



Trouver la juste mesure pour mieux aider son proche

Face à la souffrance d'un proche, nous nous trouvons souvent désarmés. Ainsi, lorsqu'il souffre, nous souffrons nous-mêmes de le voir souffrir, et plus particulièrement s'il refuse de reconnaître la situation ou encore d'aller chercher de l'aide.

Face au sentiment d'impuissance, le risque est de vouloir en faire toujours plus, sans se mettre de limites. Il convient donc de garder la distance qui est nécessaire pour pouvoir aider efficacement et ne pas sombrer avec l'autre.

Il demeure souhaitable de ne pas chercher à sauver l'autre à tout prix. Il est humainement impossible de résoudre tous les problèmes. Lorsqu'on cherche à aider son époux, son épouse, son enfant ou un ami, même si l'intention est honorable, cela demeure une démarche personnelle qui est en grande partie entre les mains de la personne malade.

ACCOMPAGNER

Tenter d'influencer ne veut pas dire diriger ou imposer, mis à part quelques exceptions lorsque la sécurité de la personne ou celle des autres est en jeu. Il s'avère souvent plus efficace de considérer son rôle comme celui d'accompagnant plutôt que celui ou celle qui prend en charge.

Le sentiment d'impuissance nous indique clairement qu'il serait peut-être bon de revoir notre façon de considérer la situation ou encore avoir recours à d'autres ressources. Il est important de ne pas rester seul face à ce type de sentiment. Se faire aider pour mieux aider l'autre, trouver le moyen de partager avec des amis, de la famille ou des professionnels constitue une aide précieuse en vue de maintenir la bonne distance face à la souffrance de l'autre. N'hésitez pas à nous contacter.



(Photo gracieuseté)

450 346-5252
info@eclusierhr.ca



AGENDA CULTUREL

CABARET JAZZ BAND

Pour son premier spectacle de 2024, le Cabaret Jazz Band présentera un hommage à l'un des fondateurs de la bossa-nova, soit Antônio Carlos Jobim. Le concert aura lieu le vendredi 26 janvier, à 20 heures, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean. Les rythmes latins seront donc à l'honneur en compagnie des musiciens habituels du band sous la direction artistique de Pierre-Armand Tremblay, d'un flûtiste et de la chanteuse d'origine portugaise Suzi Silva. Quelques billets sont encore disponibles sur le site Internet officiel de la SPEC du Haut-Richelieu.

LES MAINS TENDRES

Les cafés-concerts organisés par la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu débiteront leur deuxième saison avec un spectacle de la formation entièrement féminine Les Mains Tendres. Le groupe est formé de la violoniste Zeneli Codel, de la contrebassiste Blanche Baillargeon, de l'accordéoniste Claude Hurtubise, de la percussionniste et chanteuse Eve Copland, de l'accordéoniste et pianiste Laurence Sabourin-Laflamme. Ce quintette présentera principalement les pièces de leur album *Brise Glace*. La musique des Mains Tendres s'inspire autant des tendances européennes qu'américaines. Cet événement gratuit aura lieu le dimanche 28 janvier, à l'hôtel de ville, situé au 188, rue Jacques-Cartier Nord. Le spectacle débutera à 10h30, mais les portes ouvriront à 10 heures. Il est conseillé d'arriver tôt, car les places sont limitées et aucune réservation n'est possible.

LES AVENTURIERS EXPLORATEURS

L'organisme Les Aventuriers Explorateurs commence l'année avec un film intitulé *Basse-Californie du Sud*. Ce long métrage de 90 minutes, des réalisateurs Vicky Paquette et Pascal Giroux, sera présenté au cinéma Capitol de Saint-Jean le dimanche 28 janvier à 13 heures. Dans ce film, Vicky Paquette et Pascal Giroux relatent leur vie en tant qu'expatriés au Mexique. Ils font voyager le public à travers les plus beaux paysages et les magnifiques attractions de la Basse-Californie du Sud. Il est possible de se procurer des billets via le site Internet des Aventuriers Explorateurs.

GABRIELLE DUMONT

Les gens qui assisteront à un spectacle au Théâtre des Deux Rives d'ici le 30 janvier pourront admirer gratuitement les œuvres de l'artiste peintre Gabrielle Dumont à l'entrée de l'Espace Desjardins avant ou après une représentation. Cette exposition nommée *Au fil du temps* est présentée en collaboration avec la Galerie du Vieux Saint-Jean.

CINÉ-CLUB

La saison 2024 du Ciné-club de la SPEC du Haut-Richelieu débutera avec l'oeuvre

Testament de Denys Arcand, qui a fait couler beaucoup d'encre depuis sa sortie, tant au Québec qu'en France. Ce nouveau film du réalisateur lauréat aux Oscars sera présenté au Théâtre des Deux Rives le 29 janvier, à 15h15 et 19h30. Le film, qui met en vedette Rémy Girard et Sophie Lorain, raconte l'histoire de Jean-Michel, un célibataire de 70 ans désillusionné par la société d'aujourd'hui. Coulant des jours monotones dans une maison de retraite située dans un édifice patrimonial, l'homme se lie toutefois d'amitié avec Suzanne, la directrice de l'établissement, lorsque celle-ci est plongée au cœur d'un scandale médiatique provoqué par de jeunes activistes qui dénoncent la présence dans la résidence d'une fresque historique, jugée raciste, sur les peuples autochtones. Il est possible de se procurer des billets sur le site Internet de la SPEC.

CONFÉRENCE SUR LETHÉ

Les citoyens sont invités à assister gratuitement à la conférence *Voyage au pays du thé* donnée par un représentant de l'entreprise québécoise Camelia Sinensis. D'une durée de 90 minutes, cette dernière prendra place au Centre d'art du Domaine Trinity, au 360, rue McGinnis dans le Vieux-Iberville, le 1^{er} février. Il est possible d'assister à la représentation de 14 heures ou de 19 heures. Les participants pourront goûter à deux thés qui figurent parmi les coups de cœur de Camelia Sinensis. Comme les places sont limitées, il faut obligatoirement réserver une place sur le site Internet suivant : <https://bit.ly/3tP4yBl>.

ATELIERS D'IMPROVISATION

Le Théâtre de Grand-Pré propose, pour la toute première fois dans sa programmation, un atelier de 12 semaines portant sur l'art de l'improvisation. Cette activité s'adresse à des jeunes âgés de 13 à 15 ans. Les cours auront lieu le lundi, de 18h30 à 20h30, à compter du 12 février. Il y aura relâche le 4 mars et le 1^{er} avril. Les cours se dérouleront au Centre culturel Fernand-Charest, dans la salle d'expression. Les participants apprendront les techniques, les stratégies et les règlements liés à l'improvisation théâtrale. Pour obtenir plus de détails sur cette activité et s'y inscrire, il faut remplir le formulaire d'inscription disponible sur le site Internet du Théâtre de Grand-Pré.

DOMAINE TRINITY

Le Domaine Trinity propose deux expositions de photographies jusqu'au dimanche 25 février. À la Maison Epiphany, l'artiste Guylaine Charest présente son projet *Entre terre et mer - instants photographiques*. De son côté, Pascal Normand présente *Le cadre bâti - un devoir de mémoire* au Centre d'art. Ce projet englobe certaines des photographies urbaines de l'artiste. Les deux expositions sont ouvertes au public les dimanches, de 13h30 à 16h30.