

## 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

# MRC Rivière-du-Nord et Nord de Mirabel



### 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



### 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 stimulation
- Groupe de soutien



### BALUCHON RÉPIT LONG TERME

514 762-2667 [baluchonrepit.com](http://baluchonrepit.com)

- Service de répit longue durée (4 à 14 jours) et d'accompagnement, à domicile, pour toutes les personnes dont un proche est en perte d'autonomie



### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE SAINT-JÉRÔME

450 432-3200 [cbsj.qc.ca](http://cbsj.qc.ca)

- Accompagnement transport
- Popote Roulante
- Aide paperasse / clinique impôt
- Menus travaux
- Securicab (appels sécurités)



### L'ANTR'AIDANT

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 hebdomadaires en présence et virtuels
- Ateliers, conférences et formations pour les proches aidants
- Outils et capsules



### LA HALTE DES PROCHES

450 438-4291 [lahalte.ca](http://lahalte.ca)

- Interventions psychosociales (individuelle, de couple ou familiale)
- Groupes de soutien, d'art-thérapie et café-causerie
- Accompagnement dans la démarche de requête en évaluation psychiatrique
- Pair aidant famille un proche qui a reçu une formation dans le but d'offrir son soutien aux proches en partageant sa propre expérience de rétablissement
- Programmes éducatifs, ateliers thématiques, conférences, activités de mieux-être, etc.



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

450 431-7428 [lmdp.org](http://lmdp.org)

- Services pour les membres de l'entourage d'une personne ayant une déficience intellectuelle et/ou un trouble du spectre de l'autisme
- Suivis psychosociaux (adultes et jeunesse)
- Groupe de soutien
- Art-thérapie et ateliers
- Activités familiales



### LES GROUPES FAMILIAUX AL-ANON

514 866-9803 [alanonlateenqcouest.org](http://alanonlateenqcouest.org)

- Groupes de soutien pour toute personne affectée par la consommation d'alcool d'un proche



### MAISON ALOÏS

450 660-6225 [maisonalois.org](http://maisonalois.org)

- Accompagnement des adultes vivant avec un trouble neurocognitif et leurs personnes proches aidantes
- Répit stimulation en centre de jour (à la journée, repas inclus), à domicile (bloc de 4 h) ou en vidéoconférence (2 blocs x 1 h)
- Soutien psychosocial individuel et en groupe (de jour en tout temps et sur demande, le soir et la fin de semaine)



### NOURRI-SOURCE LAURENTIDES

450 990-1031 [nourrisourcelalaurentides.ca](http://nourrisourcelalaurentides.ca)

- Clinique communautaire avec une consultante en lactation
- Soutien téléphonique avec des intervenantes en allaitement
- Halte-allaitement, atelier portage, atelier prénatal
- Jumelage avec des marraines d'allaitement



### PALLIA-VIE

450 431-3331 [pallia-vie.ca](http://pallia-vie.ca)

- Services d'accompagnement pour personnes atteintes de cancer ou de maladie dégénérative, ainsi qu'à leurs proches
- Services de soutien pour personnes vivant un deuil



### PRÉVENTION DES DÉPENDANCES GLOBALES

438 392-2848 [mdjmirabel.ca](http://mdjmirabel.ca)

- Prévenir les dépendances pour la communauté par les différents acteurs de la communauté
- Pour les groupes de personnes de 0 à 100 ans
- Un service gratuit
- Sous forme d'atelier, café causerie ou selon vos besoins

Appui  
proches aidants

1 855 852-7784

ÉCOUTE • INFORMATION • RÉFÉRENCES

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

7/7 - DE 8H À 20H



### SERVICE TRAVAIL-MAISON

450 436-6425 [aidechezsoi.com](http://aidechezsoi.com)

- Aide domestique: entretien ménager, préparation de repas et approvisionnement (Aide financière disponible)
- Soins et assistance personnelle : soins de base, soins non règlementés et administration des médicaments
- Répit simple sans aide physique : L'Appui et le bon temps



### SOCIÉTÉ ALZHEIMER LAURENTIDES

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

- Écoute téléphonique
- Groupes de soutien et atelier de formation proches aidants
- Rencontres individuelles et familiales
- Formations professionnelles et conférences
- Répit-accompagnement-stimulation à domicile et répit-dépannage



### VIGIL'ANGE

450 275-5131 [vigilange.org](http://vigilange.org)

- Vous êtes un aîné ou vous prenez soin d'un proche ?
- Vous vivez une situation particulière, vous êtes inquiets ou vous ne savez pas à qui vous adresser ?
- Nous vous guiderons vers les bonnes ressources d'aide !
- Service gratuit et confidentiel
- Lundi au vendredi de 9h à 16h

## DROITS DES USAGERS

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

450 432-2777, poste 25105

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

450 565-9111 ou 1 800 563-6261

## RESSOURCES ADDITIONNELLES

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

JEUNESSE J'ÉCOUTE  
1 800 668-6868

FAUBOURG SUICIDE  
1 866 277-3553

ALCOOL | DROGUES | MÉDICAMENTS : AIDE ET RÉFÉRENCES  
1 800 265-2626

JEU AIDE ET RÉFÉRENCE  
1 800 461-0140

## TRANSPORT

EXO 450 433-4000 [rtm.quebec.ca](http://rtm.quebec.ca)  
TAC 450 436-9321 [tacrdn.ca](http://tacrdn.ca)

- Transport adapté et collectif
- Transport Alfred à 1 \$ (Saint-Jérôme seulement)

REGROUPEMENT DES USAGERS DU TRANSPORT ADAPTÉ ET COLLECTIF MRC RIVIÈRE-DU-NORD

450 592-1383 [rutacmrcrdn.com](http://rutacmrcrdn.com)

- Accompagnement lors des demandes de transport adapté et/ou de la vignette de stationnement pour personnes handicapées

## ENTREPRISES PRIVÉES

Mots-clés pour recherche sur le web : Aide à domicile