano et al., 2005; Lukkarinen et Kyngäs, 2003). Finalement, les relations affectives de ces couples peuvent connaître des modifications. Les manifestations affectives se trouvent parfois diminuées à travers toutes les tâches et les préoccupations qui s'ajoutent au quotidien. La sexualité est appelée à se réinventer et parfois même disparaître (Cano et al., 2005; Lukkarinen et Kyngäs, 2003). Bref, plusieurs de ces particularités préoccupent les proches aidants en couple et deviennent des enjeux importants de leur vie : puis-je espérer conserver certains projets de couple, est-ce que je peux encore avoir une vie sexuelle avec mon conjoint même s'il a des troubles neurocognitifs ou s'il vit en CHSLD, etc. ?



# Collaboration spéciale

## Une trousse d'intervention pour accompagner les proches aidants en couple (suite)

Les intervenants mentionnent qu'ils accompagnent peu les proches aidants en couple sur ces questions. Certains d'entre eux semblent peu sensibilisés à cette réalité particulière de cette catégorie de proches aidants, d'autres sont mal à l'aise avec ces questions ou manquent d'outils pour savoir comment aborder ces préoccupations avec les proches aidants. Il semblait évident que les intervenants avaient besoin d'être mieux informés, formés et outillés afin d'intervenir sur les préoccupations particulières de ces proches aidants.

C'est pourquoi une recherche quantitative est présentement en cours au Centre collégial d'expertise en gérontologie (CEEG) du Cégep de Drummondville en partenariat avec APPUI Centre-du-Québec et APPUI Mauricie sur le sujet. Cette étude souhaite :

- Approfondir l'impact du lien d'attachement amoureux des partenaires âgés vivant en contexte de proche aidance plus spécifiquement les conséquences émotionnelles (présence de détresse psychologique) puis relationnelles qu'elle génère (satisfaction sexuelle, satisfaction conjugale, soutien conjugal).
- Outiller les intervenants pour qu'ils puissent mieux comprendre les besoins de ces couples et ajuster leurs interventions selon le style d'attachement ou les dimensions d'attachement du couple.
- Proposer des pistes d'intervention spécifiques afin de mieux répondre aux besoins qui auront été identifiés. Le tout sera consigné dans une trousse d'intervention.
- Diffuser la trousse d'intervention aux intervenants des milieux communautaires et dans les organismes œuvrant auprès des proches aidants.

Pour y parvenir, les chercheuses souhaitent recruter 220 âgés proches aidants de leur conjoint. En plus du questionnaire sociodémographique, les participants recrutés doivent répondre à des questionnaires portant sur des dimensions personnelles (détresse psychologique), relationnelles (soutien conjugal, satisfaction conjugale, satisfaction sexuelle) et affectives (dimensions et style de l'attachement). Les participants doivent être âgés de 50 ans ou plus, aider présentement un conjoint malade ou en perte d'autonomie physique ou cognitive et être en couple depuis plus de 5 ans. Il n'est pas obligatoire que le couple demeure ensemble pour pouvoir y participer.





## Une trousse d'intervention pour accompagner les proches aidants en couple (suite)

Vous êtes un **proche aidant** et vous souhaitez nous aider à créer un outil d'intervention spécifique aux couples proches aidants :

- vous pouvez le faire en remplissant le formulaire en ligne à l'adresse suivante <https://forms.gle/VDeD4dJPWnGHUz8P6>
- vous pouvez communiquer avec Carmen Lemelin par courriel au [carmen.lemelin@cegepdrummond.ca](mailto:carmen.lemelin@cegepdrummond.ca) ou par téléphone au 819 4878-4671 poste 5434 pour obtenir la version papier du questionnaire.

Vous êtes un intervenant et vous souhaitez nous référer des proches aidants en couple :

- vous pouvez les diriger vers le lien <https://forms.gle/VDeD4dJPWnGHUz8P6>
- vous pouvez contacter Carmen Lemelin par courriel au [carmen.lemelin@cegepdrummond.ca](mailto:carmen.lemelin@cegepdrummond.ca) ou par téléphone au 819 4878-4671 poste 5434
- vous pouvez nous accueillir dans votre organisme pour un atelier s'intitulant « Rester amoureux malgré la proche aidance ».

### Références

- APPUI Mauricie (2018). *Prendre soin de moi tout en prenant soin de l'autre : guide de prévention de l'épuisement aux proches aidant*, 2<sup>ème</sup> édition, Extrait du site des APPUIS <https://www.lappui.org/Regions/Mauricie/Actualites-et-Activites/Actualites/2018/Prendre-soin-de-soi-tout-en-prenant-soin-de-l-autre-Guide-de-prevention-de-l-epuisement-destine-aux-proches-aidants-La-reedition>
- Cano, A., Johansen, A.B., Leonard, M.T. et DeGroot-Hanawalt, J. (2005). What are the marital problems of chronic pain patients, *Current Pain and Headache reports*, vol.9 , 96-100.
- Lukkarinen, H. et Kyngäs, H. (2003). Experiences of onset of coronary disease in a spouse. *European Journal of cardiovascular nursing*, vol. 2, 189-194.

# Chronique

Blogue *Les insolences d'un p'tit vieux* | Claude Bérubé



**Les vieux doivent cesser de se taire et profiter des tribunes.**



Moi aussi, dans la vingtaine, j'ai été un jeune animé du désir de tout changer lors de la décennie charnière de 1960. Je trouvais alors « outrageusement vieux » les gens de 60 ans... et même de 50 ans. La voie d'évitement, la voie de service, me semblait toute désignée pour eux. Je déplorais leur conservatisme, c'est -à-dire leur attachement à des valeurs passées, surtout dépassées aux yeux de ma génération. Toute nouvelle idée, toute nouveauté étaient

« LA » solution. C'était l'heure d'une révolution, une Révolution tranquille.

Nous étions invincibles ! Audacieux ! Convaincus de pouvoir la réaliser ! Et surtout d'avoir raison !

J'appartiens maintenant à cette génération de Vieux qui regardent les jeunes : ces jeunes invincibles, audacieux, convaincus de tout pouvoir et surtout d'avoir raison. Tout en observant, comme vous tous, une perte de l'identité québécoise, un rejet de l'histoire et des traditions.

Nous, les vieux, avons une grande part de responsabilité dans le piétinement de nos racines. Nous pouvons déplorer la brisure des années 60 où, dans un aveuglement sans précédent, nous avons balayé du revers de la main ce qui naguère avait été le froment et le levain de nos ancêtres.

D'autre part, nul ne peut contester l'apport de notre génération dans le développement exceptionnel et les progrès humains et sociaux remarquables, dont tous profitent aujourd'hui, apportés dans la foulée de la Révolution tranquille.

# Chronique

## Blogue *Les insolences d'un p'tit vieux* | Claude Bérubé (suite)

Sous un angle différent, notre envie incontrôlable de faire table rase de la filiation avec les périodes précédentes de notre histoire a largement contribué à engendrer cette perte d'identité passée qui revient nous interpeller, encore aujourd'hui.

Autrefois, il fallait trois générations pour compléter un changement marquant. Aujourd'hui, il ne suffit que d'une demi-génération. Trop vite. L'être humain n'est pas une machine turbo, il a besoin de temps pour s'adapter à la transition, aux nouvelles idées et surtout les comprendre et les assimiler.



Puis, arrive l'âge des vieux et celui de transmettre. Mais comment transmettre quand tout se déroule dans un si court laps de temps. On n'en a pas le temps. Tout est désuet dans un court laps de temps. Mais les grandes valeurs nobles traversent les siècles et les traverseront encore si nous les transmettons. Peu importe les générations.

Il nous appartient, sans aucun doute, de ressouder nos racines en sol québécois. Racines qui se sont aussi profondément entremêlées avec celles des premières nations et des arrivants plus récents au cours de l'Histoire. Un métissage réussi, quoi ! Nous, les Vieux, avons la mission de transmettre les valeurs traditionnelles dont le flot a été brisé par le barrage de la célèbre révolution. Quelles sont ces valeurs ? Les valeurs de durée, si importantes à toute nation. Ce qui inclut l'Histoire. Celles du sens de la vie et aussi de vision élargie orientée vers la suite du monde. Ce qui ne semble plus être « in » de nos jours.

Nourris par l'expérience de la vie, nous pouvons inspirer la persévérance, la discipline, l'honnêteté, la loyauté, la raison d'être de la famille, le sens de la communauté, le civisme, le bénévolat, le don de soi, la générosité, l'amour des autres, la sobriété, la foi, le travail bien fait,



# Chronique

## Blogue *Les insolences d'un p'tit vieux* | Claude Bérubé (suite)



l'effort, le respect, l'autorité, la patrie, la solidarité, l'Histoire, les traditions, les rituels, la spiritualité, la passion, la bonne nourriture, le respect des ancêtres et leurs œuvres et combien d'autres.

Les valeurs morales sont les gènes et l'identité d'une nation. C'est à elles qu'on reconnaît une nation d'une autre. Elles sont intimement liées à l'histoire où elles ont pris racine, où elles ont bourgeonné, où elles ont fleuri. Ne piétinons pas, n'enfouissons pas les plates-bandes de notre histoire. Les fleurs ont droit à plusieurs vies et à engendrer de nouvelles boutures. À moins de les écraser avec nos gros sabots de pseudo développeurs.

Tout cela sera perdu si nous, les aînés, n'avons pas accès à toutes les tribunes adéquates et n'avons pas accès à l'espace médiatique qui nous revient. Notre pouvoir d'influence en est et sera d'autant réduit. Nous devons cesser de nous taire. Et la société tout entière doit cesser de nous inviter à nous taire.

J'observe que la nouvelle génération est en train de reproduire bien des erreurs des vieux, comme étouffer les racines des fleurs, et de jeter le bébé avec l'eau du bain. Que restera-t-il ? En serons-nous rendus à importer et bâtir une toute nouvelle identité inspirée par les valeurs que nous apportent les immigrants ? Et de reproduire nos erreurs ? Et de véhiculer les vieux clichés pour décrire les vieux comme le font ceux qui suivent ?

Pourtant notre histoire, même récente, a des héros, des valeurs, des rituels qui peuvent nous inspirer, colorer notre culture et consolider notre identité.

Les vieux doivent cesser de se taire et profiter de toutes les tribunes.



Consultez les articles de monsieur Claude Bérubé sur son site Web au [www.leptitvieux.com](http://www.leptitvieux.com)

# Dossier spécial

## Mettre en lumière le dévouement des proches aidants d'ici

△  
Dévoilée pour la première fois en juin 2015, après de nombreuses sorties, l'exposition *Solidaires* de l'Appui Centre-du-Québec s'est refait une beauté cet été. Cette fois-ci, l'Appui a fait appel aux proches aidants de la région pour mettre en images leur réalité. Provenant de partout au Centre-du-Québec, on y découvre de nouveaux visages, de nouvelles histoires, celles de **Lorraine** (Victoriaville), de **Jean-Paul** (Bécancour), de **Jacqueline** (Lyster), de **Michel** (Nicolet), de la **famille Price** (Drummondville) et d'**Estelle** (Drummondville). Ces personnes ont accepté d'être les ambassadeurs de ceux qui vivent des situations similaires aux leurs.

### Parce qu'une image vaut mille mots

« L'exposition, qui montre une variété de visages, de situations et d'actions, vise à sensibiliser la population à la réalité des proches aidants, à favoriser une pleine reconnaissance de leur rôle indispensable, mais également à faire en sorte que d'autres proches aidants se reconnaissent », explique Janik Ouimet, directrice générale de l'Appui Centre-du-Québec.

L'équipe de l'Appui Centre-du-Québec, la photographe Andréane Tardif et le graphiste Yvan Ouellet ont travaillé de concert pour traduire de manière positive la générosité et le dévouement des proches aidants.



## Solidaires

**Jacqueline** est l'amie de Céline. Ensemble, elles ont vécu l'évolution de la maladie du Parkinson. Toujours complice, Jacqueline est le rayon de soleil, la confidente et le soutien moral de son amie.



# Dossier spécial

## Mettre en lumière le dévouement des proches aidants d'ici (suite)



**Estelle** est la fille de Carmen. En plus de son emploi, elle concilie son rôle de proche aidante auprès de sa mère, à celui de maman, de grand-maman et de conjointe. Estelle est l'ange gardien de sa maman, veillant à ce qu'elle ne manque de rien. Temps, douceur, amour...



**La famille Price.** James Price, 99 ans, demeure toujours à son domicile. S'il a ce privilège, c'est grâce à sa santé, mais également aux gens généreux qui l'entourent, sa famille. Chacun accompagne M. Price à sa manière et fait en sorte que l'impossible devient possible.



**Jean-Paul** est le conjoint de Pierrette. En 2018, on diagnostique chez sa complice un cancer. Graduellement, les rendez-vous, les soins et le soutien à apporter s'intensifient. L'épuisement se fait sentir, mais heureusement, il accepte d'être soutenu dans son rôle.



# Dossier spécial

## Mettre en lumière le dévouement des proches aidants d'ici (suite)



**Lorraine** est la conjointe de Raymond. Ayant œuvré des années au sein du réseau communautaire, elle a pris sa retraite pour vivre le moment présent auprès de son mari atteint de la maladie d'Alzheimer.



**Michel** est l'ami de Maurice depuis une vingtaine d'années. Agissant d'abord comme un grand frère, Michel assume également le rôle de tuteur légal, avec ce que ça implique. Toujours là pour son ami, il est son bras droit qui veille à ce qu'il ne manque de rien.

**Parce que nous serons tous aidants un jour ou l'autre, soyons Solidaires maintenant !**

L'exposition, qui vous dévoile de belles histoires empreintes d'amour et de solidarité, sera appelée à voyager à travers la région au cours des prochaines années. Suivez nous sur notre page Facebook [Proches aidants Centre-du-Québec](#) pour connaître les endroits où s'arrêtera l'exposition photo *Solidaires*.

Vous êtes un proche aidant ou vous connaissez quelqu'un qui vit cette situation ? Contactez le service Info-aidant au **1 855 852-7784** ou visitez [lappui.org/centre-du-quebec](http://lappui.org/centre-du-quebec) pour obtenir de l'information, du soutien ou pour connaître les ressources près de chez vous.

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



## À mettre à votre agenda



| Date                    | Activité   |
|-------------------------|--|
| 3 décembre              | Journée internationale des personnes handicapées                                   |
| 5 décembre              | Journée mondiale du bénévolat  |
| 6 décembre              | Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes |
| 23 décembre - 5 janvier | Nos bureaux sont fermés pour les vacances hivernales                               |
| 25 décembre             | Joyeuses fêtes !   |
| Mois de janvier         | Mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer                                   |
| 2 au 8 février          | Semaine nationale de la prévention du suicide                                      |
| 4 février               | Journée mondiale du cancer   |

### Travailleur de milieu pour aînés (ITMAV)

MRC d'Arthabaska : Isabelle Nolet au 819 960-6288 | Jonathan Rioux au 819 665-1078

MRC de Bécancour : Roxanne Rochefort au 819 690-1735

MRC de Drummond : Windy Michaud au 819 472-6101

MRC de L'Érable : Paula Vachon au 819 362-3473

MRC de Nicolet-Yamaska - secteur Nicolet : Pamélie Proulx au 819 293-3881

MRC de Nicolet-Yamaska - secteur St-François-du-Lac : Anne-Marie Gill au 450 568-3198

### Numéros de téléphone bon à savoir !

Toute urgence : **911**

Info-santé | Info-social : **811**

Ligne Aide Abus Aînés : **1 888 489-2287**

Ligne Info-aidant : **1 855 852-7784**

Autorité des marchés financiers : **1 877 525-0337**

FADOQ : **1 800 828-3344**

Carrefour d'information pour aînés Drummond :

**819 472-6101 ou 819 474-6987**

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) MCQ : **1 877 767-2227**

Chambre des notaires : **1-800-NOTAIRE**





# Merci à nos commanditaires

ensemble

*Tout seul on va plus vite. Ensemble on va plus loin.*

*Joyeuses fêtes et une bonne année*

**CC EG** Cégep de Drummondville  
Centre collégial d'expertise  
en gérontologie | CCTT

**L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS  
CENTRE-DU-QUÉBEC



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

**INFO-AIDANT**  
1 855 852-7784  
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES  
LAPPUI.ORG



**LYSTER**



**MRC de Drummond**

**AREQ CSQ**  
Cœur et Centre-du-Québec

**LOUIS PLAMONDON**  
Député de Bécancour | Nicolet | Saurel

702, rue Mgr Panet  
NICOLET, QC, J3T 1C6  
Tél.: (819) 293-2041 | Fax: (819) 293-5522  
1-866-693-2041  
louis.plamondon@parl.gc.ca

[www.louisplamondon.com](http://www.louisplamondon.com) LouisPlamondonBQ



14135-A, boulevard Bécancour, Bécancour (Québec) G9H 2K8  
tableainesregionale@cgocable.ca • Téléphone : 819 222-5355 • Télécopie : 819 222-8316

[www.aines.centre-du-quebec.qc.ca](http://www.aines.centre-du-quebec.qc.ca)