

## ÊTES-VOUS OU CONNAISSEZ-VOUS UNE PERSONNE PROCHE AIDANTE?

Faisons un petit exercice : veuillez cocher le ou les points qui s'appliquent à votre réalité.

- Offrez-vous des services à un proche (gestion des rendez-vous, épicerie, ménage, rénovations, etc.)?  Soutenez-vous un proche émotionnellement et psychologiquement?  Est-ce que certaines sphères de votre vie sont affectées par le soutien que vous apportez à votre proche (ex. : sphère familiale, professionnelle, académique, etc.)?

Si vous avez coché une seule de ces cases, vous êtes probablement une personne proche aidante comme 2,4 millions de Québécois!

La proche aidance a de multiples visages.  
Chaque situation est différente. Chaque geste compte!



L'âge des personnes proches aidantes varie



La durée et l'intensité du soutien apporté varient



Le type d'aide apportée varie



Les raisons menant à offrir son soutien varient

Wow, cet outil m'a permis de trouver des services pour mon oncle qui s'occupe de sa fille ayant une déficience intellectuelle, pour mon ami qui prend soin de sa sœur ayant un trouble en santé mentale, et aussi pour moi, qui m'occupe de mon père vieillissant.

Savoir que nous pouvons appeler n'importe quand pour parler à quelqu'un, cela est un grand plus. Il y a toujours quelqu'un pour nous.

Je ne savais même pas que j'étais une personne proche aidante. Maintenant, j'ai du soutien pour m'aider à passer à travers la situation et mettre en place des moyens concrets pour prendre soin de moi dans tout cela.

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES EN PROCHE AIDANCE

## Lac des Deux-Montagnes



### ASSOCIATION PANDA DES BASSES-LAURENTIDES

514 258-2912 [pandablso.ca](http://pandablso.ca)

- Rencontres individuelles en virtuel ou en présence
- Soirées thématiques pour les parents d'enfants du primaire et pour les parents d'adolescents ayant un TDAH
- Ateliers pour les 3-5 ans (Programme Papillon) et les 8-10 ans (Ma valise de solutions)
- Soirées thématiques pour les adultes vivant avec un TDAH
- Conférences grand public
- Activités familiales et de répit pour les membres

### AVC APHASIE LAURENTIDES

450 974-1888 [avcaphasielaurentides.ca](http://avcaphasielaurentides.ca)

- Ateliers de stimulation pour les personnes ayant survécu à un AVC
- Suivi psychosocial
- Formation individuelle
- Répit et groupe de soutien pour personnes proches aidantes
- Conférences

### AUTISME LAURENTIDES

450 569-1794 [autismelaurentides.org](http://autismelaurentides.org)

- Camps estivaux, répits de jour et répits avec nuitées
- Plateaux de travail et activités de jour pour les adultes
- Habiletés sociales et soirées-causeries TSA
- Accueil et références
- Groupe entraide pour les familles, ateliers pour les familles, moment en famille
- Groupe Fratrie

### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LES ARTISANS DE L'AIDE

450 472-9540 [cabartisans.org](http://cabartisans.org)

- Soutien psychosocial
- Groupes de soutien proches aidants et endeuillés
- Formation PDSP (Principes pour le déplacement sécuritaire de personnes)
- Accompagnement-transport
- Popote roulante, dîners communautaires
- Activités 50+
- Aide aux formulaires
- Service d'appels automatisés de sécurité SécuriCAB

### DROITS DES USAGERS

#### COMITÉ DES USAGERS DU CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX (CUCI) DES LAURENTIDES

450 472-0013, poste 46351

[comite.usagers.iddm@ssss.gouv.qc.ca](mailto:comite.usagers.iddm@ssss.gouv.qc.ca)

#### CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES (CAAP) DES LAURENTIDES

450 565-9111 ou 1 888 841-8414



### CISSS DES LAURENTIDES

Info santé : 811, option 1

Info social : 811, option 2

Réservé aux personnes sans médecin de famille

(GAP) : 811, option 3

[santelaurentides.gouv.qc.ca](http://santelaurentides.gouv.qc.ca)

- Accueil, information et références
- Soutien psychosocial
- Aide à domicile (soins et assistance à la personne)
- Répit
- Prêt d'équipement temporaire

### COOP AIDE CHEZ SOI BASSES-LAURENTIDES

450 979-2372 [acsbl.org](http://acsbl.org)

- Aide à domicile : entretien ménager, lessive, préparation de repas, courses, ménage saisonnier
- Répit : présence/surveillance pour les proches aidants d'ânés
- Soins à la personne

### HALTE DES PROCHES - L'ASSOCIATION LAURENTIENNE DES PROCHES DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE

450 438-4291 ou 1 800 663-0659 [lahalte.ca](http://lahalte.ca)

- Services : général, jeunesse, Parent Autrement, Pair Aidant famille
- Interventions psychosociales
- Groupes de soutien
- Programmes éducatifs, ateliers thématiques et art thérapie • Conférences et témoignages
- Activités de mieux-être
- Accompagnement pour une requête en évaluation psychiatrique

### L'ANTRAIANT

579 888-0211 [lantraidant.com](http://lantraidant.com)

- Ligne d'accueil 7 jours/7, information, inscription aux activités et référencement
- Accompagnement psychosocial et coaching individuel
- Groupes de soutien hebdomadaire en présence et virtuel
- Ateliers, conférences et formations pour les proches aidants
- Outils et capsules

Appui  
proches aidants

1 855 852-7784

ÉCOUTE • INFORMATION • RÉFÉRENCES

[appui.org](http://appui.org)

7/7 - DE 8 H À 20 H

### LA MAISON DES PARENTS D'ENFANTS HANDICAPÉS DES LAURENTIDES

450 434-9934 [maisonparenfant.ca](http://maisonparenfant.ca)

- Répits - fins de semaine (jour et soir ou séjours) ouverts à tous les enfants incluant ceux à besoins particuliers et leur fratrie. Séjours avec nuitées à venir.
- Répits - en semaine (jour) ouvert à tous les enfants incluant ceux à besoins particuliers et leur fratrie
- Accueil et références
- Ateliers et causeries - pour soutenir et créer des occasions d'entraide et d'amitié entre les familles
- Événements familiaux gratuits

### SERCAN

450 491-1912 [maisonsercan.ca](http://maisonsercan.ca)

- Accompagnement transport
- Prêt de prothèses capillaires
- Programme encore femme (cancer du sein)
- Groupe de soutien (cancer ou deuil)
- Soutien individuel (proches ou endeuillés)

### SOCIÉTÉ ALZHEIMER LAURENTIDES

1 800 978-7881 [alzheimerlaurentides.com](http://alzheimerlaurentides.com)

- Information sur la maladie et documentation
- Écoute téléphonique
- Groupes de soutien et ateliers de formation pour proches aidants
- Rencontres individuelles et familiales
- Répit-Accompagnement-Stimulation et répit-dépannage à domicile pour les personnes vivant avec un trouble neurocognitif
- Formation professionnelle et conférences

### 4 KORNERS

450 974-3940 [4korners.org](http://4korners.org)

- Services offerts en anglais
- Groupe de soutien pour proches aidants
- Groupe de soutien et conférences pour parents d'enfants aux besoins particuliers
- Sessions d'informations
- Référence et accompagnement vers les ressources

## RESSOURCES ADDITIONNELLES

INFO SANTÉ  
811 OPTION 1

INFO SOCIAL  
811 OPTION 2

ALCOOL, DROGUES ET MÉDICAMENTS :  
AIDE ET RÉFÉRENCE  
1 800 265-2626

CENTRE DE PRÉVENTION SUICIDE  
FAUBOURG  
1 866 APPELLE 1 866 277-3553

GUICHET D'ACCÈS PREMIÈRE LIGNE  
811 OPTION 3 OU  
[gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca](http://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca)

JEU AIDE ET RÉFÉRENCE  
1 800 461-0140

JEUNESSE J'ÉCOUTE  
1 800 668-6868

LIGNE AIDE MALTRAITANCE  
ADULTES AÎNÉS  
1 888 489-2287

LIGNE LE DEUIL  
1 888 533-3845

LIGNE PARENTS  
1 800 361-5085

TEL-AÎNÉS  
514 353-2463

TEL-ÉCOUTE  
514 493-4484

TEL-JEUNES  
1 800 263-2266

## TRANSPORT

EXO - TRANSPORT ADAPTÉ  
1 877 433-4004 ou  
[transport.adapte@exo.quebec](mailto:transport.adapte@exo.quebec)  
[exo.quebec/fr/planifier-trajet/  
transport-adapte](http://exo.quebec/fr/planifier-trajet/transport-adapte)

REGROUPEMENT DES USAGERS  
DU TRANSPORT ADAPTÉ DES  
PATRIOTES (RUTADP)  
438 530-7883

