Journal Moi et l'autre

Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière

Volume 14 / numéro 4 / Décembre 2026

Prendre soin de moi...Tout en prenant soin de l'autre



Joyeuses fêtes !

SOMMAIRE

Mot de bienvenue 3

Courrier des intervenants 5

Horaire des fêtes 9

Retour sur le Salon des PPA 10

Activités à venir 12

Journée de ressourcement des aidants 13

Cafés-rencontres 14

Au-delà des mots 15

Poème 16

Groupe de soutien pour PPA 17

Brunch de la St-Valentin 18

Chanson 19

Groupe de soutien en post-aidance 20

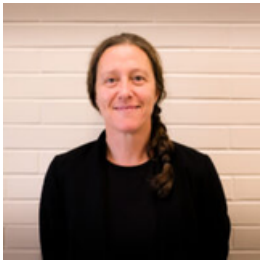
Conseil du jour 21

Recette 22

Infolettre RPAL 23



Mot de bienvenue



Bonjour à toutes et à tous,

En cette période hivernale qui nous invite au ralentissement et à l'intériorisation, je souhaite prendre un moment pour vous rappeler que vous n'êtes pas seul.es. Derrière chaque geste que vous posez au quotidien se trouve une réalité parfois exigeante qui mérite d'être reconnue, entendue et soutenue. Au Regroupement, notre équipe d'intervenant.es demeure pleinement engagée à vos côtés afin de vous accompagner, de vous soutenir et de vous offrir des espaces où vous pouvez vous déposer.

Nous savons que l'hiver peut parfois être une saison plus difficile. Les journées raccourcissent, l'énergie se fait parfois plus rare et les responsabilités quotidiennes peuvent peser davantage. Pour les personnes proches aidantes, ces réalités ne prennent pas de vacances. C'est pourquoi nous souhaitons vous encourager à prendre soin de vous et à saisir les occasions de vous entourer et de vous accorder des moments pour vous.

Notre programmation hivernale a été pensée avec soin, en tenant compte de vos besoins et de vos réalités. Journée de ressourcement, cafés-rencontres thématiques et activités festives : autant d'occasions de sortir du quotidien, de briser l'isolement et de vous offrir un moment pour vous divertir. Votre présence enrichit nos rencontres, nourrit nos échanges et nous inspire à poursuivre le développement d'activités qui vous ressemblent.

Mot de bienvenue, suite...

Après un automne bien rempli, il sera également temps pour notre équipe de prendre une pause afin de refaire le plein d'énergie. Je vous informe donc que les bureaux seront fermés pour le congé des Fêtes, du 23 décembre au 4 janvier inclusivement.
La nouvelle année sera l'occasion pour notre équipe d'amorcer une démarche de réflexion collective sur l'action bénévole et la vie associative de notre organisme. Nous souhaitons prendre le temps de réfléchir ensemble à l'avenir du Regroupement, à son évolution et aux façons de continuer à faire vivre notre mission avec et pour ses membres.
Nous sommes toutefois bien conscient.es que votre rôle de proche aidant ne prend pas de pause pendant les Fêtes. Afin que vous puissiez obtenir du soutien au besoin durant notre absence, voici quelques ressources à votre disposition :
· Ligne Info-aidant : 1 855 852-7784
· Info-Social : 811, option 2

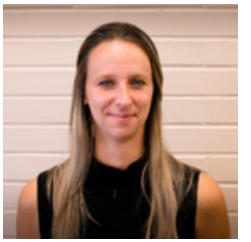
Au nom de toute l'équipe du RPAL, je vous souhaite un merveilleux temps des Fêtes, rempli de douceur, de chaleur humaine et de précieux moments auprès des personnes qui vous sont chères.

Prenez soin de vous et au plaisir de vous retrouver en janvier !

Affectueusement,
Catherine xx



Courrier de Julie



Chers membres nouveaux et vétérans,

Dans ce journal-ci qui annonce la fin d'année 2026, j'avais envie de vous partager une méthode pour pratiquer le lâcher-prise. Découverte sans que ce soit l'objectif initial, cet art m'apprend chaque fois que je ne suis pas garante du résultat mais bien du processus.

L'aquarelle, l'art du lâcher-prise

Lorsque je me suis lancée (aveuglément) dans ce nouveau médium, je me suis rapidement rendue compte que ce n'est pas toujours moi qui décide de la finalité (comme dans la Vie vous me direz). Mon perfectionnisme en a pris un sale coup quand la peinture imbibait le carton et suivait le courant d'eau à la va-comme-je-te-pousse.

Et paradoxalement à mon désir d'être parfaite et rigoureuse à temps plein, j'adore cette technique d'expression aux résultats aléatoires. Pourquoi ? Parce que je ne peux pas penser à mon travail, au lavage ou à l'horaire des enfants en même temps que je manie le pinceau. Mon cerveau est entièrement occupé à rendre un fini « pas trop pire présentable », en suivant le courant de façon instinctive.

Donc, après avoir fait une razzia chez Omer DeSerres il y a quatre ans, chaque mois de novembre est synonyme de Nat King Cole et de Pinterest pour une session de lâcher-prise intensive. Certaines cartes de Noël ont une petite touche de « ah, c'était pas supposé donner ça », mais c'est tout de même très satisfaisant de se dire : « Heille ! C'est moi qui ai fait ça pis en plus, je me sens mieux en d'dans ! » Méchant win win !

Quelquefois, je me laisse tenter pour une carte de fête ou un signet ici et là, quand je vis une bonne crise de charge mentale. Je suis wild de même, un petit mercredi soir !

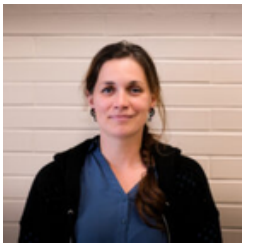
Cela étant dit, je t'en parle pour que toi aussi, tu essaies. Trouve ta soupape, ton SAS, ton petit retour à toi, par l'entremise de l'art (et ce même si tu penses que tu n'as pas de talent).

Je te laisse avec une photo de mes quelques cartes-thérapie.



Doux temps de repos,
Julie, votre intervenante

Courrier de Marie



Bonjour à vous chers membres,

Je souhaite d'abord vous remercier pour cette belle année 2026 passée avec vous. Elle a été remplie d'entraide, de défis et d'amour pour tous et chacun.

Aussi, ce 1er décembre, je fête ma septième année de service auprès de cette belle grande famille du Regroupement. Je me sens privilégiée de pouvoir travailler avec une équipe aussi exceptionnelle et de côtoyer des gens aussi généreux que vous. Merci encore une fois de m'avoir accordé votre confiance et de m'avoir ouvert votre cœur. Vous êtes des personnes extraordinaires qui donnent un sens honorable à ma mission, dont celle de vous apporter soutien, écoute, réconfort et accompagnement. Alors, n'hésitez pas à nous solliciter, vous êtes précieux pour nous !

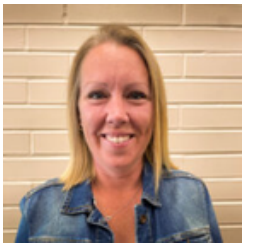
Maintenant que l'hiver est arrivé à nos portes, profitons de cette saison pour trouver du réconfort dans nos pantoufles, nos marmites et nos p'tites laines. Ce sont ces petites choses simples qui rendent la saison froide plus appréciable. En terminant, je souhaite à chacun de vous de passer un bel hiver et de joyeuses Fêtes remplies de petites douceurs qui réchauffent le cœur.

Bonne lecture !
Affectueusement xx
Marie Pagé, intervenante

« Efface le gris de la vie et allume les couleurs que tu possèdes à l'intérieur. »
- Pablo Picasso



Courrier de Joanny



Chers proches aidants,

L'automne bien installé, l'hiver à nos portes, avec ses journées plus courtes et son froid parfois mordant, peut mettre à l'épreuve le corps et l'esprit. Pourtant, c'est aussi une saison qui invite à ralentir, à se recentrer et à trouver chaleur et réconfort dans les petits gestes du quotidien. Pour moi, c'est aussi le moment idéal pour concocter de bons petits plats réconfortants, de faire du cocooning, sans trop me sentir coupable, et recharger mes batteries.

Prendre le temps de respirer, de s'offrir des moments de douceur, et de célébrer les petites victoires aussi minimes soient-elles est bénéfique. Même au cœur de la neige et du froid, il y a toujours une lumière qui brille, parfois dans un sourire, parfois dans un souvenir, parfois dans un simple instant de paix.

Je tiens à saluer votre courage, votre patience et votre dévouement. Vous êtes le cœur battant de l'accompagnement, et même si le chemin est parfois exigeant, chaque geste que vous posez a une valeur immense.

Je vous souhaite de joyeuses Fêtes, peut-être différentes, mais tout de même parsemées de douceur et de tendresse.

Avec toute mon admiration, mon respect et mon soutien,

Joanny xx



Courrier de Nathaël



Bonjour chers proches aidants et proches aidantes,

Comme plusieurs le savez déjà, je suis revenu en poste au RPAL en remplacement de Kate qui prend un congé de maternité pour la prochaine année. Je suis très heureux de mon retour dans cette équipe d'intervenantes extraordinaires et je suis aussi très heureux de vous retrouver au quotidien. Je ferai de mon mieux pour que tout le monde en profite autant que moi.

Mon retour se passe en même temps que s'installe tranquillement l'hiver et c'est en voyant arriver le temps des fêtes et en pensant à tous ceux qui accumuleront les kilomètres pour aller visiter leurs proches dont ils se sont éloignés que me saute aux yeux à chaque fois l'importance des relations pour les humains. L'être humain a besoin des autres pour vivre et pas seulement pour aller chasser le mammouth. Il a besoin de la compagnie et du regard de l'autre. Il a besoin de douceur, d'accueil, de présence, de compréhension, de réconciliation, d'amour et d'affection, entre autres. La relation est au cœur de tout ce qui le préoccupe et l'apaise, de son estime personnelle à sa liberté, dans la peine et le plaisir, et pour quelques siècles encore, espérons-le.

L'importance capitale des relations m'apparaît aussi quand je pense aux personnes qui vivent de la solitude, quand je pense au soutien de mon réseau, quand je pense à mon amour, à mes amis, quand je pense à notre santé mentale, quand je pense aux résolutions du jour de l'an qui nous permettront peut-être de rester en santé plus longtemps, quand je pense au beau-frère fatigant qu'on tolère malgré tout, lors d'un repas familial, par souci de préserver la paix et la relation…

Alors je vous souhaite, chères personnes aidantes, des occasions de mettre vos relations à l'avant-plan, de leur donner l'importance qu'elles requièrent et de les embellir avec le plus de paix et d'harmonie possible. Je vous souhaite de profiter de la sérénité et du bien-être de relations satisfaisantes et nourrissantes.

Je vous souhaite aussi, évidemment, de très joyeuses Fêtes :)

Affectueusement,
Nathaël xx

Horaire pour la période des Fêtes



L'équipe du Regroupement vous souhaite de très joyeuses Fêtes !

Fermeture pour le temps des Fêtes

Nos bureaux seront fermés du **23 décembre au 4 janvier inclusivement** afin d'offrir à toute l'équipe un moment de pause et de ressourcement.

Pour obtenir du soutien ou pour toute urgence psychosociale, communiquez avec l'une de ces ressources:

Ligne Info-aidant : 1 855 852-7784
Info-Social : 811, option 2
En cas de crise suicidaire : 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

Merci de votre compréhension !
Toute l'équipe, **Catherine, Julie, Kate, Marie, Joanny et Nathaël**



La 4e édition du Salon des personnes proches aidantes de la MRC de Lotbinière : une réussite grâce à vous !

Très reconnaissant du succès de cette 4ième édition, le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière dresse un bilan des plus positifs du Salon des personnes proches aidantes de la MRC de Lotbinière tenu le 1er novembre dernier, à la salle communautaire de St-Apollinaire. Selon le bilan, c'est plus de 175 visiteurs de tous âges qui ont participé au Salon.

« Avec un Salon comme celui-là, nous souhaitons faire connaître les ressources disponibles, mettre en lumière les personnes proches aidantes et leur offrir un moment pour se divertir. En proposant une activité gratuite et accessible à tous les âges, nous contribuons à briser l'isolement et à favoriser les rencontres. Nous gardons de précieux souvenirs de cette édition et réfléchissons déjà à la prochaine ! »

La conférence de Colette Provencher, présentatrice météo et animatrice a été un moment fort de cette édition. Par son témoignage, sa générosité et son authenticité, elle a su rejoindre les participants, susciter la réflexion et offrir un moment inspirant. Une belle occasion de se reconnaître dans certaines expériences et de repartir avec des pistes de réflexion positives.

Parmi les nouveautés appréciées, l'espace ressourcement a permis à une dizaine de personnes de profiter gratuitement d'un moment de détente grâce aux séances de massothérapie sur chaise offertes sur place. De son côté, l'espace café, rendu possible grâce à la généreuse contribution de nos commanditaires, a permis d'offrir une collation santé aux participants et aux exposants.

Nous souhaitons exprimer notre sincère gratitude à tous les citoyens et à la vingtaine d'organismes qui ont pris part à cette journée et qui ont contribué à en faire un si bel événement. Votre présence, votre participation et votre enthousiasme ont été essentiels à la réussite de cette 4e édition !

Un merci tout particulier à nos précieux partenaires financiers ainsi qu'aux membres du comité organisateur. C'est grâce à cette belle mobilisation collective que nous pouvons continuer à faire rayonner les ressources de notre région et à offrir aux personnes proches aidantes un événement rassembleur, accessible et enrichissant.

Nos partenaires : Les centres funéraires Grégoire et Desrochers, la Coopérative de solidarité de service à domicile de Lotbinière, la Fondation Philippe Boucher et la municipalité de St-Apollinaire.

Le comité organisateur : Le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière la Coopérative de solidarité de services à domicile de Lotbinière, la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches, la Corporation de développement communautaire de Lotbinière et l'Association des personnes handicapées de Lotbinière.

Source : Catherine Martel, directrice
Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière
info@aidants-lotbiniere.org | 418 728-2663 | aidants-lotbiniere.org







ACTIVITÉS À VENIR

20 JANVIER

Journée de ressourcement des aidants
Thème : L'art de s'entendre : Conflits en situation de proche aidance avec Équijustice
Lieu : Salle des Lions Laurier-St-Flavien (16 rue des Érables, St-Flavien)
Heure : 10h00 à 15h00

---

11 FÉVRIER

Brunch de la St-Valentin des aidants et des aidés
Thème : Karaoké
Lieu : Salle La Chapelle, Laurier-Station (364, rue St-Joseph)
Heure : 11h00 à 14h00

---

24 MARS

Cabane à sucre des aidants et des aidés
Lieu : Centre municipal, Sainte-Agathe (2602 rue St-Pierre)
Heure : 11h00 à 14h00

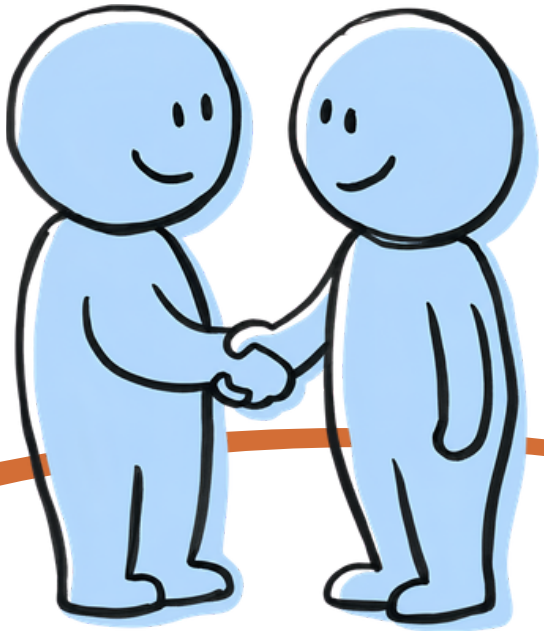
Journée ressourcement des aidants

du Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière

L'art de s'entendre

Le conflit en situation de proche aidance

Conférence de Kathryn Guay d'**Équijustice**
Suivi d'un repas chaud et d'ateliers interactifs en pm



Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière

équijustice

Quand: **mercredi 20 janvier** 2027 de 10h à 15h

(plan B prévu en cas de tempête - vous serez avisés le cas échéant)

Où: **Salle des Lions Laurier-St-Flavien,** 16 rue des Érables, St-Flavien

Prix: **25$** repas compris

Inscriptions par téléphone ou courriel jusqu'au 14 janvier
418-728-2663 - rpalotb@hotmail.com

CAFÉS-RENCONTRES

Venez participer à des rencontres et échanger sur des sujets variés.
Les places sont limitées. Inscrivez-vous en téléphonant au **418-728-2663**.
Toutes les rencontres se déroulent dans les locaux du Regroupement.

Au plaisir !

Lundi, 18 janvier de 13h30 à 15h30

Documentaire Au-delà-des-mots

Ensemble, écoutons le documentaire sur le parcours d'aidance d'Édith et Michel, tous deux proches aidants de leurs conjoints.es respectifs atteints de troubles cognitifs. Suivons-les du diagnostic au décès et ensuite, échangeons sur le sujet avec la Société Alzheimer Chaudière-Apppalaches.

Vendredi 19 février de 9h30 à 11h30

Les langages de l'amour

Un moment chaleureux et convivial pour explorer les différentes façons d'exprimer et de recevoir l'amour.

Vendredi 19 mars de 9h30 à 11h30

La communication orientée vers les besoins

La pratique de la communication orientée vers les besoins permet de faciliter les interactions et limiter les risques de conflit.
Lors de ce café-rencontre venez vous initier aux principes de base de cette pratique en 4 étapes.

Société Alzheimer
CHAUDIÈRE-APPALACHES

Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière



INVITATION

APRÈS-MIDI CINÉMA DOCUMENTAIRE

Au-delà des mots – Parole de proches aidants

Venez visionner un documentaire sur la réalité de deux personnes proches aidantes. Ensuite une discussion sera animée par la Société Alzheimer et le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière.



Jeudi 28 janvier 2027
Dès 13h30
Centre Chartier de Lotbinière
Salle des navigateurs

INSCRIPTION : 418 728-2663

GRATUIT, POPCORN INCLU !

Petit poème à relire...

Quand vous serez au milieu de la grande vie paysanne

de Julos Beaucarne

"Quand vous serez au milieu de la grande vie paysanne,
Au milieu d'un champ dans les loins
0u au cœur d'une forêt en automne,
Vous comprendrez qu'il y a loin de vous
Au coeur du monde
Qu'il y a loin de votre coupe
Aux lèvres de l'éternel,
Et vous écouterez bruire l'automne
Et vous entendrez les feuilles
Tomber de vos arbres intérieurs
Vous entendrez la voix de la terre
Et le présent vous sautera aux yeux
Comme un écureuil qui plonge
Sur l'arbre de la vie.
Croyez en l'extase des nuages
Qui traversent les grands horizons,
Au petit vent du soir
Au cœur de l'été chaud,
Croyez à la douceur d'une amitié
Ou d'un amour,
À la main qui serre votre main
Car demain, mais n'y pensez pas
Demain éclateront peut-être les nuages
Et le vent emportera vos amours,
Tenez-les serrés,
Ne vous endormez pas
Sur un reproche non formulé,
Endormez-vous réconciliés,
Vivez le peu que vous vivez dans la clarté."

GROUPE DE SOUTIEN
POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

C'EST QUOI UN GROUPE DE SOUTIEN ?

Un groupe de soutien est un groupe de 4 à 8 personnes accompagnées d'un.e intervenant.e qui se réunissent pour échanger sur leur réalité commune de proche aidant dans un espace sécuritaire, bienveillant, confidentiel et sans jugement.

Il est normal de ressentir le besoin de partager son vécu avec des gens qui vivent la même réalité que soi.

Le groupe permet de se raconter et de connaître d'autres réalités que la sienne, mais également de s'informer et de s'outiller, via les intervenants et par le partage de connaissances entre personnes proches aidantes.

L'intervenant.e abordera avec les participants.es les thèmes suivants : la culpabilité, les émotions, le changement, le sens de l'accompagnement et plus encore.

TEMPS ET LIEU DES RENCONTRES

Le groupe de soutien comprend 5 rencontres aux 2 semaines.
Les rencontres ont lieu dans nos locaux à St-Flavien.
Nous prenons les inscriptions tout au long de l'année et nous vous contactons le moment venu afin de coordonner les rencontres.

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière
1000, Saint-Joseph (porte 4)
Saint-Flavien
418-728-2663
rpalotb@hotmail.com



Venez célébrer l'amour avec nous !

Brunch-Karaoké
Saint-Valentin
des aidants et aidés

Jeudi | 11 | Février

de 11h à 14h

Salle La Chapelle, Laurier-Station
(364, rue St-Joseph)



Inscription : 418 728-2663

rpalotb@hotmail.com

Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière

Petite chanson à chanter en choeur...

Gens du pays

Gilles Vigneault

Le temps que l'on prend pour dire je t'aime
Est le seul qui reste au bout de nos jours
Les voeux que l'on fait les fleurs que l'on sème
Chacun les récolte en soi-même
Aux beaux jardins du temps qui court

Gens du Pays c'est votre tour, de vous laisser parler d'amour
Gens du Pays c'est votre tour, de vous laisser parler d'amour

Le temps de s'aimer, le jour de le dire,
Fond comme la neige aux doigts du printemps
Fêtons de nos joies, fêtons de nos rires,
Ces yeux où nos regards se mirent
C'est demain que j'avais vingt ans

Gens du Pays c'est votre tour, de vous laisser parler d'amour
Gens du Pays c'est votre tour, de vous laisser parler d'amour

Le ruisseau des jours aujourd'hui s'arrête,
Et forme un étang ou chacun peut voir
Comme en un miroir l'amour qu'il reflète,
Pour ces coeurs à qui je souhaite
Le temps de vivre leurs espoirs

Gens du Pays c'est votre tour, de vous laisser parler d'amour
Gens du Pays c'est votre tour, de vous laisser parler d'amour
...

Groupe de soutien en post-aidance

Pour les personnes qui ont pris soin d'un proche et pour qui le rôle a pris fin en raison d'un décès, d'une séparation ou l'arrêt des soins. Les thèmes abordés ensemble sont : le deuil, le sentiment de vide, la reconstruction et recommencer à prendre soin de soi, etc.

Hiver 2027

Les jeudis :18 février, 18 mars, 15 avril, 20 mai

9h30 à 12h

Bureau du Regroupement

Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière

Inscription obligatoire, places limitées :

418 728-2663 ou rpalotb@hotmail.com

Conseil du jour...

Trouvez toujours le courage de parler
et l'envie de clarifier les choses.
Parce que les silences pèsent comme des pierres.
Et les pierres deviennent des murs.
Et les murs, enfin, séparent.





MUFFINS À L'ORANGE ET AUX DATTES

Recette de Soeur Angèle

Ingrédients

- Orange coupée en quartiers - 1
- Jus d'orange - 125 ml (½ tasse)
- Dattes entières dénoyautées - 125 ml (½ tasse)
- Beurre fondu - 125 ml (½ tasse)
- Œuf - 1
- Farine - 375 ml (1 ½ tasse)
- Bicarbonate de soude - 5 ml (1 c. à thé)
- Poudre à pâte - 5 ml (1 c. à thé)
- Sel - 1 ml (¼ c. à thé)
- Sucre - 160 ml (⅔ tasse)



Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
2. Réduisez les quartiers d'orange en purée au mélangeur, puis ajoutez le jus d'orange et les dattes progressivement pour les mettre en purée également.
3. Ajoutez le beurre fondu et l'œuf. Réservez.
4. Dans un bol, mélangez la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, le sel et le sucre.
5. Dans un grand bol, incorporez les ingrédients secs à la purée et mélangez bien le tout. Versez ensuite l'appareil dans des moules à muffins foncés de caissettes de papier.
6. Faites cuire les muffins au four 30 minutes.

📣 Infolettre du RPAL

Vous souhaitez recevoir directement par courriel toutes les invitations à nos activités, cafés-rencontres, événements et nouveautés ?✨

C’est simple ! Il suffit de nous transmettre votre adresse courriel et vous recevrez, chaque mois, toute l’information concernant les activités du RPAL.

Restez informés, ne manquez rien et demeurez connectés avec nous !

Pour vous inscrire :
Écrivez-nous : rpalotb@hotmail.com
Appelez-nous : 418 728-2663

Au plaisir de vous compter parmi nos abonnés !



SOUTENIR régulièrement un proche, lui
DONNER des soins,
INVESTIR de son temps sans rémunération...
C'est ça, être PROCHE AIDANT.

Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS.

Le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière vous offre les outils nécessaires pour prévenir l'épuisement et maintenir votre qualité de vie et ce, peu importe l'âge et la nature de la maladie de la personne aidée.

- Services gratuits et confidentiels
- Accueil, information et référence
- Écoute et soutien psychosocial
- Formations, activités sociales et ressourcement
- Groupes de soutien
- Références vers le répit
- Centre de documentation



POUR NOUS JOINDRE

Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière
1000, St-Joseph, Saint-Flavien, Qc, G0S 2M0
Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h à 16h
Téléphone : 418 728-2663
Ligne sans frais : 1 833 728-2663
Ligne sans frais pour Leclercville, St-Patrice, St-Narcisse et St-Sylvestre
Adresse électronique : rpalotb@hotmail.com
Site web : aidants-lotbiniere.org
Votre Regroupement est sur Facebook et Instagram !