



## Les Nouvelles

Volume 18 — numéro 16 – 12 janvier 2017

### Janvier : Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer

Selon la moitié des Canadiens, il n'est pas possible de bien vivre avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. À l'occasion du Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer, la Société Alzheimer de Montréal en partenariat avec les 20 Sociétés Alzheimer du Québec et la Société Alzheimer du Canada veulent changer cette attitude négative à l'endroit des personnes atteintes en lançant une [campagne nationale intitulée « #EncoreLà »](#).

L'objectif de la campagne consiste à dissiper les mythes entourant les maladies cognitives et à encourager le public à voir la personne plutôt que la maladie. Pour savoir comment participer à la campagne, consultez le [site web de la Société Alzheimer Montréal](#).

En terminant, COMACO tient à souhaiter un excellent début d'année aux travailleurs et proches aidants dévoués, ainsi qu'aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

### Formation : « Le plan d'action et le plan travail »

À la demande des membres lors de notre dernière assemblée générale annuelle, COMACO vous propose cette formation qui sera animée par Karine Joly du Centre St-Pierre.

#### Les objectifs :

- Situer et comprendre l'importance de la planification dans le cycle de gestion;
- Outiller les participants à préparer et produire le plan d'action;
- Réfléchir à quelques stratégies en organisation du temps, plan de travail, agenda, liste de tâches

#### Quelques-uns des thèmes abordés :

- Établir les priorités et faire des choix;
- Planifier à court terme et à moyen terme;
- Gérer le temps : outil et méthode

Rappelons que les coûts pour cette formation sont de 80 \$ par personne pour les membres réguliers et de 95 \$ par personne pour les membres amis ou les partenaires. Ce prix inclut le dîner (poulet BBQ).

Cette formation aura lieu le **mercredi 22 février 2017 de 9 h à 16 h 30**, chez COMACO, 2349, rue de Rouen, 4<sup>e</sup> étage. Les personnes intéressées sont priées de réserver leur place, **avant le 25 janvier**, auprès de Josée Roy à : [coordination@comaco.qc.ca](mailto:coordination@comaco.qc.ca).

## Actualité

### Proches aidants par défaut

C'est le titre de [l'article](#) de Martine Letarte, paru le 3 décembre 2016 dans *Le Devoir*. Selon Patrick Marier, professeur au Département de science politique de l'Université Concordia et directeur scientifique du Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale (CREGES), « Les services publics au Québec combleront moins de 10 % des besoins des aînés en perte d'autonomie, puisqu'ils fournissent en fait très peu de soins non médicaux ». Dans ce contexte, le rôle des proches aidants est crucial, et ils sont nombreux, même si plusieurs d'entre eux ne sont pas conscients de leur statut. Selon M. Marier, le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale fait des pieds et des mains pour garder le plus de gens possible en emploi en raison des coûts liés au vieillissement de la population, mais de l'autre, le ministère de la Santé et des Services sociaux laisse de plus en plus de tâches aux proches aidants. Quant à eux, les baby-boomers réclament des services dans le public pour ne pas que leurs enfants ou leurs conjoints deviennent des aidants.

Toujours selon M. Marier, le fait que le proche aidant n'ait pas de statut formel le force à continuellement expliquer qui il est au personnel des établissements de santé. Personne ne vérifie si l'aidant est près de l'épuisement, ou ne lui donne du soutien psychologique lors du décès de la personne aidée. M. Marier conclut : « S'occuper d'un aîné comporte plusieurs éléments imprévisibles, et si les organisations ont fait énormément de progrès en conciliation travail-famille pour les gens avec de jeunes enfants, pour ceux qui s'occupent d'un aîné, c'est une autre paire de manche... »

## Saviez-vous que?

### Que signifie l'expression « Deuil blanc »?

C'est le sujet d'un [article](#) paru le 2 janvier 2017 sur le fil d'actualité de L'Appui pour les proches aidants d'aînés. Le deuil blanc est associé à une personne touchée par une maladie neurocognitive comme la maladie d'Alzheimer. Peu à peu, sa personnalité change à un point tel que la personne ne correspond plus à celle qu'on a connue avant. Pour le proche aidant, le deuil blanc est différent de celui vécu à la suite d'un décès parce que la personne est toujours présente et fait toujours partie de son quotidien. Cette ambivalence affective entre la culpabilité, la colère, la frustration, la peine et

l'impuissance est vécue intensément, à la fois par le proche aidant et par la personne atteinte. Pour mieux vivre cette étape, il faut d'abord savoir que ce mélange de sentiments est tout à fait normal et, pour maintenir son équilibre émotionnel, il est important de ne pas rester seul. Les groupes de soutien et d'échanges et les sociétés d'Alzheimer sont des exemples de ressources qui peuvent aider à mieux vivre cette étape. Source : fil d'actualité de L'Appui pour les proches aidants d'aînés.

## Recherches et pratiques

### **Conférence : Vieillesse et résilience : Stratégies d'adaptation des aînés face au vieillissement**

Le vieillissement est marqué par de nombreux changements physiologiques, cognitifs et psychologiques qui sont à la fois influencés par la génétique, les expériences de vie et le contexte socio-économique dans lequel les personnes âgées évoluent. Ces changements peuvent entraîner différentes trajectoires d'adaptation au vieillissement selon les personnes. Ainsi, pourquoi certaines personnes parviennent-elles à mieux s'adapter aux changements et aux deuils qu'ils rencontrent alors que d'autres éprouvent plus de difficultés ? Quelles sont les caractéristiques des personnes dites « résilientes » ? Quelles pistes d'action ces constats peuvent-ils nous inspirer pour mieux accompagner les aînés dans leur processus d'adaptation ?

Cette conférence sera présentée par Laurence Villeneuve, Ph.D., psychologue à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal et présidente du Regroupement des psychologues en gérontologie. Elle aura lieu le **mardi 14 février 2017, 9 h à 12 h**. Pour vous inscrire, [cliquez ici](#).

### **Coup d'œil sur les grands-parents au Canada**

Dans ce fascicule de la série Coup d'œil sur les statistiques, l'Institut Vanier de la famille présente des données et des points de vue permettant de mieux comprendre la situation des grands-parents, en examinant les liens évolutifs qu'ils entretiennent au sein des familles au Canada. Compte tenu du vieillissement de la population canadienne et de l'augmentation de l'espérance de vie, les grands-parents jouent un rôle important dans la vie de famille, voire un rôle grandissant. Concrètement et par divers moyens, ceux-ci contribuent au bien-être de la famille et à son fonctionnement, notamment dans leurs rôles de mentors, d'éducateurs, d'aidants, de gardiens d'enfants, d'historiens, de guides spirituels et de « dépositaires de la mémoire familiale ». Un petit fascicule (6 pages) publié en 2016, qui contient des données très intéressantes, en *pièce jointe*.

## Mobilisation

**Engagez-vous pour le communautaire : action le 7 février à Montréal**

La prochaine action de la campagne « Engagez-vous pour le communautaire » aura pour thème « Leitão : nos vies, c'est pas un jeu! » Cette fois-ci il ne s'agira pas d'un rassemblement d'appui, mais d'activités de distribution de tracts à petit déploiement. Pour plus d'informations sur cette action, consultez la [page Facebook de l'événement](#) ou consultez le [site du RIOCM](#).

## Nouvelles des membres et partenaires

### **Théâtre : *Je suis toujours là***

Le **Temps d'une pause** présente l'excellente pièce *Je suis toujours là*, interprétée par la troupe du Théâtre Fleury. Cet événement sera présenté dans le cadre du mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer le samedi **21 janvier 2017 à 13 h** au 7400, St-Michel, Montréal. La pièce vise à aider les proches aidants et les soignants à mieux comprendre les réalités des personnes atteintes. Pour faire votre réservation, contactez Sarah au 438 497-8111 ou par courriel à : [accueil@tempsdunepause.org](mailto:accueil@tempsdunepause.org).

### **Recherche sur l'Alzheimer : Participants recherchés**

Le **Centre de bénévolat SARPAD** travaille en collaboration avec IUGM, Laboratoire d'Études sur l'Anxiété et la Dépression Gériatrique (LEADER) pour le recrutement de participants pour une étude sur la détresse psychologique et l'amélioration de la qualité de vie chez les patients atteints d'Alzheimer et leurs proches aidants. Pour tous les détails, consultez l'affichette en *pièce jointe*.

### **Programmation d'hiver de la Société Alzheimer Montréal**

Des conférences spécialisées présentées par des experts dans leurs domaines; 10 groupes d'information et de soutien pour proches aidants; des groupes de soutien mensuels; des Cafés Alzheimer gratuits et ouverts à tous; diverses activités pour personnes vivant avec un trouble cognitif; des formations pour professionnels de la santé et intervenants en répit; et plus encore! Découvrez les activités offertes par la **Société Alzheimer Montréal** pour proches aidants et personnes vivant avec un trouble cognitif [ici](#).

### **Y des femmes de Montréal en soutien aux proches aidantes**

Cet hiver, le « Programme Soutien aux Proches Aidantes du **Y des femmes de Montréal** » propose gratuitement aux proches aidantes un cours de yoga, une série d'ateliers sur le thème de « l'adaptation aux changements », un atelier portant sur les « Solutions aux dettes », des groupes d'art-thérapie et de musicothérapie, et encore plus. Comme toujours, nos intervenantes offrent aussi du soutien ponctuel ou en suivi individuel. Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, consultez l'affichette en *pièce jointe*.

*Version imprimable ci-jointe.*

*Offres d'emploi ci-jointes.*