

GUIDE DU PARTICIPANT
DÉFI PRENDRE SOIN
AU PROFIT DES PROCHES AIDANTS



LE DÉFI BOUGER EN PLEINE CONSCIENCE

Votre défi : exercer une activité physique en pleine conscience pendant au moins 30 minutes par jour

—

Il s'agit de porter attention aux effets du mouvement sur votre corps, votre esprit et votre environnement afin de vivre pleinement le moment présent.

—

La pleine conscience est un état qui favorise une meilleure écoute de son corps et une plus grande appréciation de tout ce qu'il nous permet d'accomplir. Jon Kabat-Zinn, médecin et spécialiste de la pleine conscience, la définit comme étant « la conscience sans jugement de chaque instant, que l'on cultive en prêtant attention ».

En plus d'être favorable à votre santé physique, le fait de fixer votre attention sur le moment présent lorsque vous bougez est excellent pour votre mental. La combinaison activité physique et pleine conscience contribue à réduire le stress et les risques de blessures. Les pensées négatives font place aux pensées positives, et l'effort se transforme en plaisir, ce qui augmente le bien-être global.

—

« La meilleure façon de prendre soin du futur est de prendre soin du présent maintenant. »

- Jon Kabat-Zinn

—

Comment vous y prendre

Prenez le temps d'être pleinement attentif à toutes les sensations que l'activité procure à votre corps, que ce soit la sensation de vos pieds qui touchent le sol, de vos muscles qui se contractent ou de votre rythme cardiaque qui augmente. Sentez la quantité d'air qui entre et sort de vos poumons, le stress accumulé dans vos épaules qui se relâche, le calme qui s'installe ou la joie qui grandit.

Soyez également attentif à votre environnement. Si vous pratiquez une activité à l'extérieur, attardez-vous à tout ce qui vous entoure : la couleur du ciel, le mouvement des feuilles qui bougent dans les arbres, la sensation du vent ou du soleil sur votre peau, le chant des oiseaux, etc.

Besoin d'en savoir plus?

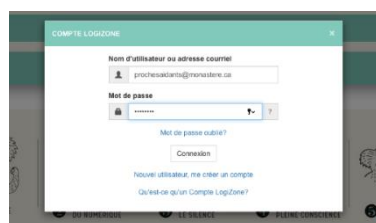
Durant votre défi, nous communiquerons régulièrement avec vous par courriel afin de vous offrir des suggestions et des contenus inspirants en lien avec le mouvement en pleine conscience.

COLLECTE DE FONDS MISE À JOUR DU PROFIL PERSONNALISÉ

1 ° Se connecter à son profil en cliquant sur l'onglet
CONNEXION de la page d'accueil



2 ° Entrez votre nom d'utilisateur ainsi que votre
mot de passe dans la fenêtre de connexion



3 ° Une fois sur votre profil, cliquez sur Modifier
ma page



4 ° Vous pouvez modifier votre texte de
présentation en expliquant à vos donateurs
pourquoi vous participez au défi. Vous
peuvez également modifier votre photo de
profil*



* Si vous désirez, vous pouvez également modifier les informations personnelles de votre profil (nom, adresse, téléphone, etc.) en cliquant sur Modifier mon profil.

COLLECTE DE FONDS

LES BONNES PRATIQUES

- > En tant que participant, vous pouvez débiter votre campagne en vous faisant un don. Une campagne personnelle de collecte de fonds est toujours plus efficace lorsqu'on sent que le participant est engagé.
- > Personnalisez votre page de collecte de fonds. N'hésitez pas à exprimer pourquoi la cause des proches aidants vous tient à cœur. Si vous avez des questions sur le processus de personnalisation de la page de collecte de fonds, veuillez-vous référer à la section sur ce sujet dans le guide du participant. De plus, n'hésitez pas à nous contacter à prendresoin@monastere.ca si vous avez davantage de questions.
- > Pour obtenir des dons, il faut oser demander! Il faut demander, parfois à répétition, de différentes façons et sur différentes plateformes (en personne, par courriel, sur Facebook, LinkedIn, Twitter, etc.). Il ne faut pas se contenter de demander une seule fois. Parfois, une absence de réponse ne veut pas dire non, un rappel est toujours préférable.
- > Préconisez une approche personnelle avec vos donateurs potentiels. Bien qu'une demande par courriel soit toujours efficace, il n'y a rien comme le face-à-face pour les gens avec qui on est plus proche.
- > Lorsque vous débutez votre collecte de fonds, commencez en sollicitant les gens les plus proches de vous. Ces derniers ont plus de chance de vous faire un don, et cela va aider à définir une tendance au niveau de la moyenne des dons.
- > Utilisez les réseaux sociaux. C'est prouvé, les utilisateurs de réseaux dépassent dans une mesure de 60 % leur objectif, ce qui est de loin supérieur à ceux qui ne les utilisent pas. Il est également intéressant d'utiliser les réseaux sociaux pour remercier les donateurs publiquement et pour informer les gens sur l'avancement de sa collecte de fonds.
- > Il est possible de collecter des dons hors ligne (en argent comptant ou par chèque). Veuillez utiliser le tableau disponible dans ce présent guide afin de recueillir les coordonnées des donateurs pour que l'on puisse leur remettre un reçu aux fins d'impôts. L'émission de reçus de dons est faite automatiquement à partir de 20 \$.
Il est aussi possible de recueillir de plus petits montants (ex. : recueillez de petites sommes en mettant une banque à la réception de votre bureau).
- > Commencez votre collecte de fonds le plus tôt possible.
- > Soyez enthousiaste et transmettez aux donateurs potentiels votre passion pour le défi et pour la cause des proches aidants.
- > Restez motivé malgré les refus. Les gens autour de vous sont souvent sollicités pour donner à différentes causes. Malheureusement, ils ne peuvent acquiescer à toutes les demandes. Ne soyez donc pas insulté et continuez à demander autour de vous!
- > N'oubliez pas de remercier personnellement chacun de vos donateurs. Une fois le défi terminé, vous pouvez également leur envoyer un petit résumé de votre expérience. Qui sait peut-être voudront-ils participer à leur tour l'an prochain?

COLLECTE DE FONDS DES IDÉES POUR AMASSER DES FONDS

- > Utilisez Facebook, Twitter ou LinkedIn pour faire connaître à vos proches les raisons qui vous poussent à participer au défi Prendre soin. Rappelez régulièrement aux gens l'importance de donner. Vous pouvez également personnaliser vos différents profils en utilisant les éléments graphiques à l'effigie de la campagne disponibles dans la section Outils.
- > Organisez des activités de financement périodiques au bureau avec l'accord de votre employeur :
 - Une journée denim : les employés peuvent porter des jeans le vendredi en échange d'une contribution de 5 \$;
 - Un moitié-moitié;
 - Une vente de collations variées pour les collègues qui ont une petite fringale;
 - Une vente de pâtisseries maison, de tisanes ou de bulbes de fleurs;
 - Un dîner barbecue ou pizza;
 - Une petite banque à la réception ou dans la salle à manger du bureau pour récolter la monnaie de vos collègues;
 - Demandez à votre employeur de faire un don d'un montant équivalant aux fonds que vous avez recueillis;
 - Vente aux enchères d'une bonne place de stationnement sur le lieu de travail;
 - Une activité avec le club social au profit des proches aidants (karaoké, spectacle de variétés, etc.);
 - Une vente de livres en incitant les employés à amener leurs livres usagés.
- > Votre anniversaire approche? Demandez un don plutôt qu'un cadeau en faisant parvenir le lien de votre page de collecte de fonds à vos proches.
- > Organisez une vente de garage dans votre quartier. Si vous n'êtes pas du type vente de garage, vendez vos articles inutilisés sur les plateformes de vente et d'achat en ligne (Kijiji, Les Pacs, etc.). En plus de vous débarrasser de vos articles inutilisés, vous amasserez des fonds pour la cause des proches aidants.
- > Organisez un lave-auto dans votre quartier.
- > Offrez à vos voisins ou amis de promener leur chien en échange de dons.
- > N'hésitez pas à solliciter les entreprises que vous encouragez telles que votre institution financière, votre garagiste, votre physiothérapeute ou autre professionnel de la santé qui vous offre des soins, etc.

- > Faites payer une petite contribution pour la participation à une des activités suivantes :
 - Organisez une soirée de jeux de société, de cartes ou un tournoi sportif avec amis et famille;
 - Amusez-vous à retourner dans le temps et organisez une danse dans votre sous-sol avec la musique que vous écoutiez à l'adolescence;
 - Lorsque vous vous sentirez à l'aise avec votre défi pourquoi ne pas faire participer votre entourage à votre défi en leur organisant une petite activité de groupe.

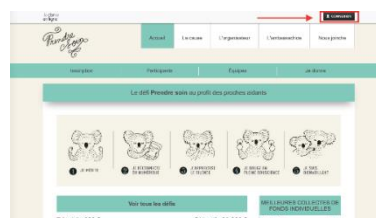
Les possibilités pour amasser des fonds pour une bonne cause sont infinies, elles commencent par une bonne communication. N'hésitez pas à parler de la cause des proches aidants autour de vous, vous serez surpris de constater tous les gens qui sont touchés de près ou de loin par cette cause. Partagez votre enthousiasme de participer au défi Prendre soin au profit des proches aidants!

Soyez assuré qu'à tout moment, notre équipe reste disponible pour vous conseiller et vous aider à atteindre votre objectif.

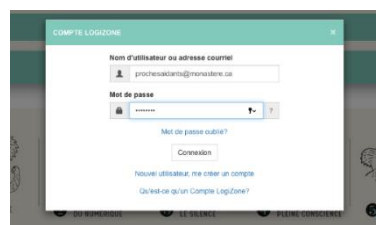
COLLECTE DE FONDS DONS REÇUS PAR CHÈQUE OU EN ARGENT

Voici une procédure pour entrer les dons reçus par chèque ou en argent dans votre thermomètre de campagne :

1 ° Se connecter à son profil en cliquant sur l'onglet **CONNEXION** de la page d'accueil



2 ° Entrez votre nom d'utilisateur ainsi que votre mot de passe dans la fenêtre de connexion



3 ° Une fois sur votre profil, cliquez sur **Inscrire un don en argent**



4 ° Commencez à entrer les informations du donateur cliquez sur **Suivant**. Une série d'informations sur votre donateur vous sera demandée.



Conservez précieusement les dons en argent et en chèque. Assurez-vous que les chèques sont libellés au nom de : **La Fiducie du patrimoine culturel des Augustines**. Vous pourrez les remettre en tout temps à la réception du Monastère des Augustines a/s Prendre soin.

Si jamais vous ne désirez pas entrer les dons en argent ou en chèque dans votre thermomètre de campagne, assurez-vous de remplir le formulaire de dons hors ligne disponible dans la section Outils. Nous aurons besoin des coordonnées de vos donateurs afin de leur faire parvenir un reçu aux fins d'impôts.

COLLECTE DE FONDS OUTILS POUR FACILITER LA COLLECTE DE FONDS

En cliquant sur le lien ci-dessous, vous pourrez sélectionner votre défi et télécharger différents éléments qui pourront vous aider à faire la promotion de votre défi pour faciliter votre collecte de fonds.

Vous y trouverez :

- > L'avatar de votre défi à utiliser pour votre photo de profil dans Facebook;
- > La signature du défi Prendre soin au profit des proches aidants à utiliser pour votre photo de couverture Facebook;
- > Une image composée d'un koala générique et de la signature que vous pouvez utiliser avec vos publications sur les médias sociaux;
- > La signature « **Prendre soin** au profit des proches aidants » à utiliser en en-tête et un bandeau avec les 5 koalas représentant tous les défis à utiliser en bas de page pour accompagner vos courriels de sollicitation;
- > Le formulaire de dons hors ligne (en argent ou en chèque).

Voici le lien pour accéder à la boîte à outils du participant :

<http://info.monastere.ca/prendre-soin-outils-du-participant/>

PRENDRE SOIN LE MONASTÈRE VOUS OUVRE SES PORTES !

Pour vous remercier de votre participation au défi Prendre soin, nous vous offrons l'occasion d'assister gratuitement [aux cours de mouvement et ressourcement](#) du Monastère, et ce, durant tout le mois de novembre.

Les activités suivantes, offertes quotidiennement, contribueront à votre mieux-être :

MARCHE MÉDITATIVE

 9 h 15 à 10 h

La série marche méditative vous invite à accueillir la journée en douceur avec une activité de marche axée sur l'introspection. Cette pratique matinale éveillera tranquillement votre corps grâce à des techniques de respiration, des mouvements dynamiques et fluides ainsi qu'une méditation active.

SÉRIE VITALITÉ

 12 h à 13 h

La série vitalité vous invite à intégrer du mouvement dans votre journée. Nous vous proposons des activités toniques pour stimuler, harmoniser et raffermir le corps tout en respectant votre rythme.

SÉRIE DÉTENTE

 17 h 30 à 18 h 30

La série détente vous propose des activités favorisant le retour vers soi et le calme intérieur. La fin de la journée est un moment propice pour se ressourcer et régénérer en douceur le corps et l'esprit.

Aucune expérience n'est requise pour participer aux différentes activités.

Pour profiter de ces activités vivifiantes, vous n'avez qu'à vous présenter à l'accueil du Monastère 15 minutes avant l'activité de votre choix en mentionnant que vous participez au défi Prendre soin.

C'est notre façon de vous remercier à l'avance pour tout ce que vous aurez amassé au profit des proches aidants!

LYNE ST-ROCH AMBASSADRICE DU DÉFI PRENDRE SOIN

Pionnière du yoga francophone à Montréal, fondatrice en 2001 des Studios Lyne St-Roch, diplômée en sciences de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke, massothérapeute et professeure réputée, Lyne St-Roch possède une vaste expérience dans le domaine du yoga et du mieux-être. Au fil des ans, elle a donné de nombreuses formations, ateliers et conférences. Plusieurs professeurs de yoga actuels, tant à Montréal qu'ailleurs au Québec, ont étudié auprès d'elle. Parmi ses nombreuses interventions médiatiques, Lyne a collaboré régulièrement à La Presse+. Toujours à l'écoute des besoins de chaque personne, son enseignement a influencé la vie de milliers de femmes et d'hommes.

Dès mon premier passage au Monastère des Augustines, j'ai compris dans mon cœur et dans mon âme qu'il s'agissait d'un lieu d'exception. D'abord par ce qui saute aux yeux; un lieu patrimonial harmonieusement restauré et étrangement apaisant dès le premier regard. Mais aussi par ce qu'on y perçoit; la longue histoire de ces femmes dévouées au bien-être des autres et leur énergie qui imprègne l'atmosphère. Les gens qui y œuvrent aujourd'hui perpétuent avec conviction la mission des Augustines, dans le respect, la compassion et l'ouverture. J'ai eu depuis le privilège d'y animer plus d'une dizaine de retraites de yoga et de méditation et d'y séjourner quelques fois à titre personnel. Chaque fois, j'y retrouve le même calme, la même sérénité. Le Monastère est un véritable sanctuaire.



La cause des proches aidants me touche particulièrement. Il s'agit d'un volet majeur de la mission sociale du Monastère. Ma mère a reçu, il y a quelques années déjà, un diagnostic de maladie d'Alzheimer. Plus sa maladie progresse, plus elle a besoin d'attention et d'amour. Je suis sa fille. La question ne se pose même pas; je serai toujours là pour elle. Chaque jour, plusieurs personnes doivent faire face à la santé déclinante d'un proche, à différents degrés. Bien qu'elle soit l'une des plus belles et des plus touchantes manifestations de bonté humaine, la préoccupation constante du bien-être de l'autre est exigeante et conduit parfois les proches aidants au seuil de l'épuisement. Parce qu'ils sont importants et que leur dévouement est admirable, ils ont besoin de soutien et de répit.

Quand les organisatrices du défi **Prendre soin** au profit des proches aidants m'ont demandé d'y participer, je n'ai pas hésité un seul instant. Pour la cause, bien sûr, mais aussi parce que le défi met de l'avant le concept de santé globale dont le Monastère fait activement la promotion et auquel j'adhère complètement.

Participez au défi **Prendre Soins**. Faites-le pour vous! Faites-le pour les autres!

Lyne St-Roch

LA CAUSE

LES PROCHES AIDANTS

Connaissez-vous un proche aidant? Ce peut être votre amie, votre voisin, votre collègue... Des gens souvent très discrets, mais qui sont en réalité beaucoup plus nombreux qu'on ne le pense. Et qui doivent vivre avec des choix déchirants.

Un proche aidant est quelqu'un qui prend soin d'une personne de son entourage ayant besoin de son soutien en raison d'une incapacité (vieillesse, maladie, limitation). Grâce à ces soins et à cette présence, l'aidé a la possibilité de rester à la maison.

L'aidant accepte de s'impliquer par amour, par attachement ou parce qu'il se sent responsable. Son travail est sans rémunération et est très exigeant sur le plan psychologique. Il demande beaucoup de temps et d'énergie, et ce, généralement sur une longue période.

Ça peut arriver à n'importe qui

Devenir proche aidant n'est souvent pas un choix. C'est une réalité qui peut survenir à n'importe quel moment dans la vie et qui s'installe petit à petit, au fil des mois et des années. Peut-être même que vous serez appelé un jour à devenir proche aidant.

Bien des proches aidants sont plus jeunes qu'on le pense. Plusieurs ont un emploi et des enfants. Ils sont débordés et ne songent même pas à demander de l'aide. Au fur et à mesure que la situation s'aggrave, ils doivent réorganiser leur vie personnelle et professionnelle.

La plupart du temps, ces personnes au grand cœur mettent de côté leurs propres besoins. Pourtant, il est primordial que le proche aidant prenne d'abord soin de lui, s'il veut s'occuper de l'être cher le plus longtemps possible. Sinon, son dévouement risque de le mener tout droit vers l'épuisement et « *Prendre soin d'une personne qu'on aime est très exigeant et demande une grande capacité d'oubli de soi. Mais ça permet aussi de se découvrir une force insoupçonnée et de vivre des moments d'humanité extrêmement précieux.* » Anne, proche aidante de Québec

- > Un quart de la population québécoise est proche aidant (RANQ)
- > 57 % cumulent le rôle d'aidant et un emploi rémunéré (RANQ)
- > Plus de 80 % sont des femmes, et leur moyenne d'âge se situe entre 46 et 55 ans (APACN)
- > Les proches aidants prodiguent de 8 à 40 heures de soins par semaine (APACN)

Les proches aidants ont besoin de vous!

L'objectif du défi Prendre soin est de recueillir des fonds afin d'offrir aux proches aidants un répit bien mérité sous forme de séjours et d'activités de ressourcement au [Monastère des Augustines](#), un lieu propice à la détente et au mieux-être. En participant au défi, vous les aiderez à prendre soin d'eux... tout en prenant soin de vous!

LE MONASTÈRE DES AUGUSTINES

LIEU DE QUIÉTUDE POUR LES PROCHES AIDANTS

Pendant près de quatre siècles, les Augustines se sont dévouées au soin du corps et de l'âme des malades. Inspiré par les valeurs de ces pionnières en santé, Le Monastère des Augustines prolonge la fonction d'hospitalité et de ressourcement des lieux.

Le Monastère des Augustines est un organisme à but non lucratif dont les activités ont pour objectif d'appuyer financièrement sa mission sociale. Celle-ci consiste à offrir des séjours et des programmes favorisant le bien-être des individus, notamment les proches aidants, accompagnateurs de malades et soignants. Elle assure également la conservation et la mise en valeur de l'héritage légué à la population par les Augustines.

Une offre innovante qui s'enracine dans des siècles d'hospitalité

Depuis 2015, Le Monastère des Augustines accueille les proches aidants d'ânés et d'adultes ainsi que les parents d'enfants malades ou handicapés qui ont besoin de reprendre leur souffle et de faire le plein d'énergie. En plus du répit qu'elle leur assure, cette initiative axée sur l'innovation sociale vise à reconnaître l'apport des proches aidants à la société québécoise.

Les séjours comprennent les repas santé, les activités de la programmation quotidienne ainsi que des activités conçues spécialement pour briser l'isolement des proches aidants par le biais d'un accompagnement bienveillant.

Durant leur séjour au Monastère, les proches aidants apprécient tout particulièrement le confort et la quiétude des lieux ainsi que le fait d'être libérés momentanément de leurs responsabilités pour prendre soin d'eux-mêmes.

Un lieu inspirant pour prendre soin de soi

Havre de paix au cœur du Vieux-Québec, Le Monastère des Augustines offre à ses visiteurs de partout dans le monde une expérience inédite de cheminement vers le mieux-être et de contact avec le patrimoine des Augustines.

