

## Inscription

- Inscription obligatoire au [www.spsectionbsl.ca](http://www.spsectionbsl.ca) ou au 418-724-5499
- Aucun frais d'inscription
- Votre inscription vous permet de participer aux 10 ateliers
- Ouvert à tous les proches aidants sans exception

Les ateliers seront animés par M. Alain Chaloux qui détient une large expérience à titre de facilitateur et d'animateur de groupes.

Pour toute information



[www.spsectionbsl.ca](http://www.spsectionbsl.ca)

95-180, rue de l'Évêché ouest  
Rimouski, Qc G5L 4H9  
418-724-5499  
Sans frais 1-877-424-5499

La tenue de ces ateliers est rendue possible grâce au financement de l'APPUI Bas-Saint-Laurent.



Société  
canadienne  
de la sclérose  
en plaques



Bas-Saint-Laurent

10 ateliers entièrement dédiés  
aux proches aidants



## NOUVELLE SAISON 2021-2022

- Dix ateliers de groupe encadrés par un animateur
- Un thème différent par atelier

## Atelier 1

Du statut d'amoureuse ou d'amoureux à celui de compagnon ; est-ce que je me sens bien dans ce nouveau rôle ?

## Atelier 2

Les impacts sont nombreux pour l'ensemble de mes rôles et de mes activités ; est-ce que j'arrive à concilier mon rôle de proche aidant et mes activités ?

## Atelier 3

Malgré que je ressente affection et amour pour la personne aidée, est-ce qu'il m'arrive de ressentir de la colère à jouer ce rôle ?

## Atelier 4

En général, les proches, l'entourage, les services se préoccupent de la personne aidée ; est-ce qu'on se soucie de me procurer du répit ?

## Atelier 5

Être un proche aidant contribue à vivre des moments de satisfaction ; quels sont mes bonheurs dans ce rôle ?

## Horaire des Ateliers

### À quel endroit ?

Dans le confort de votre foyer

Les ateliers sont offerts en ligne sur la plateforme Zoom.

Suite à votre inscription, vous recevrez par courriel le lien pour vous connecter et rejoindre le groupe des participants.

[www.spsectionbsl.ca](http://www.spsectionbsl.ca)

### À quelle heure ?

18h00 à 20h00

### À quelles dates ?

Atelier 1 : 19 mai 2021

Atelier 2 : 9 juin 2021

Atelier 3 : 8 septembre 2021

Atelier 4 : 29 septembre 2021

Atelier 5 : 20 octobre 2021

Atelier 6 : 10 novembre 2021

Atelier 7 : 8 décembre 2021

Atelier 8 : 12 janvier 2022

Atelier 9 : 9 février 2022

Atelier 10 : 9 mars 2022

Toutes les dates correspondent à un mercredi

## Atelier 6

Le proche aidant est souvent plongé dans une solitude ; est-ce qu'il y a quelqu'un qui est là pour moi et sur qui je peux m'appuyer de temps en temps ?

## Atelier 7

Le rôle de proche aidant demande un investissement important en énergie et en temps ; est-ce qu'il m'arrive de négliger ma santé en général par manque de temps ou par accumulation de fatigue ?

## Atelier 8

Le rôle de proche aidant évolue sans cesse avec l'âge et l'état de santé autant de l'aidé que de l'aidant ; est-ce que j'arrive à m'adapter à la vitesse d'évolution de tous ces changements ?

## Atelier 9

Un groupe pour proche aidant peut permettre de briser la solitude, de partager avec d'autres personnes qui vivent la même réalité ; est-ce que cela est bon pour moi ?

## Atelier 10

Le proche aidant est appelé à vivre de nombreux deuils avec l'évolution de la maladie ; est-ce que j'arrive à trouver la sérénité à travers cela ?