

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 Thérèse-De Blainville



ACCO LOISIRS**450 433-5559** accoloisirs.com

- Services offerts aux adolescents et adultes ayant une déficience intellectuelle et/ ou un trouble du spectre de l'autisme
- Café-rencontre offert pour les familles et proches aidants
- Activités de jour ou de fin de semaine
- Répit avec hébergement
- Activités de jour à temps plein durant l'été

ASSOCIATION PANDA THÉRÈSE-DE BLAINVILLE ET DES LAURENTIDES**450 979-7263** pandatdb.com

- 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

AUTISME LAURENTIDES**450 569-1794** autismelaurentides.org

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

AVC APHASIE LAURENTIDES**450 974-1888** 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
- Conférence

BALUCHON RÉPIT LONG TERME**514 762-2667** baluchonrepit.com

- Service de répit et d'accompagnement à domicile de longue durée, avec référence d'un.e intervenant.e du réseau de la santé et des services sociaux

CENTRE D'AIDE PERSONNES TRAUMATISÉES CRÂNIENNES ET HANDICAPÉES PHYSIQUES LAURENTIDES (CAPTCHPL)**450 431-3437 ou 1 888 431-3437**captchpl.org

- Accueil et références
- Intervention de groupe
- Intervention psychosociale individuelle (au besoin)
- Relation d'aide, écoute active dans un but d'inclusion sociale
- Groupe d'entraide et de socialisation
- Activités d'intégration sociale



Appui
proches aidants

1 855 852-7784
ÉCOUTE • INFORMATION • RÉFÉRENCES
appui.org
7/7 - DE 8 H À 20 H

RESSOURCES ADDITIONNELLES

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

CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES (CAAP) DES LAURENTIDES
450 565-9111 OU 1 800 563-6261

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

COMITÉ DES USAGERS THÉRÈSE-DE BLAINVILLE (CISSS DES LAURENTIDES)
450 433-2777, POSTE 65144

JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE
1 800 461-0140

JEUNESSE, J'ÉCOUTE
1 800 668-6868

LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTES
AINÉS (LAMAA)
1 888 489-2287

TEL-AINÉS
514 353-2463

TEL-ÉCOUTE
514 493-4484

TEL-JEUNES
1 800 263-2266

TEL-JEUNES PARENTS
1 800 361-5085

SERVICE D'INFORMATION ET DE RÉFÉRENCE VERS LES RESSOURCES SOCIOCOMMUNAUTAIRES
2-1-1 211qc.ca

TRANSPORT

EXO SECTEUR LAURENTIDES
1 877 433-4004

exo.quebec/fr/planifier-trajet/autobus/CITLA
• Transport adapté
• Transport Taxibus ainés (informations sur les sites web des municipalités de la MRC)

CONCERTATION PROCHE AIDANCE
Thérèse-De Blainville

Pour représenter et soutenir tous les proches aidants

CIBLE-EMPLOI**450 435-5462** cible-emploi.qc.ca

- Organisme spécialisé en transition de carrière & recherche d'emploi
- Bilan de carrière & Exploration professionnelle
- Aide à la rédaction de CV
- Ateliers de formation des techniques de recherche d'emploi
- Développement des compétences essentielles
- Soutien à l'intégration & maintien en emploi
- Expertise auprès des travailleurs expérimentés

CISSS DES LAURENTIDES

Info santé : 811, option 1 Info social : 811, option 2

Réserve aux personnes sans médecin de famille (GAP) : 811, option 3

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

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

- 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'ANTR'AIDANT**579 888-0211** 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

MAISON ALOÏS**450 660-6225** maisonalois.org

- Ressource pour les adultes vivant avec un trouble neurocognitif (TNC) et leurs personnes proches aidantes
- Répit stimulation en centre de jour (à la journée, repas inclus), à domicile (block 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)

LA MAISON DES PARENTS D'ENFANTS HANDICAPÉS DES LAURENTIDES**450 431-7428** 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
- Suivi psychosociaux (adultes et jeunesse)
- Groupe de soutien
- Art-thérapie et ateliers
- Activités familiales

MAISON PARENFANT DES BASSES-LAURENTIDES**450 434-9934** 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) ouverts 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

PALLIA-VIE**450 431-3331** pallia-vie.ca

- Services d'accompagnement pour les personnes atteintes du cancer ou d'une maladie dégénérative à issue terminale, les personnes proches aidantes et les personnes endeuillées.
- Suivi individuel ou en groupe
- Ateliers divers pour la clientèle
- Maison de soins palliatifs

SOCIÉTÉ ALZHEIMER LAURENTIDES**1 800 978-7881** 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

- 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