

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](http://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](http://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](http://autismelaurentides.org)

- Camps estivaux, répit de jour et répit 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

#### 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
- Conférence

#### BALUCHON RÉPIT LONG TERME

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



#### CIBLE-EMPLOI

**450 435-5462** [cible-emploi.qc.ca](http://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**

**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'âinés
- 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'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 hebdomadaire en présence et virtuel
- Ateliers, conférences et formations pour les proches aidants

#### MAISON ALOÏS

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

**Appui**  
proches aidants

**1 855 852-7784**

ÉCOUTE • INFORMATION • RÉFÉRENCES

**appui.org**

7/7 - DE 8 H À 20 H

#### 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

#### MAISON PARENFAANT DES BASSES-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) 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](http://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](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 KORERS

**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

**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 AÎNÉS (LAMAA)**  
**1 888 489-2287**

**TEL-AÎNÉS**  
**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](http://211qc.ca)

## TRANSPORT

**EXO SECTEUR LAURENTIDES**  
**1 877 433-4004**

[exo.quebec/fr/planifier-trajet/autobus/CITLA](http://exo.quebec/fr/planifier-trajet/autobus/CITLA)

- Transport adapté
- Transport Taxibus aînés (informations sur les sites web des municipalités de la MRC)

