

# **Outils parcelles de bonheur**

## **Contrer le sentiment de solitude qui habite nos proches**

---

**Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux  
de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec**

Élaboré par Martine Picard et Chantale Paré

Direction adjointe SAPA – Assurance qualité, gestion des mécanismes  
d'accès et soutien

En cette période de pandémie, considérant l'isolement auquel nous faisons face quotidiennement et sachant que la période des fêtes arrive à grands pas, nous vous offrons quelques idées d'activités pour briser l'isolement de votre proche vivant dans un milieu de vie.

Nous espérons que cela vous inspirera à égayer le quotidien de vos proches et ainsi briser leur isolement. Occuper l'esprit en période de pandémie est primordial!

**Bonne découverte!**

\*Lorsque vous verrez un lien Internet ou un texte en bleu, il vous suffit d'appuyer sur la touche CTRL de votre clavier et de cliquer en même temps sur votre souris (ctrl + clic), cela vous conduira directement à la page et/ou au document de référence.

🎵 Saviez-vous qu'il est possible d'inscrire votre proche à un abonnement hebdomadaire, et ce, gratuitement pour une période de 52 semaines. Avec la collaboration de plusieurs artistes, il est possible de recevoir, par le biais du « **Département des moments** », voici un [exemple](#). Pour vous renseigner :

- ☀ Sur le site Internet : <https://departementdesmoments.com/>
- ☀ Par téléphone du lundi au vendredi | 9h à 17h au 450-626-info (4636)
- ☀ Sur [Facebook](#)

🎵 Pourquoi ne pas demander aux membres de votre famille, vos proches et amis d'envoyer une lettre, une carte de souhaits adressée à votre proche vivant dans un milieu de vie!

☀ **Je contribue à la parcelle de bonheur** de ?

🎵 La bibliothèque de Drummondville offre à sa population, mais aussi aux personnes vivant à l'extérieur de Drummondville, le plaisir de se faire raconter une histoire. Elles sont pour les grands autant que pour les enfants!

- ☀ **Histoire aux creux de l'oreille**
- ☀ Facile seulement appeler à ce numéro 819-478-6585

🎵 Si vous avez le cœur jeune et que vous souhaitez entendre une **histoire jeunesse**, rendez-vous à l'espace jeune, une activité de bibliothèque et des archives nationales du Québec :

☀ **Raconte-moi une histoire** : faites le 1-866-235-1802




🎵 Saviez-vous qu'il est possible de se procurer des [livres audio](#) en ligne, gratuitement. Si vous êtes moins familier avec Internet, communiquez avec votre bibliothèque municipale, elle saura vous conseiller. À moins, que vous ne souhaitiez vous-même faire la lecture d'une histoire à votre proche!

🎵 Connaissez-vous les [Baladodiffusions](#) de la radio de Radio Canada, vous pouvez choisir plusieurs émissions à écouter, sur diverses catégories : art de vivre, arts et culture, livres, politique, santé, science et technologie, société, sports :






🎵 Le programme « **Au bout du fil** » est un service gratuit et disponible partout au Québec qui consiste à créer des jumelages téléphoniques entre des personnes âgées de 75 ans et plus, qui vivent de la solitude, et des bénévoles de confiance. Grâce au programme, les personnes âgées reçoivent des appels téléphoniques de leur bénévole à raison d'une à deux fois par semaine.

☀ Pour vous inscrire ou recommander une personne, veuillez remplir [ce formulaire en ligne](#).

### **S'occuper l'esprit pour combattre la solitude est fondamental**

-  Si vous êtes habiles avec Internet, il y a plusieurs jeux en ligne accessibles à tous. Sinon, il existe plusieurs jeux accessibles pour tous en boutique. Vous pourrez trouver des jeux de patience, d'énigmes, etc.
-  Les classiques mots mystères, mots croisés, jeux de cartes (solitaire, horloge...), les casse-têtes, etc.
-  La lecture : livres, revues, nouvelles. Ce médium peut nous faire voyager par les mots, par les images, et renouer avec les passions antérieures (le jardinage, la chasse, la pêche, les voyages, la décoration, etc.). Qu'est-ce qui passionne ou passionnait votre proche?

### **Si vous avez un proche avec des atteintes cognitives**

-  Il existe des **animaux en peluche interactifs**. Cela peut être un chat ou un chien, vous les trouverez en pharmacie, ou dans les magasins de grande surface.
-  Vous pouvez aussi remettre un **objet qui éveille** les sens :
  - Objet doux, couverture, peluche;
  - Un objet antistress que la personne peut manipuler et garder dans ses mains;
  - Une couverture lourde qui apaise les jambes ou le corps au repos.
-  **Une poupée** : certaines personnes apprécient de tenir une poupée dans leurs bras. Elles prennent soin de celle-ci.
-  **La musique** permet d'éveiller les sens et peut amener votre proche à bouger. Assurez-vous que la musique choisie soit joyeuse et ravive des souvenirs positifs.
-  **Les photos** : préparer une boîte de photos, un album de gens importants pour votre proche. Il est bien que votre proche puisse les manipuler afin de bien les observer et s'y référer.

### **Programmes pour éviter le déconditionnement physique et cognitif**

Dans le contexte actuel, des mesures exceptionnelles sont mises en place afin de protéger la population, particulièrement les aînés qui sont plus à risque de complication de la COVID-19, la limitation de sorties et déplacements peut engendrer des impacts sur la santé physique et psychologique de ceux-ci.

Le Service du soutien à domicile, du CIUSSS MCQ, en collaboration avec le Centre d'expertise gériatrique, ont développé des outils afin de permettre aux usagers de rester actifs sur le plan physique et cognitif. Ces outils comprennent deux programmes d'exercices simples et sécuritaires et un programme d'activités cognitives sous forme de livret pour permettre aux usagers de conserver leurs capacités.

-  <https://ciusssmq.ca/covid-19/programme-pour-eviter-le-deconditionnement-physique-et-cognitif/>

🍷 Nous subissons tous un stress important actuellement, **pourquoi ne pas prendre un temps pour aller mieux**. Vous pouvez prendre quelques minutes pour vous inscrire et répondre à quelques questions qui vous permettront de réfléchir sur les moyens que vous disposez pour vous sentir mieux, pourquoi ne pas en profiter pour faire cet exercice avec votre proche?

**Aller mieux ... à ma façon** est un outil de soutien à l'autogestion qui peut vous être utile pour retrouver l'équilibre et vous sentir bien à nouveau. Offert gratuitement, cet outil vous permet d'identifier des moyens pour aller mieux et prendre soin de votre santé.

☀️ <https://allermieux.criusmm.net/>

🍷 Vous ou votre proche vivez une situation difficile en lien avec la pandémie, consultez la page web du CIUSSS MCQ : « [On protège aussi sa santé mentale](#) ».

**Centre intégré universitaire  
de santé et de services sociaux de  
la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec**

**Centre multiservice de santé et de services  
sociaux Christ-Roi**

675, rue St-Jean-Baptiste  
Nicolet (Québec) J3T 1S4

---

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

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec*

Québec 