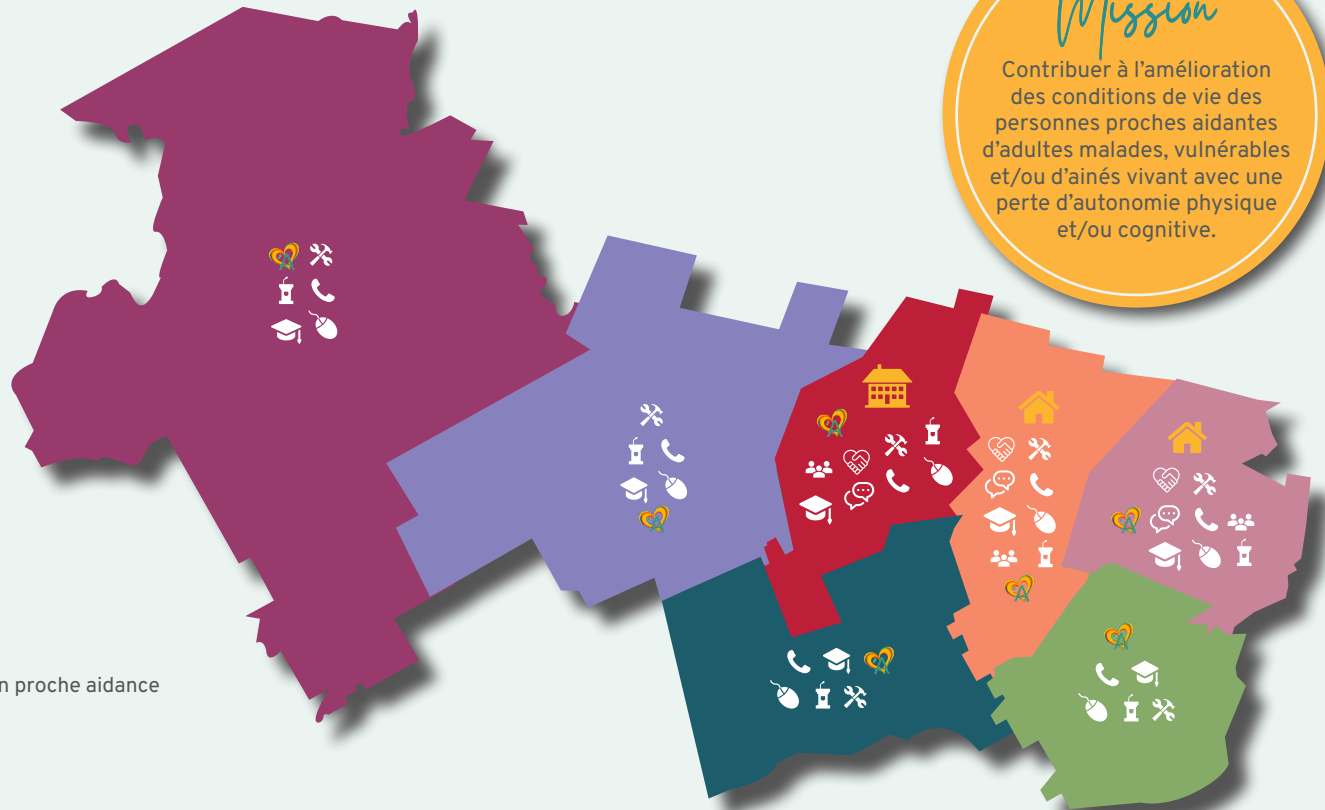


# CARTOGRAPHIE DES ACTIVITÉS

*Courage • Bienveillance • Solidarité • Créativité • Pouvoir d'agir*

-  Ligne d'accueil psychosocial et d'information  
7 jours/7  
Accompagnement  
Information / inscription  
Référencement
-  Accompagnement psychosocial individuel  
de proximité et personnalisé
-  Groupes de soutien hebdomadaires  
(permaments et ouverts)
-  Groupes de soutien virtuels Clic.Aidant
-  Coaching Proche aidant
-  Formations
-  Conférences et activités de sensibilisation
-  Outils et capsules #SolidairementProcheAidant
-  L'Amalgame - communauté de pratique des intervenantEs en proche aideance
-  Siège social
-  Point de services de la MRC Rivière-du-Nord - (Dans les locaux de la Maison Alois Alzheimer des Laurentides)  
Point de services de la MRC Thérèse-de Blainville

*Mission*  
Contribuer à l'amélioration  
des conditions de vie des  
personnes proches aidantes  
et/ou d'ainés vivant avec une  
perte d'autonomie physique  
et/ou cognitive.



MRC Thérèse-  
de Blainville

MRC Deux-Montagnes /  
Sud de Mirabel

MRC Rivière-du-  
Nord / Nord de Mirabel

MRC  
d'Argenteuil

MRC des Pays-  
d'en-Haut

MRC des  
Laurentides

MRC Antoine-  
Labelle



## LIGNE D'ACCUEIL PSYCHOSOCIAL ET D'INFORMATION 7 JOURS / 7

Ligne d'accueil 7 jour / 7 de 8 h 30 à 16 h 30

- Accompagnement
- Informations et inscriptions aux activités
- Référencement

\* L'accueil téléphonique est assuré par une intervenante psychosociale.



## COACHING PROCHE AIDANT

L'activité « coaching proche aidant » est offerte aux personnes proches aidantes d'adultes et d'aînés vivant certaines difficultés avec leur proche malade ou en perte d'autonomie physique et/ou cognitive.

**La personne proche aidante qui souhaite participer aux activités de coaching peut vivre :**

- de l'incompréhension devant des comportements déroutants (ex. : agitation lors des repas, de l'habillage, l'inversion du cycle du sommeil, etc.) ;
- des difficultés à communiquer ;
- des inconforts dans l'accompagnement des activités de la vie quotidienne (ex. : résistance à embarquer dans la voiture lors des rendez-vous médicaux, agitation physique, les persévérations et de l'anxiété lors des sorties extérieures, etc.) ;
- des défis liés à l'accessibilité des services et à la navigation dans le système de santé et des services sociaux.

**Le coaching proche aidant permet à la personne proche aidante de :**

- briser le cycle de l'impuissance ;
- découvrir ses forces et ses compétences d'accompagnement ;
- comprendre son quotidien et améliorer sa relation et ses conditions de vie avec de nouvelles connaissances et compétences.

\* Le « coaching proche aidant » s'offre en 2 à 4 rencontres dans le lieu et au moment choisis par la personne proche aidante.



## CONFÉRENCES ET ATELIERS DE SENSIBILISATION

L'intervention collective est un moyen qui vise la transformation sociale et s'adresse à divers acteurs de la communauté. Elle permet de sensibiliser des milieux diversifiés par le biais d'ateliers ou d'activités interactives de diverses formes.

L'Antr'Aidant, concerné par les multiples défis liés à la proche aidance, s'investit dans la création, l'idéation, l'adaptation et l'animation d'activités de type conférences ou ateliers. Ces activités s'inscrivent dans une collaboration et une complémentarité avec les organismes du milieu.



## ACCOMPAGNEMENT PSYCHOSOCIAL INDIVIDUEL DE PROXIMITÉ ET PERSONNALISÉ

L'accompagnement psychosocial individuel proposé par L'Antr'Aidant est personnalisé et s'adapte en continu aux besoins des personnes proches aidantes (intervention de proximité).

Cette activité vise à répondre aux besoins :

- d'être écouté sans jugement ;
- d'être guidé, outillé, aiguillé face à la réalité de personne proche aidante ;
- d'être reconnu dans ses compétences et son expertise ;
- d'être soutenu dans ses choix et respecté dans leur rythme ;
- d'être informé et guidé vers les ressources adéquates au besoin ;
- autres ( tout autre besoin énoncé par la personne proche aidante).

\* L'activité est proposée dans les lieux et la formule choisis par les personnes proches aidantes.



## FORMATIONS

Quatre formations sont proposées en formule virtuelle et/ou en présence. Ces formations vulgarisées s'adressent aux personnes proches aidantes, aux intervenants.es et aux bénévoles :

**Formation à l'approche prothétique élargie 1 :**

- comprendre les différentes composantes de la cognition et de la mémoire ;
- utiliser différentes techniques de communication adaptées.

**Formation à l'approche prothétique élargie 2 :**

- réaliser des interventions auprès de la personne vivant avec un trouble neurocognitif dans le but de préserver son identité, prendre soin de votre alliance et capitaliser sur ses habiletés préservées.

**Démystifier l'usure de compassion :**

- identifier les caractéristiques et symptômes de l'usure de compassion et décrire les facteurs de risques ;
- développer des stratégies qui minimisent l'impact de l'implication du proche aidant sur sa santé mentale, physique et sociale.

**Proche aidance et fiscalité :**

- démystifier la terminologie fiscale ;
- découvrir les mesures fiscales fédérales et provinciales disponibles.

\* Possibilité de développer des formations sur mesure à la demande des milieux.



## OUTILS ET CAPSULES SOLIDAIRES PROCHE AIDANT

**#SolidairementProcheAidant**, une série de capsules et d'outils d'informations, de trucs et d'astuces concrets et vulgarisés qui permettent :

- d'accompagner et de guider les personnes proches aidantes en abordant les différents axes de la réalité proche aidante ;
- d'informer et de sensibiliser la communauté sur les différents défis que vivent les personnes proches aidantes.

\* Les capsules et les outils sont disponibles sur le site internet et la page Facebook de L'Antr'Aidant.



## GROUPES DE SOUTIEN HEBDOMADAIRES (PERMANENTS ET OUVERTS)

L'accompagnement psychosocial de groupe se définit par :

- le caractère ouvert de notre processus d'accueil qui nous permet de recevoir des nouveaux proches aidants tout au long de l'année ;
- la fréquence hebdomadaire de nos rencontres qui entretient le soutien de proximité ;
- une programmation trimestrielle thématiques créée **POUR, PAR ET AVEC** les personnes proches aidantes ;
- l'opportunité de développer un filet social sécurisant et soutenant auprès de pairs vivant une réalité similaire.

\* Formule hebdomadaire en présence : pour les personnes proches aidantes vivant une réalité à domicile.

\* Formule virtuelle bimensuelle : pour les personnes proches aidantes d'une personne hébergée.



## GROUPES DE SOUTIEN VIRTUELS CLIC.AIDANT

Clic.Aidant est une offre d'activité virtuelle qui permet un espace d'accueil et d'expression pour les personnes proches aidantes d'adultes et d'aînés vulnérables, en perte d'autonomie physique et/ou cognitive, offerte sur tout le territoire des Laurentides.

**ClicAidant permet aux personnes proches aidantes :**

- d'être écoutées sans jugement ;
- d'être accompagnées et guidées en abordant les différentes réalités inhérentes à la proche aidance ;
- de partager leur vécu et leur expertise avec des proches aidants qui vivent une expérience similaire ;
- de rehausser et partager leurs connaissances et leurs compétences ;
- d'être outillées concrètement pour s'adapter aux différents défis du parcours d'aidance ;
- d'avoir accès à une programmation de formation intégrée au groupe chaque année.

**#VIRTUELLEMENTPROCHEAIDANT** c'est :

- 4 groupes de soutien hebdomadaires ;
- 1 groupe de soutien de soirée bimensuel ;
- 1 groupe de soutien bimensuel pour les personnes proches aidantes anglophones ;
- Une offre de formation trimestrielle.

\* Possibilité de répit pendant les groupes de soutien.



\* Une offre de soutien technique pour la connexion et prêt de matériel informatique au besoin.



205, Principale, Saint-Sauveur,  
(Québec) J0R 1R0

599-888-0211

information@lantraidant.com

www.lantraidant.com

L'Antr'Aidant



L'Amalgame est une communauté de pratique initiée et soutenue par L'Antr'Aidant, pour toutes les intervenantEs en proche aidance des Laurentides.

Comment intégrer L'Amalgame :  
info.amalgame@lantraidant.com