

UNE JOURNÉE DE L'ÉCOUTE LE 24 OCTOBRE

Le 24 octobre aura lieu la 3^e édition de la Journée de l'écoute sous le thème « Osez... lignedecoute.ca ». L'organisme **Expression, centre d'écoute active** est heureux de se joindre aux autres centres d'écoute de l'Association des centres d'écoute téléphonique du Québec (ACETDQ) pour offrir une programmation virtuelle qui culminera par le lancement du site lignedecoute.ca. Les conférences offertes sont :

- 24 octobre 10 h 30 : « Écouter le grand âge » d'Éric Sedent, de Groupe Ésorg;
- 24 octobre 13 h : « Être bien écouté, pourquoi, comment ? » par Robert Bouchard, président et cofondateur du Groupe Conscientia, entreprise-conseil en communication.



Le moyen de rejoindre le site est indiqué dans l'ANNEXE 1.



M^{me} France Gagnon, directrice générale d'Expression indique que l'année dernière, ses écoutants bénévoles formés ont répondu à plus de 5000 appels nécessitant une écoute empathique ce qui représente 1500 heures d'écoute au total. Depuis le début de la pandémie, une augmentation de la demande d'aide est notée.

Dans notre région, comme ailleurs au Québec, l'année 2020 a été difficile pour bien des gens en raison de la solitude et l'isolement qui viennent avec le confinement. C'est donc plus important que jamais d'être écouté et de penser à sa santé mentale.

Source : France Gagnon, d.g. Expression centre d'écoute active

LES CLINIQUES DE VACCINATION ANTIGRIPPALE DÉBUTENT LE 2 NOVEMBRE

Depuis le 19 octobre, la population de Chaudière-Appalaches est invitée à prendre rendez-vous pour recevoir le vaccin :

1. Certaines pharmacies et cliniques de soins infirmiers
 - ✓ En consultant : www.ciassca.com/vaccinationgrippe
2. Cliniques de vaccination
 - ✓ En visitant : www.monvaccin.ca
 - ✓ En téléphonant au : 1 855 480-8094

Faites-vous vacciner contre la grippe

Prenez rendez-vous :

MONVACCIN.CA

1 855 480-8094

[Certaines municipalités pourraient avoir des cliniques : vérifiez auprès de votre municipalité.](#)

Voir la suite en page 2.

La publication des Bulletins « Généralions + »
bénéficie d'un soutien financier de Desjardins

LES CLINIQUES DE VACCINATION ANTIGRIPPALE DÉBUTENT LE 2 NOVEMBRE (suite)

Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) offre la vaccination contre la grippe aux personnes considérées les plus à risque de souffrir des complications de cette infection, ainsi qu'aux personnes ayant un contact direct avec elles. Ce sont :

- Les personnes de tout âge ayant un problème de santé chronique, par exemple : le diabète, des troubles immunitaires, une maladie du cœur ou des poumons, l'asthme ou une maladie rénale;
- Les personnes de 75 ans et plus;
- Les femmes enceintes durant les 2^e et 3^e trimestres de grossesse;
- Les proches résidant sous le même toit et les aidants naturels des personnes à risque et des bébés de moins de six mois;
- Les travailleurs de la santé.

Prendre note que les personnes qui sont en bonne santé et qui sont âgées entre 60 à 74 ans ne sont plus visées par le programme de vaccination gratuit. Les études récentes démontrent qu'elles ne sont pas plus à risque d'hospitalisation et de décès associés à la grippe que le reste de la population québécoise en bonne santé. Toutefois, ces personnes peuvent recevoir le vaccin gratuitement si elles le demandent.

Source : Caroline Piccard, agente d'information, Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques CISSS-CA

TROIS BONNES RAISONS DE RESPECTER LES CONSIGNES SANITAIRES

Voici les raisons de respecter les consignes sanitaires actuelles :

- **Pour sauver la vie de personnes âgées;**
- **Pour pouvoir garder nos jeunes à l'école;**
- **Pour limiter la pression sur notre système de santé et le personnel soignant.**

« La chose la plus importante à faire, c'est de réduire les rassemblements à l'intérieur. On va devoir vivre avec le virus pendant encore plusieurs mois, donc il faut continuer de faire des sacrifices, et ce, pour trois bonnes raisons : d'abord, pour sauver la vie des personnes âgées; ensuite, pour pouvoir garder nos jeunes à l'école; finalement, pour limiter la pression sur notre système de santé et le personnel soignant. Il n'y a pas de recette magique. Nous avons tous un rôle à jouer. On compte sur tous les Québécois ! »

Source : François Legault, premier ministre du Québec, le 13 octobre 2020



UNE CONTRIBUTION À LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DE LA POPULATION

La santé psychologique de la population est un enjeu important de cette pandémie. C'est pourquoi la Direction régionale de santé publique de Montréal, en collaboration avec le service de formation continue partagée du CHUM, a développé **une série de 5 capsules de formation intitulées COVID-19 : Premiers soins psychologiques à la portée de tous**. Une pandémie n'est pas une situation ordinaire et des gestes spécifiques peuvent être posés pour soutenir les personnes.

Objectif de la série : outiller les intervenants à offrir des premiers soins psychologiques à leur clientèle.
Public-cible : les intervenants qui sont en interaction avec la population à travers des services variés (ex. organisateurs communautaires, intervenants des services courants, SAPA, périnatalité, etc.).
Durée de chaque capsule : 5 minutes ou moins.
Contenu pratico-pratique : directement applicable dans la pratique.

Les thèmes :

- Capsule 1 - Santé mentale et pandémie: tous acteurs contre la détresse psychologique;
- Capsule 2 - Reconnaître les réactions émotives spécifiques à une pandémie: savoir les repérer pour mieux interagir;
- Capsule 3 - Faire preuve de compassion: des actions concrètes;
- Capsule 4 - Accompagner les personnes endeuillées: une nouvelle réalité;
- Capsule 5 - Prendre soin de soi: se protéger et s'apaiser.

Voici le lien : <https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/sujets-de-a-a-z/coronavirus-covid-19/maladie-a-coronavirus/#c44901>

Source : Marie-Claude Brassard ts, o. c., CISSS-CA Secteur Beauce

CONSEIL : L'ÉCRITURE DES HEURES

Selon l'Office québécois de la langue française « On doit laisser un espacement entre le chiffre et le symbole de l'heure (*h*) et ne pas faire suivre de deux zéros les heures justes (*8 h*). Auparavant, l'Office québécois de la langue française proposait de ne pas faire précéder d'un zéro les minutes inférieures à dix (*8 h 5*), car les minutes ne sont pas des unités décimales.



Toutefois, l'emploi du zéro accolé aux minutes en bas de dix (*8 h 05*) étant la notation acceptable la plus répandue, c'est celle que l'organisme propose désormais dans les textes courants. En plus d'être facile à lire et à comprendre, cet usage a le mérite de lever tout doute possible quant à l'heure indiquée, l'omission d'un chiffre pouvant autrement être soupçonnée à la lecture ».

Exemples :

- Jeudi **16 janvier 2021** (programme ou calendrier d'activités, par exemple)
- **16 janvier 2021** (mention dans un programme ou un calendrier d'activités, sur une affiche, etc.)
- **15 h** (et non : **15h**, **15 hrs**, ni **15 H**, ni **15:00 h**, ni **15.00**)
- **19 h**
- **8 h 05**
- **8 h 25**

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Sam. 24 oct. 2020 10 h 30	CONFÉRENCE « Écouter le grand âge » d'Éric Sedent, de Groupe Ésorg;	ACDETDQ 418 928-9004
Sam. 24 oct. 2020 13 h – 14 h	CONFÉRENCE « Être bien écouté, pourquoi, comment ? Pour les non-initiés de l'écoute » de Robert Bouchard du Groupe Conscientia	ACDETDQ 418 928-9004
Mer. 18 nov. 2020 9 h 30	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (plateforme électronique)	418 338-1078

CONFÉRENCES SUR L'ÉCOUTE : JOURNÉE DE L'ÉCOUTE



Samedi 24 octobre, 10 h 30

« ÉCOUTER LE GRAND ÂGE » *Éric Sedent, Groupe Ésorg*

La conférence vise à mieux comprendre la réalité des personnes du grand âge (octogénaires, nonagénaires et centenaires), leurs besoins et le soutien qu'une écoute adaptée peut leur apporter. Éric Sedent, conférencier, conjugue une double expérience en gérontologie et en communication interpersonnelle. Il a été écoutant dans un centre d'écoute durant de nombreuses années. (Nombre d'inscription limité)

Samedi 24 octobre, 13 h à 14 h

« ÊTRE BIEN ÉCOUTÉ, POURQUOI ET COMMENT? »
Robert Bouchard, Groupe Conscentia

La conférence vise à mieux comprendre le potentiel de l'écoute et de connaître les qualités à développer pour mieux accompagner ses proches devant une situation difficile. Notre écoute spontanée est-elle adéquate lorsque l'on veut réellement aider ? Robert Bouchard est, entre autres, formateur et médiateur, membre du Barreau du Québec depuis 1978 et de l'International Coach Federation. Il s'intéresse à l'écoute empathique et à son impact sur l'autre. (Nombre d'inscription limité)

Pour vous inscrire : demandez un lien d'accès ZOOM en précisant votre choix de conférencier à:
acetdg@gmail.com