

COMMUNIQUER POUR CRÉER DES PONTS

Journée de ressourcement pour les proches aidants

5 novembre 2009



Organisé par :



TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	p.1
Mot de bienvenue.....	p.2
Message du comité organisateur.....	p.3
La communication non-verbale.....	p.5
« Maux à mots », parler pour moins souffrir.....	p.8
Les ateliers sur la communication.....	p.11
La rencontre de presse.....	p.13
Les obstacles vécus par les proches aidants.....	p.14
Compilation de l'évaluation des participants.....	p.18

* Dans le présent document, le générique masculin est employé dans le seul but d'alléger le texte.

Introduction

Le comité organisateur est fier de vous présenter le résumé de la journée de ressourcement pour les proches aidants qui a eu lieu le 5 novembre 2009 à l'hôtel L'Oiselière de Lévis. Le comité est formé du Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière, du Regroupements des proches aidants de Bellechasse, du Service d'entraide de Breakeyville et de l'organisme Lien-Partage de la Nouvelle-Beauce.

Pour une deuxième année consécutive, la journée de ressourcement 2009 s'inscrivait dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants. Cent cinq proches aidants du Grand Littoral étaient présents pour une participation de cent treize personnes incluant les invités, les animatrices des ateliers et de la journée et, bien sûr, les bénévoles.

Voici le déroulement de la journée :

8 h 30	Accueil et inscription
9 h 00	Mot de bienvenue L'animatrice de la journée : Madame Michèle Tardif, organisatrice communautaire
9 h 10	Conférence sur la communication non verbale Monsieur Guy Bilodeau, diplômé en sociologie et psychologie
10 h 45	Pause café
11 h 10	La relaxation dans le mouvement Monsieur Mario Veillette, enseignant et chorégraphe
11 h 45	Dîner
13 h 15	Maux à mots : «Parler pour moins souffrir » Madame Marise Bellavance, travailleuse sociale
14 h 00	Atelier sur la communication
15 h 00	Retour en grand groupe
15 h 30	Clôture de la journée

Mot de bienvenue

L'animatrice de la journée se présente. En guise d'introduction au thème de la journée « Communiquer pour créer des ponts », elle nous montre la magnifique toile peinte par madame Marthe Boulé intitulée: « La traversée vers la lumière» et nous livre le texte s'y rattachant.



« Sortir de son isolement... avoir peur de parler de ce que l'on vit au quotidien et oser traverser le pont. S'ouvrir, aller chercher de l'aide et découvrir des gens qui nous ressemblent. C'est en communiquant avec les autres en se sentant écouté sans jugement qu'on se sent enrichi d'une belle énergie qui nous fait du bien et qui nous invite à continuer. C'est en partageant ce que l'on vit qu'on se fait du bien à soi-même et qu'on a la force de continuer à prendre soin des nôtres » -

Marthe Boulé

L'animatrice nous donne un aperçu du programme de la journée. Elle nous décrit le proche aidant comme étant une personne de l'entourage qui apporte de l'aide occasionnelle ou continue à une personne ayant une incapacité (vieillesse, accident, maladie, etc.), et ce, sans rémunération. La personne aidée peut être un membre de la famille, un(e) ami(e) ou un(e) voisin(e).

Puis l'animatrice, madame Michèle Tardif, nous présente les personnes ressources des quatre organismes communautaires qui forment le comité organisateur :

- Secteur de Lévis et Saint-Lambert – Le Service d'entraide de Breakeyville (Service de soutien aux proches aidants : madame Sylvie Fortier
- Secteur de Nouvelle-Beauce – Lien-Partage (Service de soutien aux proches aidants) : madame Marie Chamberland

- Secteur de Bellechasse – Le Regroupement des proches aidants de Bellechasse : mesdames Johanne Audet et Ginette Massé
- Secteur de Lotbinière – Le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière : madame Marie-Claude Guay

Message du comité organisateur

Madame Marie-Claude Guay, représentant le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière, est invitée à prendre la parole au nom du comité organisateur.

Madame Guay souhaite la bienvenue à tous et remercie les proches aidants d'être là. Elle rappelle que la rencontre d'aujourd'hui fait suite à la journée de ressourcement tenue il y a un an, soit le 6 novembre 2008, dans le cadre de la semaine nationale des proches aidants. Le comité organisateur avait alors convié les personnes aidantes à une journée de ressourcement sous le thème «J'ouvre grand mes ailes» ou l'importance de prendre soin de moi en tant que proche aidant.

À la fin de cette journée, il avait été demandé aux participants d'inscrire sur des chenilles en papier, les difficultés ou les obstacles qui les empêchaient trop souvent de prendre soin d'eux. Le comité avait invité, par la suite, les participants à déposer symboliquement ces messages dans un cocon géant ou chrysalide, représentant le changement, la transformation de la chenille en papillon. Ce cocon est à l'avant de la salle et nous rappelle la rencontre de l'année dernière.

Madame Guay précise que le comité s'était alors engagé à rendre ces messages publics et à faire valoir auprès de nos décideurs, les difficultés vécues par les proches aidants. Cet engagement s'est concrétisé le 13 octobre 2009 par la tenue d'une conférence de presse qui fut couverte par les médias locaux. Aussi, elle annonce qu'un point de presse se tiendra à la fin de la journée afin de poursuivre ce partage avec les médias. Les gens qui le désirent sont invités à rester afin d'assister à cet événement.

Une autre précision est apportée concernant le choix du thème de la rencontre de cette année «Communiquer pour créer des ponts». Ce dernier a été inspiré par les participants de 2009, et ce, à travers les fiches d'évaluation de la journée. Pour le comité organisateur, il est essentiel de tenir compte des besoins et des suggestions des proches aidants eux-mêmes pour organiser de telles journées de ressourcement. Madame Guay conclue en disant : «Nous sommes à votre écoute, prêtes à vous soutenir. Bonne journée à tous et toutes.»

La communication non verbale

Présentation de monsieur Guy Bilodeau par l'animatrice

« Le monde de la communication est un monde infini, parfois complexe, personnel à chacun et surtout essentiel. Communiquer est un geste naturel mais dans certaine situation ce simple geste s'avère difficile voir même impossible. Comme le disait le poète et philosophe Voltaire : « Tout peut se dire mais l'important c'est dans la manière de le dire ». Quelles sont ces manières, ces formes de communication? Comment entrer dans la peau de l'autre? Comment décoder, ressentir et comprendre le langage du corps? Nous débuterons la journée en écoutant une conférence sur la communication non-verbale. Pour nous entretenir sur le sujet, je vous présente monsieur Guy Bilodeau. Diplômé en sociologie et en psychologie, il a agit à titre d'intervenant pour un projet pilote dans le domaine de la santé et des services sociaux. Il est aussi enseignant, formateur et consultant en communication humaine et organisationnelle. Il a développé un modèle de la pratique de communication non verbale. Donc, on peut dire qu'il est un spécialiste en communication. »

Conférence : « La communication non verbale »

On a longtemps cru que décoder le non-verbal se réduisait à examiner les expressions de l'autre et en interpréter les significations en affirmant, par exemple, que : «S'il croise les bras, ça veut dire qu'il est fermé à ce que je dis... S'il se gratte à tel endroit, ça veut dire qu'il ment... etc.». Ces interprétations supposaient que toute expression non verbale véhiculait un message camouflé que seul un spécialiste pouvait arriver à décoder. Ces interprétations sont aujourd'hui remplacées par des découvertes beaucoup plus éclairantes.

Des découvertes récentes nous apprennent que :

- Dès la naissance, l'enfant est fasciné par l'expression faciale et il entre en contact avec l'autre par imitation de ses mimiques.
- Tout au long de sa vie, l'humain va perfectionner ces conversations en continuant à imiter inconsciemment son interlocuteur.
- Les expressions faciales et l'ensemble des expressions corporelles extériorisent nos états internes et nos émotions. Ce langage est précis, souple, fidèle, nuancé et universel.
- La personne qui observe attentivement son interlocuteur et reflète ses expressions corporelles — volontairement ou inconsciemment — va ainsi pouvoir reproduire et ressentir les émotions et les états internes de l'autre. L'échange est corporel et direct. L'expression se transforme en impression.
- Au cours des vingt dernières années, l'imagerie cérébrale a permis de mettre à jour et de documenter un phénomène qui confirme et renforce ces échanges d'impressions internes et émotives : les «neurones miroirs».

Pour se comprendre, deux interlocuteurs doivent parler le même langage. Ici, l'expression est corporelle, le meilleur récepteur et décodeur est nécessairement corporel. Le corps possède donc son propre langage. Son répertoire expressif est aussi vaste que la gamme de nos états internes. L'échange des messages passe par les mouvements expressifs ; le corps exprime un état interne, une émotion, l'interlocuteur reçoit et comprend l'état exprimé en se servant de son corps. Nous ressentons ce que l'autre ressent.

Nous pouvons donc entrer directement «*dans la peau de l'autre*» par synchronisation non verbale. Observez deux personnes qui ont établi un excellent rapport. Que remarquez-vous ? Les expressions faciales et corporelles se suivent et s'accompagnent, les tons de voix s'ajustent. Ce phénomène inconscient est le premier mode de communication humaine. Utilisé consciemment, il permet des échanges révélateurs. Si nous souhaitons ressentir ce que l'autre ressent à un moment précis — en sa présence ou en différé — il suffit d'imiter son expression et de porter attention à ce que nous ressentons à ce moment précis. Plus l'imitation du modèle est fidèle, plus les émotions ressenties seront semblables. Et, heureusement, nous développons ces habiletés de réception et de décodage — inconsciemment depuis l'enfance. Il ne s'agit plus que d'activer consciemment le plein potentiel du langage corporel.

En nous servant de ces découvertes, nous pouvons multiplier nos habiletés de communication tant à l'expression qu'à l'écoute. Puisque nos interlocuteurs savent reconnaître intuitivement l'authenticité de nos messages, si nous voulons que notre message passe, il devient impératif d'«*habiter son message*», c'est-à-dire d'harmoniser langages verbal et non verbal. S'appuyant sur ces mêmes habiletés, notre interlocuteur saura également très bien reconnaître la présence ou l'absence d'intérêt et de curiosité dans notre écoute. Voilà donc déjà deux dimensions que nous pouvons mettre à profit systématiquement pour multiplier nos habiletés de communication... et nos résultats.

La relaxation dans le mouvement

Présentation de monsieur Mario Veillette par l'animatrice

« Maintenant que diriez vous de bouger un peu, histoire de se dégourdir le corps (...) nous avons invité une personne qui vous aidera à découvrir comment relaxer tout en bougeant. Je vous présente Monsieur Mario Veillette, enseignant et chorégraphe. Monsieur Veillette est diplômé universitaire en danse, en psychologie et en éducation. Il enseigne la danse depuis 1982, autant aux jeunes en formation professionnelle qu'à une clientèle variée de tous âges. Aujourd'hui monsieur Veillette nous a préparé un atelier que vous pourrez pratiquer à la maison avec vos proches.

Atelier : « La relaxation dans le mouvement »

Il vous aidera à découvrir les principes de base du mouvement effectué dans la relaxation. Vous pourrez pratiquer avec lui une routine simple et efficace que vous saurez ensuite effectuer par vous-même, dans un minimum de temps et d'espace, sans accessoires. Cette série de mouvements, effectuée dans la détente, vous aidera à développer une souplesse et une agilité permettant le ressourcement quotidien. À travers la pratique et les explications données, vous saurez reconnaître et éliminer le stress inutile et vous aurez les indices vous permettant de continuer vos activités quotidiennes dans la relaxation. L'application des principes de base amenés de cette simple routine vous permettra également d'augmenter le niveau de concentration et d'attention que vous pouvez porter, à vous-même comme à vos proches.

??? (Annexe)

Aide mémoire pour la routine

Sollicitation de la chaîne neuro-musculaire antéro-supérieure

1.- Inspirer normalement. Ensuite, pendant l'expiration : abaisser la partie mobile du haut du tronc et la maintenir abaissée jusqu'à la fin l'expiration.

Refaire trois fois.

2.- Inspirer normalement. Ensuite, pendant l'expiration : serrer les côtes flottantes (amener les deux côtés l'un vers l'autre) et maintenir la position jusqu'à la fin l'expiration. Refaire trois fois.

3.- Inspirer normalement. Ensuite, pendant l'expiration : activer les muscles abdominaux (au-dessus et en dessous du nombril) et les maintenir en action jusqu'à la fin de l'expiration.

Refaire trois fois.

4.- Inspirer normalement. Ensuite, pendant la même expiration, faire de façon séquentielle les étapes 1, 2 et 3. C'est-à-dire : 1) descendre et maintenir baissée la partie mobile du haut du tronc; 2) serrer les côtes flottantes et les maintenir serrées; 3) activer les abdominaux et les garder activés. Maintenir les trois sections en activité jusqu'à la fin de l'expiration.

Refaire trois fois.

5.- Refaire trois fois les étapes 1 à 4.

Si vous expirez trois fois par minute,
les étapes 1 à 4 pourrait être effectuée en 4 minutes.
La routine complète, répétée trois fois, devrait prendre 12 minutes.

La routine peut être effectuée en position assise ou couchée sur le dos (excellent pour ramener au sommeil les personnes souffrant d'insomnie).