

Communiqué de presse
Pour diffusion immédiate

Lancement du livre d'Yves Bélanger *Grandir ou souffrir à force d'aider*

Granby, le 6 avril 2021 - En cette *Journée nationale du travail invisible*, la Société Alzheimer Granby et région est fière de collaborer au lancement du livre d'Yves Bélanger, intitulé *Grandir ou souffrir à force d'aider*. Quotidiennement, de nombreuses personnes jouent le rôle de proche aidant pour un être cher. Peu importe la durée de l'accompagnement ou le diagnostic, cette personne est soutenue, accompagnée et parfois soignée par des gens proches d'elle : mère, père, conjointe, conjoint, fille(s), fils, sœur(s), frère(s), petit(s) enfant(s), amie(s) et ami(s). Ces personnes de cœur posent ces actes par amour, sans compter leur temps et leur dévouement en effectuant ainsi du travail invisible, mais combien essentiel. Il n'y a pas de formation pour être un bon proche aidant, comme il n'existe pas d'orientation pour devenir un bon parent. Chaque être est unique et possède des ressources différentes pour jouer ce rôle qui est d'une grande importance. Alors, il y a autant de conseils, de trucs, de méthodes, de stratégies et d'outils qu'il y a de personnes qui vivent différemment l'accomplissement de soi. La Société Alzheimer Granby et région souhaite remercier l'auteur du [livre *Grandir ou souffrir à force d'aider*](#), monsieur Yves Bélanger, de nous avoir choisi comme collaborateur dans l'édition de ce livre.

Description du livre

Est-il possible d'être un proche aidant impliqué sans pour autant se négliger, s'oublier ou même se détruire? Voilà la question que se posait Yves Bélanger au moment de débiter l'écriture de ce livre. Selon l'auteur, il s'agit de faire des choix qui s'ajustent à nos valeurs et nos priorités. Il propose ce guide pratique afin d'éviter l'épuisement et de demeurer longtemps un proche aidant efficace. Ce guide met l'accent sur sept stratégies permettant de conserver l'équilibre psychologique. Des stratégies simples pouvant être utilisées par toutes et par tous. La seule exigence permettant leur bonne utilisation est la volonté de changer nos façons d'aider et de nous protéger.

Monsieur Bélanger a décidé d'offrir les profits de la vente de son livre à la Société Alzheimer Granby et région afin de soutenir leur mission et les services offerts par l'organisme. Le coût du livre est de 20\$ dont 10\$ sont versés à l'organisme. Il est possible de se procurer une copie imprimée du livre directement au bureau de la Société Alzheimer Granby et région situé au 356, rue Principale au local 3 à Granby ainsi que par la [librairie virtuelle BouquinBec](#) grâce à l'achat en ligne pour la version papier (20 \$ +taxes, plus les frais de livraison) ou numérique (11,25 \$ +taxes).

À propos de l'auteur

Yves Bélanger est titulaire d'un baccalauréat en psychoéducation. Il œuvre depuis 35 ans dans le réseau communautaire et public auprès de la clientèle en santé mentale. Engagé en prévention du suicide depuis le début de sa carrière, il a notamment été directeur du Centre de prévention du suicide de la Haute-Yamaska pendant une quinzaine d'années. Il est présentement commissaire adjoint aux plaintes et à la qualité des services pour le Centre intégré universitaire de services sociaux et de santé de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. En parallèle, depuis 2004, il présente des conférences et offre des formations visant le développement de saines relations interpersonnelles.

À propos de la Société Alzheimer Granby et région

La mission de notre organisme est d'atténuer les conséquences personnelles et sociales de la maladie d'Alzheimer ou tout autre trouble neurocognitif chez les personnes atteintes et leurs proches aidants. L'équipe accompagne au quotidien de nombreuses personnes dans leur proche aidance. Chacune d'entre elles vient chercher un soutien afin de faciliter leur parcours.

En 2019-2020, la Société Alzheimer Granby et région a :

- Offert à **67 proches aidants, dont 73% étant des femmes et 27 % étant des hommes**, le service de répit-stimulation, ce qui représente **11 390 heures de service** ;
- Offert **150 heures** d'intervention individuelle et familiale auprès de **96 proches aidants** ;
- Offert **129 heures** d'intervention en groupe auprès de **proches aidants** grâce aux **cafés-rencontres** et **Coaching Alzheimer** ;
- Offert **162 heures de formation** données aux **proches aidants**.

- 30 -

Sophie Foisy, directrice générale
Société Alzheimer Granby et région
Téléphone : 450 777-3363
Cellulaire : 450 522-3768
Courriel : direction@alzheimerganby.ca