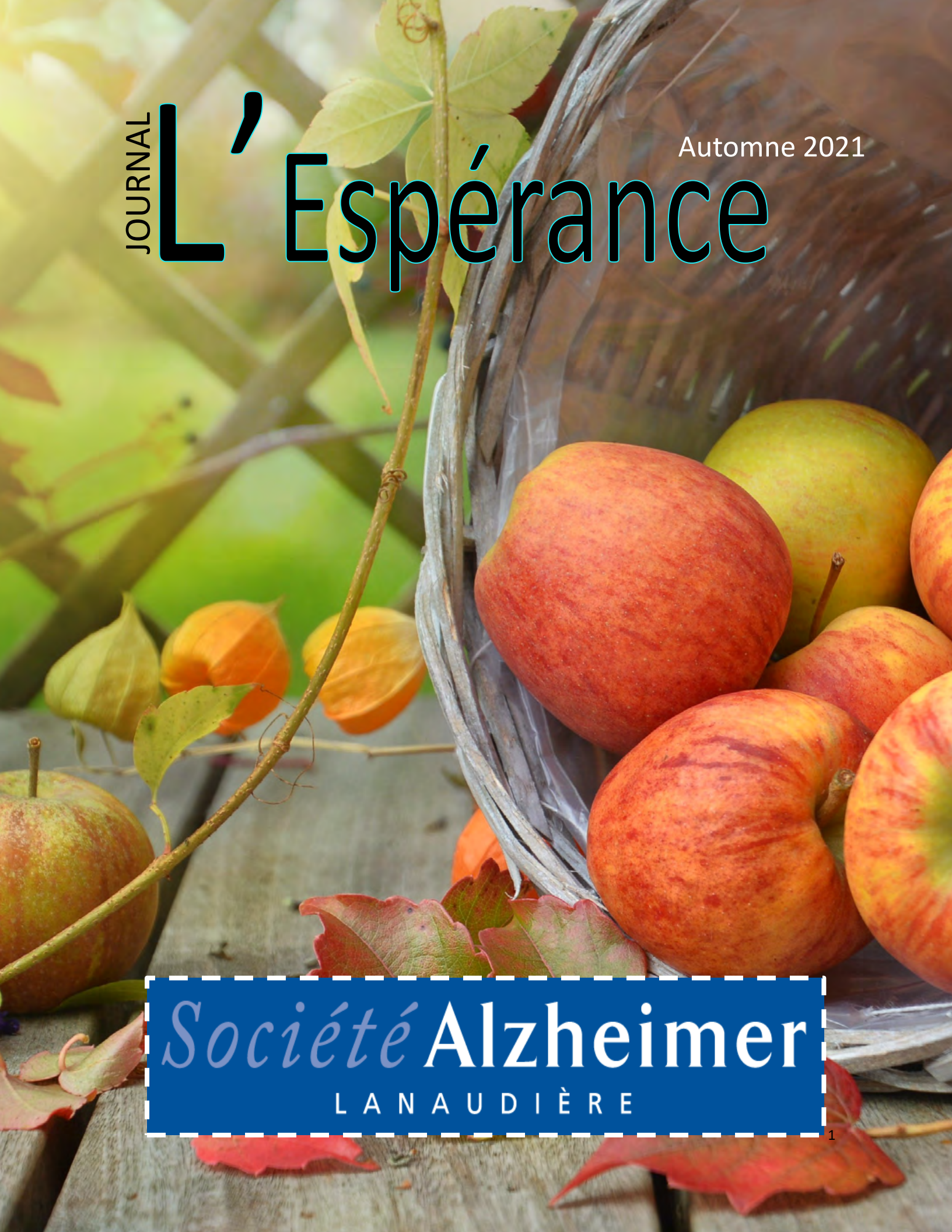


JOURNAL

L'Espérance

Automne 2021

Société Alzheimer
LANAUDIÈRE

Société Alzheimer
LANAUDIÈRE

Siège social :

- 190, rue Montcalm
- Joliette, (Québec) J6E 5G4

Par téléphone : 450 759-3057

- 1 877 759-3077
- * boîte vocale en dehors des heures régulières ou en période de pointe téléphonique

Par télécopieur :

- 450 760-2633

Par courriel :

- **Adresse générale :** info@sadl.org
- **Sur notre site internet :** www.sadl.org

Les heures d'accueil de la SADL sont du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h ainsi que de 13 h à 16 h 30.

La SADL dessert tout le territoire lanaudois, donc les 6 MRC suivantes :

- D'Autray
- Montcalm
- L'Assomption
- Matawinie
- Les Moulins
- Joliette

Dans ce numéro :

Mon Crayon par François St-Gelais	4
Poème Alzheimer	5
La Marche pour L'Alzheimer IG Gestion de Patrimoine	6
Message d'une aidante	7
Bijoux du monde	8
Une vente débarras au profit de la SADL	9
Connaissez-vous nos services?	10
Message d'une aidante	15
Le Notre-Dame	17
Mois mondial de la maladie	18
La théorie des cuillères	20
Divertissements	26

Mon Crayon

Mon crayon
Est un bout de branche sèche
Qui ne se souvient plus
À quoi ressemblent les feuilles.

J'essaie de lui faire écrire
Des mots qui bourgeonnent
Pour le faire revivre
Comme quand il était
À son arbre.

Il faut que je m'enracine
Solidement
Pour pouvoir
Le soutenir
Lorsqu'il redonnera
Des fruits
Ou un peu
De son ombre

Par François St-Gelais

MANOIR
LA TOURELLE

Résidence privée pour aînés

419 rue Saint-Louis, Joliette (Québec) J6E 2Y5
450-271-1037

Poème d'Alzheimer

Ne me demande pas de me rappeler.

N'essaie pas de me faire comprendre.

Laisse-moi me reposer.

Fais-moi savoir que tu es avec moi.

Embrasse mon cou et tiens ma main.

Je suis triste, malade et perdu.

Tout ce que je sais,

C'est que j'ai besoin de toi.

Ne perd pas patience avec moi.

Ne sacre pas, ne crie pas, ne pleure pas.

Je n'y peux rien de ce qui m'arrive.

Même si j'essaie d'être différent,

Je n'y arrive pas.

Rappelles-toi que j'ai besoin de toi.

Que le meilleur de moi est parti.

N'abandonne pas, reste à mes cotés.

Aime moi, jusqu'à la fin de ma vie.

Auteur Inconnu

La Marche pour l'Alzheimer IG Gestion de Patrimoine

2021

Mme **Stéphanie Linteau**, directrice générale adjointe communications, formation, philanthropie

Mme **Lyse Trépanier**

Mme **Marie Beauchamp**

Mme **Brigitte Lepage** (absente sur les photos)

Nos 3 victorieuses de l'édition **2021** de la **Marche pour l'Alzheimer IG Gestion de Patrimoine.**

On se revoit pour l'édition 2022.

Félicitations à **Marie-Lyne**, intervenante psychosociale (gauche), et à **Eveline**, secrétaire-réceptionniste, toutes deux de la Société Alzheimer de Lanaudière (droite), pour avoir obtenu leurs attestations d'**Ensemble Pour Le Plaisir** (EPLP)

https://www.granbyexpress.com/2019/09/06/pres-de-1-m-pour-ameliorer-le-bien-etre-des-personnes/

Message d'une aidante

Je tiens à vous remercier sincèrement pour votre accueil chaleureux et inconditionnel. Ça m'a fait énormément de bien et je remercie le ciel de vous avoir mis sur mon chemin, notre chemin. Il n'y a pas de hasard…

J'ai informé ma mère de votre rendez-vous téléphonique de lundi qui vient, elle semblait soulagée de recevoir de l'aide aussi rapidement. Je lui ai nommé que j'avais pu développer une alliance favorable rapidement avec l'une de vos intervenantes et qu'elle se sentirait confortable lors de vos entretiens téléphoniques. Je lui ai également nommé que nous recevrions des documents pour obtenir d'autres types de services et elle était ouverte.

Ma mère est une femme résiliente, mais blessée. Multiples deuils à vivre en lien avec la situation de santé de mon père, elle sait ce qui s'en vient, mon père ayant perdu son frère et sa sœur de la maladie d'Alzheimer dans les dernières années. Les décès de sa petite sœur et de son beau-frère de la COVID-19 en avril 2020 ne font qu'ajouter du poids sur ses épaules et dans son cœur.

J'ai informé ma sœur aînée et elle est très heureuse que j'ai pensé à votre Société pour aider nos parents ainsi que nous tous en fait.

Je vous souhaite un beau week-end et un doux automne.
Merci du fond du cœur.

MC

Mme **Stéphanie Linteau,** dir. gen. adj. communications, formation, philanthropie

Mme **Sylvie Cloutier** de Bijoux du Monde

La Société Alzheimer de Lanaudière tient à remercier madame **Sylvie Cloutier** de [Bijoux du Monde] qui remet 1$ à notre organisme pour chaque petit ange vendu.

Cette année, les ventes réalisées ont permis de remettre c'est un montant de **250$** à la **Société Alzheimer de Lanaudière**.

Grâce à des partenariats de ce genre, nous sommes davantage en mesure de répondre aux besoins croissants des personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et leurs proches aidant(e)s.

Pour chaque ange vendu,
1$ est remis à la
Société Alzheimer
LANAUDIÈRE

Une vente débarras au profit de la SADL

Le 11 et 12 septembre derniers, monsieur **Daniel Martin** et sa conjointe **Marie-Pierre**, ont organisé une vente débarras au profit de la **Société Alzheimer de Lanaudière.**

Ces derniers avaient aussi collecté et entreposé des donations de biens de particuliers en vue de les rajouter à la grande vente lors de l'événement.

Ayant bien mijoté l'idée, Monsieur Martin avait au préalable décidé de remettre ce qui ne serait pas vendu à des organismes d'entraide, tel que la Société Saint-Vincent de Paul.

Amis , familles , voisins, passants.. Tous ont contribué à leur façon.

C'est avec beaucoup d'enthousiasme qu'ils ont remis un montant de **950$** à la **Société Alzheimer de Lanaudière** !

M. **Daniel Martin**

Mme **Stéphanie Linteau,** dir. gen. adj. communications, formation, philanthropie

Connaissez-vous nos services ?

Groupe-Échange

Accompagner un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée demande du temps, de l'énergie et de la résilience. C'est une aventure qui nous confronte émotivement et physiquement à une réalité qui n'est pas la nôtre.

On ne devient pas proche aidant du jour au lendemain… Aucun mode d'emploi n'est fourni à l'annonce d'un diagnostic de troubles neurocognitifs. Toutefois, il existe des ressources et des services pour permettre d'alléger votre quotidien.

La **Société Alzheimer de Lanaudière** offre du soutien aux proches des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée par le biais de Groupes-Échange sur l'ensemble du territoire Lanaudois.

Ces groupes ont des bienfaits énormes sur les proches aidant(e)s : ils leur permettent de ventiler, de partager leurs expériences, de se confier et d'échanger des conseils entre aidant(e)s en toute confidentialité et dans un contexte de respect.

De cette façon, les proches sont mieux outillés face à la maladie et se retrouvent afin de briser l'isolement. Les groupes sont animés par des intervenant(e)s formé(e)s pour accompagner les proches aidant(e)s.

Offert en présence et en mode virtuel, les Groupe-Échange sont organisés selon des plages horaires de jour et de soir afin de satisfaire vos besoins.

Une accompagnatrice peut, selon les disponibilités, venir à la maison pour demeurer avec votre être cher(e) et vous donner la chance d'y participer en toute tranquillité.

Pour qu'une accompagnatrice vienne à la maison, vous devez téléphoner à la **Société Alzheimer de Lanaudière** pour connaître leurs disponibilités.

Ces rencontres sont sans frais, mais une inscription est obligatoire afin de s'assurer que nous ayons l'espace nécessaire pour accueillir tous les gens.

Nouveauté en 2021-2022 :

La **Société Alzheimer de Lanaudière** offre aux *organismes lanaudois* une *visibilité GRATUITE* pour expliquer leur mission, leurs services et toutes autres informations que ceux-ci jugent pertinentes.

RAPAPA

(RENCONTRE-ATELIERS PROCHE AIDANTS ET PERSONNE ATTEINTE)

Chaque mois, cinq conférences sur même sujet sont offertes à raison d'une fois par semaine. Les conférences sont mises en place pour mieux vous informer sur divers sujets généraux.

En présentiel, la conférence est d'une durée de 3h. Pendant que le proche aidant(e) assiste à la conférence, l'être cher(e) en profite pour faire quelques activités de stimulation (exemples : chanter, peinturer) avec une intervenante et des bénévoles. Assister aux conférences vous permet à vous et votre être cher(e), de créer des liens avec d'autres gens qui y assisteront et, par le fait même, de socialiser et échanger sur vos parcours.

Une intervenante assiste également à la conférence avec vous et est là pour vous épauler, vous écouter ou vous soutenir si jamais le sujet vous interpele émotivement.

En virtuel, la conférence est d'une durée de 2h et est dédiée aux proches aidant(e)s. Une accompagnatrice peut, selon les disponibilités, venir à la maison pour demeurer avec votre être cher(e) et vous donner la chance d'assister à la conférence en toute tranquillité. Pour qu'une accompagnatrice vienne à la maison, il vous faut téléphoner à la **Société Alzheimer de Lanaudière** pour connaître les disponibilités.

Marie-Lyne Bouchard, intervenante psychosociale et responsable du programme. 450-759-3057
Sans frais 1-877-759-3077 poste 103 ou par courriel au intervention@sadl.org.
Il me fera plaisir de discuter avec vous!

RAS (Répit-Accompagnement-Stimulation à domicile)

Chers aidants,

Saviez-vous que la **Société Alzheimer de Lanaudière** offre un programme conçu spécialement pour vous, dans le but de vous soutenir?

Nous sommes conscients qu'en tant que proche aidant(e), vous avez besoin, pour rester en santé tant physique que psychologique, de prendre une petite pause de temps en temps afin de refaire le plein.

Ce programme vise à donner un répit hebdomadaire à l'aidant(e), de l'accompagnement à l'entourage et de la stimulation à votre proche.

Pour se faire, une accompagnatrice formée par la **Société Alzheimer de Lanaudière** est jumelée à votre être cher(e). L'accompagnatrice se rendra, chaque semaine, à votre domicile afin de passer des moments de qualité tout en respectant les goûts et les limites de la personne. Ces stimulations aideront votre personne chère à conserver ses acquis, sa confiance en elle et sa dignité tout en socialisant dans un contexte chaleureux.

Si vous croyez que ce programme peut vous donner une chance de recharger vos batteries, n'hésitez surtout pas à communiquer avec moi par téléphone ou encore par courriel.

Il me fera plaisir de discuter avec vous!

Jennyfer Brochu, intervenante psychosociale et responsable du programme.
450 759-3057 ou au 1 877 759-3077 poste 107
intervention1@sadl.org

L'Instant Présent

Aujourd'hui est le plus beau jour de notre vie, car hier n'existe plus et demain ne se lèvera peut-être jamais.

Le passé nous étouffe dans les regrets et les remords, le futur nous berce d'illusions.

Apprécions le soleil qui se lève, réjouissons-nous de le voir se coucher.

Arrêtons de dire « Il est trop tôt » ou « Il est trop tard » : le bonheur est là, il est L'Instant Présent

Comme nous le savons tous, les troubles neurocognitifs majeurs ne sont pas réversibles. Toutefois, certains facteurs de protection ainsi que la stimulation cognitive qui peuvent en ralentir la progression. Adopter bonne hygiène de vie, bien manger, bien dormir, pratiquer des activités de stimulation cognitive et physique, diminuer le stress et l'anxiété au minimum ainsi qu'avoir des interactions sociales en sont quelques exemples.

L'instant Présent c'est d'abord et avant tout un groupe de soutien où vous pouvez vous sentir en sécurité et en confiance pour partager avec des personnes qui vivent toutes sensiblement la même chose. Lors des rencontres, différents sujets liés aux conséquences d'un diagnostic de trouble neurocognitif, tels que l'inquiétude, la peine, la frustration et l'espoir peuvent être abordés.

Le plaisir est à la base d'une très grande partie des activités du groupe. Que ce soit des activités de stimulation cognitive (quiz, jeux de mots ou de chiffres, jeux de table, casse-tête, jeux ludiques…), des activités artistiques (dessin, peinture, bricolage, chant, musique…) ou des activités physiques (jeux de poches, Bola, programme ViActive, quilles…) le choix de ceux-ci sont centrés sur l'intérêt des participants.

Habituellement, les groupes L'Instant Présent, se tiennent une fois par semaine, en salle, à Repentigny et à Joliette. Les participants se joignent à un groupe et y sont conviés pour échanger et se soutenir dans cette nouvelle réalité. En se mettant ainsi en action, les participant(e)s mettent en place des facteurs de protection pour ralentir au maximum le processus de la maladie.

Tant que les mesures sanitaires ne nous permettront pas de nous réunir dans une salle tous ensemble, les rencontres se feront par le biais de Facebook et de Zoom. Pour ceux qui aimeraient se joindre à nous, voici le lien pour le groupe Facebook de L'Instant Présent : https://bit.ly/Instantpresent. Pour vous joindre au café-rencontre de L'Instant Présent les mardis de 14h à 16h par Zoom vous pouvez suivre le lien https://us02web.zoom.us/j/87359550453 ou téléphoner à la **Société Alzheimer** pour vous y inscrire.

Matériathèque.

Saviez-vous? Nous avons une matériathèque où nous prêtons des jeux de stimulations. Ces jeux sont disponibles aux accompagnatrices et aux membres de la **Société Alzheimer de Lanaudière**. Pour vous en procurez, il suffit de venir en personne dans les bureaux de l'organisme, en prenant rendez-vous, et choisir ce qui vous convient. Sur place, nous pouvons vous offrir des conseils, des idées et la description des activités. N'hésitez pas à venir voir notre matériathèque.

NOUVEAUTÉS Nous venons d'acquérir une bonne quantité de nouveaux jeux de stimulations. En voici quelques-uns :

Message d'une aidante

Ce message s'adresse à la **Société Alzheimer de Lanaudière** et tout particulièrement a l'intervenante qui s'est occupé de moi, pour vous remercier de toute l'aide apportée et le soutien également. Alors que j'étais très vulnérable et fragile à cause de la situation de mon conjoint qui a subie un AVC le 9 décembre 2017. Depuis ce temps, il a été hospitalisé dans 3 hôpitaux pour terminer en CHSLD, dernier TERMINUS.

Je n'étais pas outillée pour affronter cette trajectoire de ma vie et, à ce jour, une partie du travail est en cours, mais ce n'est pas tout. Voilà que ma retraite est hypothéquée ainsi que ma santé, et pour tout dire mon avenir. Que dire de la lourde épreuve pour mon être cher avec qui j'ai partagé 47 ans de ma vie et moi qui croyait avoir une belle retraite.

Après avoir perdu notre maison, nos bon voisins, mon épicerie où nous allions, en fait après perdu mes repères, votre Société a eu une bonne écoute, et je n'ai jamais ressenti que je dérangeais. On ma référé a un organisme ***AUX COULEUR DE LA VIE LANAUDIÈRE*** qui me donne une écoute plus particulièrement orientée dans le deuil blanc. Ce sera une longue route. La **Société Alzheimer de Lanaudière** m'a soutenue et j'ai aujourd'hui l'occasion de vous remercier.

Merci encore à l'intervenante pour l'ensemble de son travail a mon égard!

D'une Aidante

Merci

Les personnes proches aidantes aussi méritent notre reconnaissance... et notre soutien.
SEMAINE NATIONALE DES PERSONNES PROCHES AIDANTES
7 au 13 nov. 2021

LE 21 SEPTEMBRE
Soulignons la Journée mondiale de l'Alzheimer
Votre gouvernement
Québec

LE NOTRE-DAME

Geneviève Bourassa (directrice des soins), Kim Laporte (technicienne administrative), Stéphanie Linteau (directrice générale adjointe communications, formation, philanthropie pour la Société Alzheimer de Lanaudière), Alexandre Latour (responsable alimentaire), Anaïs Asgharali (chef loisirs), Alexandre Laurin (directeur général Le Notre-Dame) Isabelle Dion (chef location et service à la clientèle) Marie-France Lanctôt (chef loisirs) Robert Rousseau, (chef maintenance, absent sur la photo).

Dans le cadre de leur **19e anniversaire**, la résidence **Le Notre-Dame**, située à Repentigny, a organisé une levée de fonds sous le thème de la fête foraine.

La résidence **Le Notre-Dame** et Le **Groupe Maurice** ont remis plus de **3000$** à la **Société Alzheimer de Lanaudière**.

Les fonds amassés permettront à la **Société Alzheimer de Lanaudière** de continuer d'offrir des programmes et services aux personnes atteintes et à leurs proches aidant(e)s.

Société Alzheimer
LANAUDIÈRE

Le mois de septembre, mois mondial de la maladie d'Alzheimer.

Le mois de septembre, mois mondial de la **maladie d'Alzheimer**, a pour objectif de sensibiliser à la maladie. Connaissez-vous bien les **10 signes précurseurs** ? Un diagnostic précoce permet de mieux planifier votre vie et de bénéficier au plus tôt des ressources existantes.

Les maladies cognitives ne touchent pas seulement les personnes atteintes, mais également tout l'entourage des personnes. Puisque les diagnostics sont en hausse dans le monde et qu'il s'agit d'un enjeu important de santé publique, septembre a été déclaré mois mondial de la maladie d'Alzheimer, et la **journée du 21 septembre** en particulier est reconnue comme la **Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer***

QUE FAIT-ON AVEC LES DONS ?

Des besoins sans cesse grandissants

Au Québec, environ **153 000 personnes** sont atteintes de la maladie d'Alzheimer et l'on estime que ce nombre augmentera de près de 70 % d'ici 2031.

Les Sociétés Alzheimer régionales doivent donc offrir des programmes et services à un nombre croissant de personnes atteintes et de proches aidant(e)s. Elles ont besoin de notre aide pour y parvenir.

***Saviez-Vous :**

Le mois de septembre est le mois mondial de l'Alzheimer

Le 21 septembre est la journée mondiale de l'Alzheimer

Le mois de janvier est le mois de à la maladie

Voici **quelques exemples** de ce qui peut être accompli **grâce à vos dons** :

2$ = **Envoi de dépliants d'information** sur la maladie d'Alzheimer aux proches aidant(e)s ou la personne atteinte

5$ = **Une heure de consultation téléphonique** entre un proche aidant(e) et un intervenant(e) de la Société Alzheimer.

10$ = **Deux personnes** atteintes d'un trouble neurocognitif participent aux activités d'un centre de jour.

Merci de votre implication et votre générosité envers la cause!

La Théorie des cuillères

de Christine Miserandino

www.butyoudontlooksick.com

(qui signifie *Mais vous n'avez même pas l'air malade!*)

adaptée en français par Louyse Trudel

Ma meilleure amie et moi étions sorties pour le souper et nous bavardions. Il était très tard et à notre habitude, nous mangions des frites dans de la sauce. Telles des filles de notre âge, nous passions beaucoup de temps dans ce resto, pendant nos années de collège, à parler des garçons, de la musique et d'autres choses ordinaires qui nous semblaient tellement importantes en ce temps-là. Nous n'étions jamais sérieuses et passions notre temps à rire et à nous amuser. Comme il était l'heure de mes médicaments, que je m'apprêtais à prendre avec une bouchée, comme je le faisais habituellement, elle me regardait comme si elle me voyait pour la première fois, d'un regard neuf et un brin bizarre, plutôt que de continuer notre conversation. Elle m'a demandé, à brûle-pourpoint, comment je me sentais avec mon Lupus et ce que ça faisait d'être malade. Ça m'a surprise. Non seulement parce qu'elle posait cette question, comme au hasard, mais surtout parce que je croyais qu'elle connaissait tout ce qu'il y avait à savoir au sujet du Lupus. Elle m'accompagnait chez le médecin, elle me voyait marcher avec une canne, elle m'avait vue vomir dans la salle de bain. Elle m'avait vue pleurer de douleur… Qu'y avait-il de plus à savoir?

J'ai commencé à parler rapidement des pilules, des maux et des douleurs, mais elle ne semblait pas satisfaite des réponses que je lui apportais. J'étais encore surprise parce qu'elle était ma colocataire et mon amie depuis des années… Je pensais qu'elle connaissait déjà la définition médicale du Lupus. Alors, elle m'a regardée avec une expression que chaque personne malade connaît trop bien, le visage de la curiosité pure au sujet de quelque chose qu'une personne bien portante ne peut vraiment comprendre. Sa vraie question était ce que je ressentais, pas physiquement, mais ce que c'était d'être moi, d'être malade.

Comme j'essayais de me composer une attitude sereine, j'ai regardé la table pour trouver de l'aide ou au moins, pour gagner du temps pour réfléchir à la réponse que je lui donnerais. J'essayais de trouver les bons mots. Comment répondre à une question à laquelle je n'avais moi-même pas encore trouvé de réponse? Comment expliquer chaque détail de chaque journée affectée par la maladie?

Comment rendre clairement les émotions d'une personne malade? J'aurais pu laisser tomber, et, comme d'habitude, lui servir une blague et changer de sujet, mais je me souviens maintenant avoir pensé que si je n'essayais pas de lui expliquer, je ne pourrais m'attendre à ce qu'elle comprenne. Si je ne peux pas expliquer ceci à ma meilleure amie, comment pourrais-je faire comprendre mon monde à qui que ce soit d'autre? Je devais au moins essayer.

À ce moment même, la théorie des cuillères était née. J'ai rapidement pris toutes les cuillères qui se trouvaient sur la table… J'ai aussi pris toutes les cuillères des tables avoisinantes! Je l'ai regardée droit dans les yeux et

j'ai dit : « Voici, tu as maintenant le Lupus ». Elle m'a regardée d'un drôle d'air, décontenancée, comme n'importe qui aurait pu l'être si on lui avait donné un bouquet de cuillères! Le métal froid des cuillères s'entrechoquait dans mes mains, alors que je les regroupais avant de les flanquer dans les siennes! **Je lui ai alors expliqué que la différence entre être malade et être en santé tient dans le fait de devoir faire des choix ou d'avoir constamment à penser à des choses dont les autres n'ont pas à se soucier. Les gens en santé ont le luxe d'une vie sans ces choix, un cadeau que la majorité des gens tiennent pour acquis.**

La plupart des gens, particulièrement les jeunes, commencent leur journée avec une montagne de possibilités, sans s'y arrêter, et l'énergie de faire tout ce qu'ils désirent. Pour la plupart, ils n'ont pas à se soucier des effets de leurs actions. Alors, pour mon explication, j'ai utilisé des cuillères pour l'illustrer. Je voulais quelque chose de concret, qu'elle pourrait tenir et que je pourrais lui enlever, puisque chaque personne qui tombe malade ressent une espèce de sentiment de « perte » de la vie qu'elles avaient « avant ». Si je pouvais lui enlever des cuillères, alors elle pourrait connaître le sentiment de voir quelqu'un ou quelque chose extérieur, dans mon cas, le Lupus, être en contrôle.

Elle a pris les cuillères avec enthousiasme. Elle ne comprenait pas ce que je faisais, mais mon amie était toujours partante pour avoir du plaisir. Alors je crois bien qu'elle pensait que je lui préparais une nouvelle blague, comme je le fais habituellement en parlant de choses un peu tabou. Elle ne savait pas encore à quel point j'étais devenue sérieuse.

Je lui ai demandé de compter ses cuillères. Elle a demandé pourquoi et je lui ai expliqué que quand on est en santé on croit avoir en sa possession une réserve éternelle de « cuillères ». Cependant, comme tu dois maintenant planifier ta journée, tu dois savoir exactement combien tu as de « cuillères » en main en partant. Et cela ne garantit pas que tu n'en perdras pas en cours de route, mais au moins, cette donnée aide à savoir où tu te situes au début de la journée. Elle a compté douze « cuillères ». Elle a ri et dit qu'elle en voulait plus. J'ai dit non et j'ai su tout de suite que ce petit jeu allait fonctionner, car elle a paru déçue, et nous n'avions même pas encore commencé. Depuis des années, je voulais moi aussi avoir plus de « cuillères » et je n'ai toujours pas trouvé le moyen d'en avoir plus, alors pourquoi lui en aurais-je donné à elle? Je lui ai aussi conseillé de savoir en tout temps combien elle en avait et de ne pas les laisser tomber, car elle devait toujours se souvenir qu'elle avait le Lupus.

Je lui ai demandé de dresser la liste de toutes ses tâches de la journée, en incluant même les plus simples. En listant les tâches quotidiennes, ou les choses amusantes à faire, je lui ai expliqué comment chacune lui coûterait une cuillère. Alors qu'elle alla directement à la tâche de se préparer pour aller travailler comme étant sa première étape du matin, je l'ai arrêtée et lui ai retiré une cuillère. Je l'ai presque étouffée. J'ai dit : « Non! Tu ne peux pas "juste" te lever! Tu dois faire un effort pour ouvrir tes yeux et réaliser que tu es déjà en retard. Tu n'as pas bien dormi la nuit précédente. Tu dois te sortir péniblement du lit et ensuite, tu dois manger avant de faire quoi que ce soit d'autre, parce que si tu ne manges pas, tu ne pourras pas prendre tes médica-

ments, et si tu ne prends pas tes médicaments, tu devras alors renoncer à toutes tes “cuillères” de la journée et pour le lendemain! » Je lui ai rapidement pris une cuillère et elle a réalisé qu’elle ne s’est pas encore habillée. Prendre sa douche lui a coûté une autre cuillère, car elle devait laver ses cheveux et raser ses jambes. Toutes ces petites choses, si tôt dans la journée, auraient facilement pu lui coûter plus qu’une cuillère, mais j’ai voulu lui donner une chance. Je ne voulais pas lui faire peur trop rapidement. S’habiller lui a coûté une autre cuillère. Je l’ai arrêtée et ai divisé toutes les autres tâches pour lui démonter qu’on doit s’attarder à chaque petit détail de la vie. Tu ne peux pas simplement mettre n’importe quel vêtement quand tu es malade. Je lui ai expliqué que je dois choisir mes vêtements en fonction de mon état : si mes mains sont douloureuses aujourd’hui, je ne porterai pas quelque chose qui a des boutons. Si j’ai des ecchymoses sur les bras, je porterai des manches longues. Si je fais de la fièvre, j’ai besoin d’un chandail pour rester au chaud, etc. Si je perds mes cheveux, je dois prendre plus de temps pour être présentable…

Ensuite, je m’alloue encore 5 minutes pour m’apitoyer sur mon sort, car j’ai mis plus de deux heures pour accomplir ça. Je pense qu’elle commençait à comprendre quand, théoriquement, elle n’était même pas partie travailler et il ne lui restait plus que 6 cuillères entre les mains.

Ensuite, j’ai expliqué à mon amie qu’elle devait maintenant choisir les activités du reste de sa journée avec parcimonie, car lorsque les « cuillères » ont disparu, elles ne reviennent pas! Il arrive qu’on puisse emprunter les cuillères du lendemain… mais il faut penser combien demain sera difficile, car il y aura encore moins de « cuillères ». Je devais aussi lui expliquer qu’une personne malade vit toujours avec cette pensée que le lendemain pourrait apporter un rhume ou une infection, ou nombre de choses potentiellement dangereuses pour elle. Alors, on ne veut pas être à court de « cuillères », parce qu’on ne sait pas quand on en aura vraiment besoin. Je ne voulais pas la rendre morose, mais je me devais d’être réaliste et, malheureusement, être préparée pour le pire demeure une tâche de chaque jour pour moi.

Nous avons poursuivi avec le reste de la journée et elle a lentement appris que sauter un repas lui coûtera une cuillère, tout comme rester debout dans le train, ou même travailler trop longtemps à l’ordinateur sans pause. Elle a été forcée de faire des choix et de voir les choses différemment. Dans notre hypothèse, elle a dû choisir de ne pas faire de courses en rentrant de travailler pour avoir la force de souper ce soir-là.

Quand nous sommes arrivées à la fin de sa pseudo-journée, elle a dit qu’elle avait faim. Sommairement, je lui ai rappelé qu’il ne lui restait qu’une seule « cuillère ». Si elle cuisinait, elle n’aurait pas assez d’énergie pour récurer les casseroles. Si elle allait au restaurant, il se pourrait qu’elle soit trop fatiguée pour pouvoir conduire prudemment jusqu’à la maison. J’ai ajouté que je n’irais pas jusqu’à inclure au jeu qu’elle aurait probablement la nausée, donc que cuisiner était hors de question. Alors, elle a décidé de réchauffer de la soupe en boîte. C’était facile. Ensuite, je lui ai dit qu’il était maintenant 19 h seulement… et qu’elle avait le reste de la soirée, avec sa « cuillère », qu’elle pouvait faire quelque chose

de plaisant, ou faire le ménage de son appartement, ou autre chose, mais qu'elle ne pouvait pas tout faire.

Mon amie exprime rarement ses émotions. Alors, lorsque j'ai vu à quel point elle était bouleversée, j'ai compris qu'à son tour elle avait compris. Je ne voulais pas la troubler, mais j'étais heureuse de penser que peut-être, finalement, quelqu'un me comprenait un peu. Elle avait des larmes dans les yeux quand elle m'a demandé doucement : « Christine, comment fais-tu? Fais-tu vraiment ça tous les jours? » J'ai expliqué que certains jours étaient pires que d'autres, et que certains jours, j'avais plus de « cuillères » que d'autres. Mais ça ne disparaîtra jamais et je ne peux pas vivre sans y penser. Je lui ai tendu une cuillère que j'avais gardée en réserve. Je lui ai dit simplement : « J'ai appris à vivre ma vie en tentant d'avoir une "cuillère" supplémentaire dans ma poche, en réserve. Il faut toujours être prêt. » C'est difficile, la chose la plus dure que j'ai eue à apprendre a été de ralentir et de ne pas tout faire. Je me bats contre ça depuis tout ce temps. J'ai horreur de me sentir à part, de devoir choisir de rester à la maison, ou de ne pas faire les choses que je voudrais faire. Je voulais qu'elle ressente ma frustration. Je voulais qu'elle comprenne que tout ce que les autres font est facile, mais que pour moi, chaque chose est divisée en une multitude de petites tâches à accomplir. Je dois penser à la météo, à ma température, et la journée entière doit être planifiée avant même que je puisse attaquer la moindre tâche. Alors que les autres personnes peuvent faire les choses simplement, je dois attaquer et faire un plan, comme si j'étais une stratège planifiant une guerre. C'est dans cette façon de vivre que réside la différence entre être malade et être en santé. Il y a cette belle habileté de ne pas avoir à penser et pouvoir agir. Je m'ennuie de cette liberté. Je m'ennuie de ne pas avoir à compter mes « cuillères ».

Ensuite, nous avons parlé de nos émotions et nous en avons discuté encore un peu. Et j'ai senti qu'elle était triste. Peut-être avait-elle vraiment compris? Peut-être avait-elle réalisé qu'elle ne pourrait jamais dire honnêtement qu'elle comprenait vraiment? Au moins maintenant, peut-être qu'elle ne se plaindrait plus lorsque je ne pouvais pas sortir le soir, ou parce que je n'allais jamais chez elle et qu'elle devait toujours venir chez moi. Je lui ai fait un câlin et nous sommes sorties du restaurant. Il me restait cette cuillère dans ma main et je lui ai dit : « Ne t'en fais pas. Je vois ceci comme une bénédiction. Je suis forcée de penser à tout ce que je fais. Sais-tu combien de "cuillères" les gens gaspillent chaque jour? Dans ma vie, il n'y a pas de place pour du temps perdu, pour des "cuillères" gaspillées et j'ai choisi de passer ce temps avec toi. »

Depuis cette soirée, j'ai utilisé la « Théorie des cuillères » pour expliquer ma vie à plusieurs personnes. En fait, ma famille et mes amis se réfèrent toujours aux cuillères. C'est devenu un code entre nous pour ce que je peux et ce que je ne peux pas faire. Dès que les gens comprennent la « Théorie des cuillères », ils semblent me comprendre un peu mieux et je crois qu'ils vivent également leur vie un peu différemment. Je crois que cette explication n'est pas uniquement utile pour comprendre le Lupus, mais également pour comprendre tous ceux vivant avec un handicap ou une maladie. J'espère que les gens ne tiennent plus autant pour acquis leur vie. Je donne un morceau de moi, dans chaque sens du mot, quand je fais quoi

que ce soit. C'est devenu une plaisanterie partagée avec mes proches, c'est une de mes maximes célèbres, lorsque je leur dis qu'ils devraient se compter chanceux quand je passe du temps avec eux, parce qu'ils ont une de mes « cuillères ».

© 2003 by Christine Miserandino Butyoudontlooksick.com

In memoriam

Nous souhaitons exprimer nos plus profondes sympathies aux familles qui ont perdu un être chere(e). Nous sommes reconnaissants envers les donateurs qui ont choisi de soutenir la cause en faisant un don à la **Société Alzheimer de Lanaudière**, en mémoire des personnes suivantes :

- Monique Deblois
- Georgette Menueau
- Gisèle Audet
- Albert Parent
- Monique Turcotte
- Lisette Lebeau
- Donald Laframboise
- Monique Picard
- Jeannine Levac
- Olaf Kegyes
- Julien Handfield
- Floriane Picard

LES HABITATIONS BORDELEAU

Résidences pour retraités dans Lanaudière

UNE ÉQUIPE AUX PETITS SOINS, POUR UNE QUALITÉ DE VIE D'EXCEPTION!

- Résidences adaptées aux pertes d'autonomie
- Soins personnalisés et gestion de la médication
- Infirmière accessible en tout temps
- Unités sécurisées pour besoins particuliers
- Zoothérapie sur place
- Vaste choix d'activités organisées chaque jour

Appelez-nous pour une visite!

450 752-2660

info@habitationsbordeleau.com

habitationsbordeleau.com

leshabitationsbordeleau

Remplis la grille avec les mots qui correspondent aux définitions.

apprendre-reviser-memoriser.fr

Horizontal

2. Se présente sous différentes formes : de Bruxelles, fleur, rave, frisé, romanesco
4. Fruit du noyer
5. Fruit du pommier
7. Fruit du noisetier
9. Fruit du marronnier
10. Fruit de la vigne

Vertical

1. Fruit du prunier
3. Fruit du figuier
6. Fruit du mandarinier
8. Autre nom des potirons et citrouilles

Solucе: **Horizontal:** 2.Choux 4.Noix 5.pommes 7.Noisette 9.Marron 10.Raisin
Vertical: 1.Prune 3.Figue 6.Mandarine 8.Courge

Trouve les 8 mots écrits cachés parmi les mots mêlés dans la grille.

D	V	A	U	T	O	M	N	E	Y	G	H
W	D	R	A	L	L	I	U	O	R	B	F
F	E	U	I	L	L	E	S	O	L	Q	M
K	S	E	P	T	E	M	B	R	E	R	M
C	S	E	G	N	A	D	N	E	V	F	E
O	G	A	L	E	R	B	M	E	C	E	D
B	R	U	M	E	F	B	P	C	B	J	U
Z	Q	Y	N	O	V	E	M	B	R	E	T
R	P	R	B	C	Y	K	P	K	T	V	U
B	N	F	C	M	K	D	D	C	H	G	S

AUTOMNE

BROUILLARD

BRUME

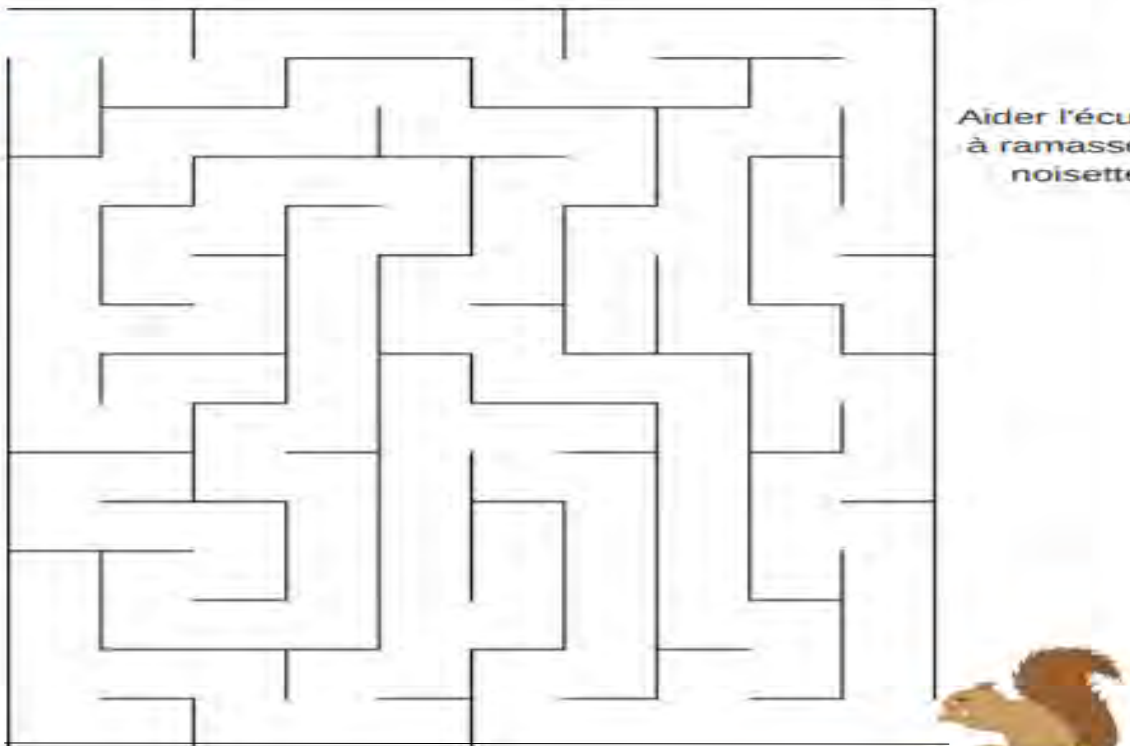
DECEMBRE

FEUILLES

NOVEMBRE

SEPTEMBRE

apprendre-reviser-memoriser.fr



Aider l'écureuil à ramasser la noisette.

PARRO INFO
DÉVELOPPEMENT

LE RELAIS DES BÂTISSEURS 2020

SERVICES FINANCIERS
STÉPHANE MOREL

GMI CONSTRUCTION
gillesmaloinc.ca

ENTREPRISES BOURGET

Résidence Souvenirs du coeur

ÉMULSIONS BOURGET

Ratelle

Satelcom Internet

PELOCOM

Les Mélèzes
ÉCOLE INTERNATIONALE

MARTIN, BOULARD S.E.N.C.R.L.
SOCIÉTÉ DE COMPTABLES PROFESSIONNELS AGRÉÉS

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
Québec

MANOIR LA TOURELLE

MLCO

GROUPE Servicas
Cabinet indépendant membre

S. ALBANESE
LANDSCAPES & CONSTRUCTION

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Pierre Fitzgibbon, Député de Terrebonne
Nadine Giraud, Députée de Bertrand
Véronique Hivon, Députée de Joliette
Lise Lavallée, Députée de Repentigny
Lucie Lecours, Députée de Les Plaines
François Legault, Député de L'Assomption
Mathieu Lemay, Député de Masson
Caroline Proulx, Députée de Berthier
Louis-Charles Thouin, Député de Rousseau

Merci aux Bâtisseurs d'ici qui ont rendu possible cet événement!
Merci pour votre solidarité envers les personnes atteintes et leurs proches.
*Grâce à vous, ils ont vécu un moment de bonheur en compagnie de Paul Daraîche le Samedi 30 Janvier 2021. De plus, un montant net de **31 738 $** a été amassé. Il contribuera efficacement aux services offerts aux Lanaudois atteints et leurs proches. Merci de tout coeur.*

Matthieu Berger – Parro Info
Stéphane Morel – iA Groupe financier
Coprésidents d'honneur

Société Alzheimer
LANAUDIÈRE

Société Alzheimer
LANAUDIÈRE

APPEL AUX BÉNÉVOLES

Vous désirez vous rendre utile sans engagement permanent? Que ce soit pour faire du ménage, du pliage de documents pour envois postaux, du bénévolat auprès des aidant(e)s et/ou des personnes atteintes, de l'infographie, du financement, etc.

Envie de partager une aventure avec nous ?

C'est le moment !

Joignez votre talent, vos compétences, vos idées, vos aptitudes à la Société Alzheimer de Lanaudière.

Contactez-nous et nous vous aiderons à trouver votre place dans notre équipe!

Pierre-Hugues Sylvestre, directeur général
450 759-3057 poste 101
Sans frais 1 877 759-3077
Direction@sadl.org

Soluces de la page précédente

D V A U T O M N E Y G H
W D R A L L I U O R B F
F E U I L L E S O L Q M
K S E P T E M B R E R M
C S E G N A D N E V F E
O G A L E R B M E C E D
B R U M E F B P C B J U
Z Q Y N O V E M B R E T
R P R B C Y K P K T V U
B N F C M K D D C H G S

Coin Santé

Voici quelques conseils simples pour **augmenter** votre consommation **d'aliments santé** au quotidien :

Vous cuisinez avec du bœuf haché? ⟶ Utilisez plutôt de la dinde hachée pour vos hamburgers, chili con carne ou sauce à spaghetti

Votre laitue iceberg est plus blanche que verte? ⟶ Remplacez-la par de la romaine ou des épinards. Pour rendre vos salades encore plus santé, ajoutez-y des noix de Grenoble hachées.

Saviez-Vous? : Pour prendre soin de votre cerveau, vous devez commencer par prendre soin de votre cœur. Plusieurs troubles de santé, comme l'hypertension artérielle, le diabète et le taux élevé de cholestérol augmentent également le risque de développer **la maladie d'Alzheimer.**

Vous beurrez votre pain? ⟶ Trempez-le plutôt dans l'huile d'olive (l'extra vierge est la meilleure). Ajoutez-y de la vinaigrette pour relever la saveur.

Évitez la poêle à frire. ⟶ Mangez vos légumes crus pour obtenir encore plus de vitamine afin de stimuler votre cerveau.

Notre coup de cœur de la saison:

Poisson à chair blanche accompagné d'une purée d'ail grillé et de lentille

INGRÉDIENTS

- 2 têtes d'ail
- 1 c. à table (15 mL) d'huile de canola
- 1 c. à table (15 mL) de persil frais haché
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre frais moulu
- huile de canola en vaporisateur
- 2 tasses (500 mL) de lentilles vertes cuites ou en boîte
- 1 grosse tomate hachée
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à thé (10 mL) de thym frais haché
- 1/2 tasse (125 mL) de bouillon de légumes à teneur réduite en sodium
- 4 filets de poisson à chair blanche (environ 1 lb./500 g)
- 1/2 c. à thé (2 mL) de poudre de cari

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

2. Couper la tige des têtes d'ail pour exposer les gousses. Les envelopper dans du papier d'aluminium et les faire cuire pendant une heure jusqu'à ce qu'elles soient très tendres. Laisser tiédir légèrement. Presser les gousses pour faire sortir l'ail, ajouter de l'huile de canola et écraser à l'aide d'une fourchette. Incorporer le persil et le poivre, et mettre de côté. Pour préparer la purée de lentilles, vaporiser la poêle antiadhésive avec l'huile de canola et, à feu moyen, ajouter les lentilles, les tomates, l'ail et le thym. Cuire pendant cinq minutes; écraser légèrement. Ajouter le bouillon et garder au chaud.

3. Vaporiser les filets de poisson avec l'huile de canola et saupoudrer de poudre de cari et de persil. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Dans une poêle antiadhésive allant au four, saisir le poisson sur les deux côtés à feu moyen. Étendre le mélange d'ail grillé sur le dessus des filets et cuire au four pendant cinq minutes environ, ou jusqu'à ce que le poisson se détache facilement à la fourchette. Répartir la préparation de lentille dans une assiette peu profonde et garnir avec les filets de poisson.

Recettes et photos gracieuseté de : canolainfo.org

☐ Je désire faire un don de _____ $
☐ Je désire faire un don mensuel de _____ $
☐ Je désire prendre rendez-vous pour discuter d'un don planifié
☐ Je désire devenir membre de la SADL (25 $)

Nom _____ Prénom _____
Adresse _____
Ville _____
Province _____ Code postal _____
Téléphone _____
Courriel _____
☐ Je désire recevoir un reçu pour fins d'impôt (pour un don de 10 $ et plus)

MODE DE PAIEMENT
☐ J'envoie un chèque à l'ordre de la Société Alzheimer de Lanaudière
☐ Je ferai un don en ligne à **www.sadl.org**

☐ J'utilise ma carte de crédit
INFORMATION SUR LA CARTE DE CRÉDIT
☐ Visa ☐ Mastercard

No de carte _____ Date d'exp. _____

Signature _____

Compléter et faire parvenir à Société Alzheimer de Lanaudière, 190, rue Montcalm, Joliette (Québec) J6E 5G4

Société Alzheimer
LANAUDIÈRE
190, rue Montcalm, Joliette (Qc) J6E 5G4