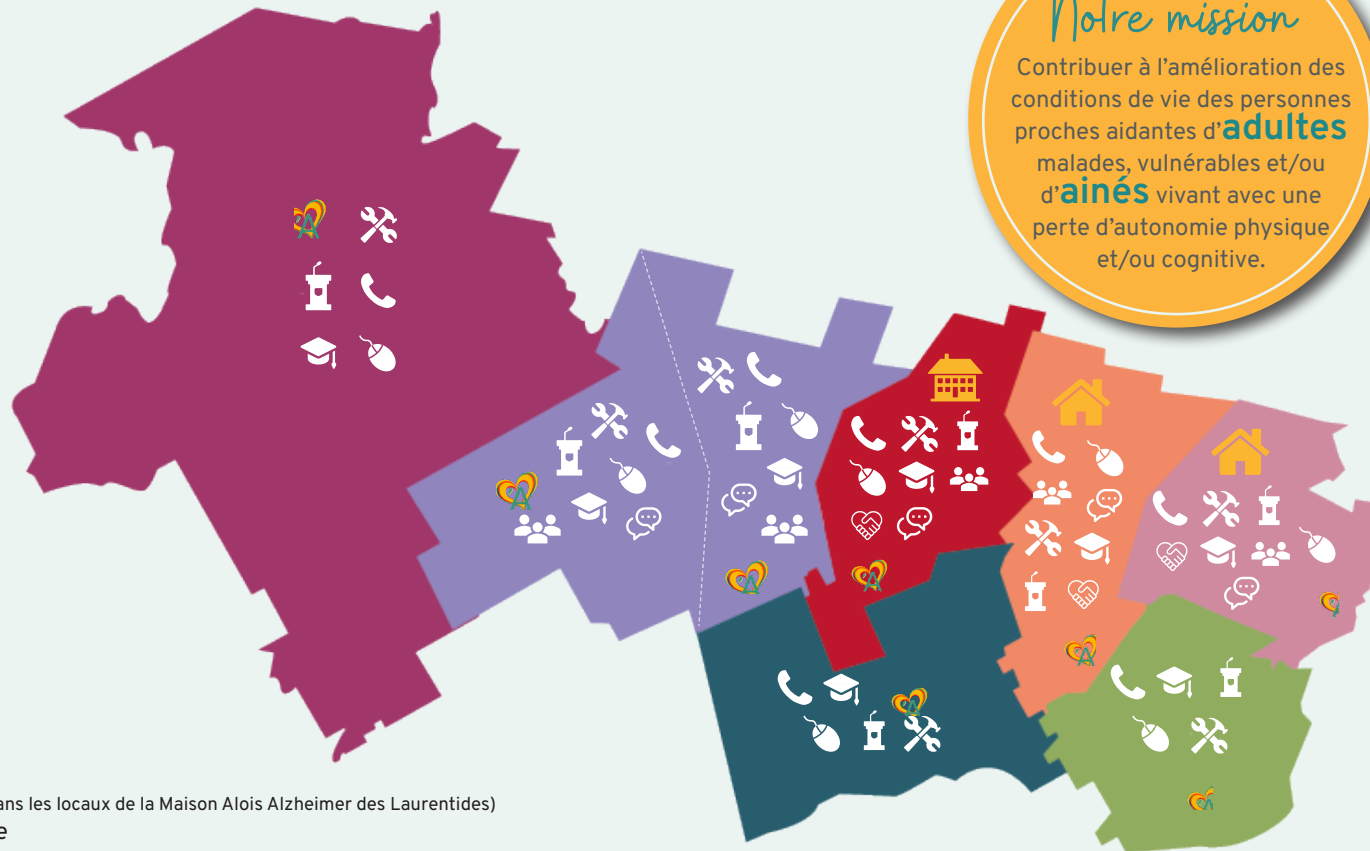


# Cartographie des activités 2022 - 2023

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

-  Ligne d'accueil psychosocial et d'information  
7 jours/7 - 8 h 30 à 16 h 30
-  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 sensibilitation
-  Outils et capsules #SolidairementProcheAidant
-  L'Amalgame - Communauté de pratique des  
intervenantEs en proche aidance
-  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



*Notre mission*  
Contribuer à l'amélioration des conditions de vie des personnes proches aidantes d'**adultes** malades, vulnérables et/ou d'**ainés** vivant avec une perte d'autonomie physique et/ou cognitive.

-  MRC Thérèse-De Blainville  
Blainville
-  MRC Deux-Montagnes / Sud de Mirabel  
Saint-Eustache
-  MRC Rivière-du-Nord / Nord de Mirabel  
Saint-Jérôme
-  MRC d'Argenteuil  
Lachute
-  MRC des Pays-d'en-Haut  
Saint-Sauveur
-  MRC des Laurentides  
Saint-Agathe / Tremblant
-  MRC Antoine-Labelle  
Mont-Laurier



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

Ligne d'accueil 7 jours / 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

Le coaching proche aidant s'offre en 1 à 4 rencontres, déployées dans le temps selon le besoin et la disponibilité de la personne proche aidante. Il permet de s'outiller pour faire face à la réalité d'une personne proche aidante.

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.

Des sujets régulièrement abordés :

- Comprendre les divers aspects du réseau de la santé ;
- Rebâtir son réseau d'aide ;
- Comprendre comment améliorer sa communication ;
- L'épuisement.



## 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.

Voici quelques thèmes de conférences organisées, en collaboration et complémentarité, avec différents milieux :

- Aidant, moi?
- Communiquer autrement avec mon proche
- M'adapter aux différents deuils
- Valse en trois temps
- Où se situe mon épuisement?
- Demander de l'aide – comment y arriver
- Comprendre les liens entre mes besoins et mes émotions
- Communiquer avec mon proche vivant avec des déficit cognitifs



## ACCOMPAGNEMENT PSYCHOSOCIAL INDIVIDUEL DE PROXIMITÉ ET PERSONNALISÉ

L'accompagnement psychosocial individuel de proximité et personnalisé, et adapté en continu au besoin des personnes proches aidantes. L'activité est proposée dans la formule et les lieux choisis par le proche aidant.

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 ;
- tout autre besoin énoncé par le proche aidant.



## FORMATIONS

Cinq 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 Accompagner une personne vivant avec un trouble neurocognitif 1 :**

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

**Formation Accompagner une personne vivant avec un trouble neurocognitif 2 :**

- réaliser des interventions auprès de la personne vivant avec un trouble neurocognitif dans le but de préserver son identité, prendre soin de l'alliance et capitaliser sur les habiletés préservées.
- consolider les acquis de la formation accompagner une personne vivant avec un trouble neurocognitif 1.

**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.

**Sexualité et proche aidance : se donner le droit et l'espace pour en parler :**

- Définir la sexualité et l'intimité ;
- Aborder la santé sexuelle et les droits fondamentaux entourant la sexualité.



## OUTILS ET CAPSULES SOLIDAIEMENT PROCHE AIDANT

#SolidairementProcheAidant, une série de capsules et d'outils d'informations, de trucs et d'astuces concrets et vulgarisés qui permettent d'améliorer les conditions de vie des personnes proches aidantes.

Vous pouvez retrouver les capsules à [www.lantraidant.com](http://www.lantraidant.com)

\*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 ;
- la fréquence hebdomadaire des rencontres offre l'opportunité de développer un filet social sécurisant et soutenant de proximité auprès de pairs vivant une réalité similaire

Les groupes sont offerts dans 6 villes régionales.

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

\* 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 sur tout le territoire.

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 ;
- de faire partie d'une communauté de proche aidant, au-delà des horaires atypiques et de la distance ;
- d'assurer un filet de sécurité.

#VIRTUELLEMENTPROCHEAIDANT c'est :

- 1 groupes de soutien hebdomadaire de jour ;
- 1 groupe de soutien hebdomadaire de soirée ;
- 1 groupe de soutien bimensuel pour les personnes proches aidantes d'expression anglaise.

\* Prêt d'équipement informatique et accompagnement à connexion et à l'utilisation au besoin.



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

579-888-0211

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](mailto:info.amalgame@lantraidant.com)