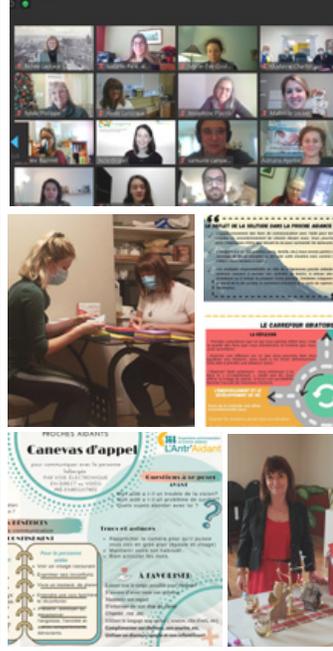




RAPPORT D'ACTIVITÉS 2020-2021

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



#SolidairementProcheAidant



Notre histoire

L'Antr'Aidant a été fondé en 2009 par un groupe d'une quinzaine de proches aidants engagés dans leur communauté de la MRC des Pays-d'en-Haut. Ceux-ci avaient déjà mis sur pieds quelques années auparavant une coopérative de solidarité sociale : la coop Sore, cette dernière offrant des services de répit aux proches aidants. Considérant le manque de ressources ainsi que la multiplicité et l'intensité des besoins des personnes proches aidantes d'adultes et d'ainés des Laurentides, ils se sont solidarisés pour fonder un organisme communautaire autonome ayant comme mission de contribuer à l'amélioration des conditions de vie des proches aidants par des activités et services d'accompagnement psychosocial. Depuis, l'organisme à portée régionale déploie la majorité de ses activités régulières dans les MRC des Pays-d'en-Haut, de la Rivière-du-Nord et maintenant de Thérèse-de Blainville; en plus de proposer une offre d'activités accessibles aux proches aidants de tous les territoires de MRC des Laurentides.

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.

Cette mission de nature régionale s'articule par diverses activités :

- d'accompagnement psychosocial individuel, de groupe et collectif ;
- d'information et de sensibilisation ;
- de coaching et de formations.

L'approche de L'Antr'Aidant s'appuie sur ses valeurs organisationnelles et sur les 4 principes directeurs suivants :

- Les personnes proches aidantes sont les **EXPERTES** de leur réalité et doivent être considérées en conséquence;
- Prendre soin de la population proche aidante est une responsabilité qui appartient à **l'ENSEMBLE** de la communauté;
- Le vieillissement et la proche aidance sont des réalités à aborder avec et par toutes les **GÉNÉRATIONS**;
- À L'Antr'Aidant, la vulgarisation, la démocratisation et l'accessibilité des informations et des contenus à partager avec la population proche aidante sont de précieux paramètres pour actualiser en continu nos activités.

Nos valeurs

COURAGE

Interpellé par la réalité et les enjeux du vécu des personnes proches aidantes, L'Antr'Aidant alimente sa culture de courage en osant risquer, dire et faire ce qui se doit pour améliorer les conditions de vie des proches aidants, et ce, sans déni des exigences et des défis que ceci peut représenter.

BIENVEILLANCE

Porté par le désir de viser en tout temps le mieux-être des personnes proches aidantes, L'Antr'Aidant fait preuve de respect et de compassion. C'est pourquoi, dans ses rapports et son approche, il pratique une écoute attentive, ouverte et porte une attention particulière aux vulnérabilités et aux défis liés à la réalité unique des personnes.

SOLIDARITÉ

L'Antr'Aidant reconnaît l'importance de cette responsabilité sociale. Il choisit de faire cause commune avec les partenaires publics, privés, les organismes communautaires et autres regroupements de citoyens. Il participe aux actions qui visent à faire reconnaître le caractère essentiel du rôle des personnes proches aidantes dans la communauté.

CRÉATIVITÉ

La culture créative de l'organisme réfère à sa manière de voir les possibilités là où il ne semble pas y en avoir et à son choix de poser un regard neuf et ouvert sur chacune des situations rencontrées. C'est une attitude d'ouverture alimentée par notre désir de contribuer aux changements qui améliorent la qualité de vie des proches aidants et de porter un regard large et inclusif face aux enjeux de la réalité proche aidante. À L'Antr'Aidant, il ne s'agit pas de créer ou d'innover en continu pour faire différent ou autrement, mais bien pour faire mieux.

POUVOIR D'AGIR

À L'Antr'Aidant, le pouvoir d'agir s'articule par le soutien constant de l'autonomie des personnes dans leur liberté à cultiver leurs idées, par la stimulation de leurs capacités et de leurs compétences, ainsi que par la valorisation de leur prise de pouvoir sur l'ensemble de leurs actions, et ce, à leur rythme.

TABLE DES MATIÈRES

 ADN de L'Antr'Aidant	2
 Mots de la présidente et de la directrice générale	4
 Équipe et gouvernance	5
 Crise sociosanitaire	8
 Vie associative	10
 Nos activités POUR, PAR et AVEC les proches aidants.....	14
 Nos actions de transformation sociale	26
 Revue de presse et réseaux sociaux	28
 Pratiques citoyennes et enracinement dans la communauté	30
 Gestion financière et des ressources humaines	37
 Priorités et perspectives 2021-2022	41

La rédaction de ce rapport d'activités a été effectué par l'ensemble de l'équipe permanente, dans la synergie d'une co-construction.

Le graphisme de ce rapport a été effectué par Flavie Lepage, membre de l'équipe de L'Antr'Aidant.

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres,

Préparer un rapport annuel d'activités est toujours un exercice de synthèse difficile, pour lequel nous devons résumer les activités et services offerts dans la dernière année, en misant sur le plus important. Cette année, le défi est immense : quelle année nous avons eue ! Nous naviguons à travers la pandémie de COVID 19 depuis plus d'un an maintenant. À l'instar de chacun et chacune d'entre vous, il nous a fallu transformer plusieurs de nos activités, nous adapter, nous renouveler, nous ajuster, etc. Vous comprendrez donc que rien n'a été mis en veilleuse à l'Antr'Aidant. Au contraire, les demandes d'aide et d'accompagnement des personnes proches aidantes ont explosé et se sont intensifiées.

Nous avons dû multiplier les demandes de subventions pour augmenter le nombre d'intervenantes dans l'équipe de la permanence afin de répondre au mieux à toutes ces demandes.

Grâce à la flexibilité de nos membres et de nos partenaires, nous avons tenu notre assemblée générale annuelle virtuelle, assemblée où se sont retrouvées 40 personnes. Un bel exercice de démocratie !

Le conseil d'administration a aussi augmenté ses activités afin d'être présent en temps réel par rapport à la situation. Pour répondre au développement rapide de l'Antr'Aidant, nous avons fait, de concert avec l'équipe de la permanence et en consultation avec des bénévoles et proches aidants, un exercice de planification stratégique. Afin de répondre à la mission de l'organisme, L'Antr'Aidant s'est donné une vision et a actualisé ses valeurs qui font battre le cœur de l'organisme. Pour la prochaine année, les enjeux et défis qui nous mobiliseront sont nombreux :

- Accompagner les impacts de la pandémie sur notre communauté et la population proche aidante;
- Relocaliser notre siège social;
- Mettre en place des politiques de gestion tenant compte de notre réalité en constante évolution;
- Assurer une pérennité au conseil d'administration;
- Poursuivre notre développement en collaboration avec nos partenaires.



En terminant, je veux remercier tous nos collaborateurs qui nous ont supportés, guidés et accompagnés dans la réalité extraordinaire de la dernière année, nos membres qui sont présents contre vents et marées et qui inspirent nos actions, nos bénévoles qui s'engagent généreusement, les bailleurs de fonds qui croient en nous, l'équipe permanente qui travaille avec passion et enfin, notre directrice générale qui maintient le cap comme un phare éclaire les navires pour qu'ils évitent les écueils.

Que notre prochaine année nous mène vers une plus grande sérénité collective.

Diane Nobert, présidente du conseil d'administration

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Chers membres,

Je nomme d'emblée les mots qui résonnent depuis plus d'un an : pandémie, crise, détresse, mise en lumière des besoins criants de notre société. En cette année hors de l'ordinaire, nous avons côtoyé des proches aidants, des collaborateurs, des individus résilients, forts, capables, fiers dans la tourmente. Je nous trouve merveilleux. Fragiles et merveilleux.

Aujourd'hui et probablement demain nous verrons des aidants, des collègues, des proches qui laissent au-dessus de leurs visages masqués des yeux tristes et usés. Je touche cette usure et sens cette fragilité collective. Ceci dit, j'ose croire que ces épreuves auront le pouvoir de faire naître le meilleur. Je ne sais pas encore de quelle façon. Je sais toutefois qu'à L'Antr'Aidant, nous avons touché au « beau » souvent.

Jamais nos valeurs organisationnelles n'auront été plus salutaires. Elles ont guidé nos choix les uns après les autres. Les voici :

COURAGE

Inspiré par les proches aidants, toutes les personnes qui oeuvrent à L'Antr'Aidant ont relevé leurs manches jour après jour. Un courage porté par l'inspiration « OSER d'abord, DOSER ensuite ». De ce courage sont nés de nouvelles activités adaptées aux différents besoins et leur déploiement sur un plus grand nombre de territoires



BIENVEILLANCE

Animé par le désir d'accompagner plus intensément les proches aidants, nous avons développé de nouveaux types de groupes et d'outils, proposé des rencontres au balcon, rédigé mots d'espoir hebdomadaires dans vos boîtes courriels. Cette bienveillance a aussi inspiré l'accompagnement en douceur des collègues qui nous ont quittés et d'accueillir, prendre soin de celles qui sont venues doubler les effectifs de notre équipe.

SOLIDARITÉ

Vous le savez, la crise divise et isole. Contribuer à améliorer les conditions de vie des proches aidants a demandé plus que jamais de nous faire proche d'eux, les écouter et donner une voix à leur expertise. En acceptant de partager leurs histoires et enjeux, ils nous ont permis de sensibiliser plus que jamais.

CRÉATIVITÉ

Bien qu'elle fasse partie des fondements de l'organisme, jamais la valeur de créativité, n'aura autant été stimulée qu'en 2020-2021. Elle nous a permis de respirer entre les vagues de détresse, de nous réinventer, de traverser les redevances de comptes multipliées... C'est elle aussi qui nous a invité à découvrir de nouvelles forces.

POUVOIR D'AGIR

L'Antr'Aidant a choisi cette année d'utiliser tous les leviers disponibles pour optimiser la reconnaissance des personnes proches aidantes. Création de nouveaux partenariats et stimulation de nos alliances, sondage auprès des aidants, intensification des demandes de soutien financier, soutien des intervenantes et démarches de relocalisation du siège social de l'organisme pour répondre à son développement.

L'Antr'Aidant se déploie sur le territoire des Laurentides, à l'instar de la réalité proche aidante qui gagne en reconnaissance. Cette année a été vécue comme un condensé de 4 ans en 12 mois! Bien que nous n'ayons aucun recul pour voir venir les vagues, pour nous rassurer, vous rassurer, nous avons ensemble choisi de croire. Je remercie chacun d'entre vous, proches aidants, membres de l'équipe, bénévoles et partenaires. C'est vous qui avez brandi la solidarité comme drapeau devant l'adversité. J'espère maintenant que vous vous arrêterez un moment pour apprécier, vous féliciter et laisser ainsi la place pour faire venir l'envie de reprendre le chemin, le vôtre, le nôtre!

Julie Gravel, directrice générale de L'Antr'Aidant

ÉQUIPE ET GOUVERNANCE

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION



Diane Nobert
Présidente



Jessica Dupuis
Vice-présidente



Raymonde d'Anjou
Secrétaire



Jacques Jolicoeur
Trésorier



Johanne Brunet
Administratrice

Merci à :

Nous remercions également l'engagement des administratrices qui nous ont quittés au cours de l'année 2020-2021 :

- Jeannette Labossière
- Jeanne-D'Arc Lafleur
- Diane Laplante-Côté
- Lorraine Pilon

Jusqu'au 31 mars 2021

Portrait des membres du conseil d'administration

- Une d'entre elle est une membre fondatrice de l'organisme ;
- Tous les membres du C.A participent à au moins deux comités de travail de l'organisme;
- Ils et elles détiennent une expertise variée et complémentaire provenant des milieux des ressources humaines, de la gestion d'OBNL, de la relation d'aide et de l'entrepreneuriat.
- Ils ont su s'adapter avec brio à un mode de gestion en formule virtuelle avec grande souplesse et se sont fait, plus que jamais, des agents de proximité auprès de l'équipe permanente et des membres de L'Antr'Aidant.

En 2020-2021, nos administrateurs ont participé à :

- **13** rencontres régulières du C.A
- **1** conseil d'administration spécial
- Une première assemblée générale en formule virtuelle
- Plus de **25** rencontres de comités de travail
- Un processus collaboratif de planification stratégique
- **3** rencontres de représentations
- **2** formations

Ensemble, ils comptabilisent plus de **850 heures** de bénévolat cette année. Merci pour cette implication précieuse en cette année si exceptionnelle!

NOTRE ÉQUIPE PERMANENTE

Connaissez-vous notre équipe?

- Elle est composée de **10** femmes provenant de **7** formations académiques différentes et complémentaires
- Elle se définit comme intergénérationnelle unissant ainsi des intervenantes de différentes tranches d'âges entre 25 ans et... Plus de 70 ans!
- Elle peut accueillir et accompagner les personnes proches aidantes de **3** langues différentes
- Elle se rallie autour de valeurs et d'une passion commune visant l'amélioration des conditions de vie des personnes proches aidantes.



Brigitte Bolduc
Coordonnatrice à l'intervention

À chaque jour depuis plus de 30 ans, je m'engage à offrir le meilleur de qui je suis comme professionnelle pour vous accompagner au quotidien dans le respect de votre rythme. Réfléchir, concevoir, co-construire et innover ensemble pour identifier des trucs et des astuces qui contribuent à l'amélioration de votre qualité de vie est très stimulant et enrichissant pour moi. Près de vous, je grandis, j'évolue et j'apprends. Merci de votre confiance!



Manon Desjardins
Agente administrative

Travailler à L'Antr'Aidant, c'est une fierté pour moi. Je sens que les tâches que j'effectue contribuent à l'amélioration de l'organisme et que mes initiatives sont reconnues. C'est très valorisant de travailler avec une aussi belle équipe. L'Antr'Aidant me permet également de bénéficier d'une grande autonomie au travail, c'est très motivant.



Julie Gravel
Directrice générale



Flavie Lepage
Agente de communication

NOUVEAU

CRÉATION D'UN
NOUVEAU POSTE

Travailler à L'Antr'Aidant me permet de m'épanouir dans un milieu gratifiant afin de véhiculer les valeurs et la vision de L'Antr'Aidant au travers des communications pour faire connaître l'organisme à sa juste valeur. L'Antr'Aidant me permet de me dépasser dans un environnement stimulant.



Sylvie Desrochers
Intervenante
psychosociale ressource

Travailler à L'Antr'aidant c'est contribuer à faire partie d'une transformation sociale qui fait sortir de l'ombre les personnes proches aidantes et qui fait valoir leur droit, leurs besoins. C'est faire partie d'une équipe qui contribue à la manière des bougies d'allumage, à engendrer des actions individuelles et collectives en proposant des solutions différentes, mais toujours bienveillantes et faire partie d'un groupe d'humain aussi engagé, inspirant et courageux.



Chantal Bourassa
Intervenante
psychosociale ressource

Accompagner les personnes sur le chemin de la proche aidance, c'est pour moi toucher l'essence de l'Humanité : cultiver le meilleur en soi et le partager avec l'autre.



Samuele Campeau
Intervenante
psychosociale ressource

Être intervenante à L'Antr'Aidant, c'est travailler au quotidien en cohérence avec mes valeurs professionnelles, auprès de collègues, de partenaires et de personnes proches aidantes passionnantes. J'ai la chance de m'épanouir dans un milieu humain!



Vivianne Lajoie
Intervenante psychosociale

Ce que je préfère dans mon travail au quotidien auprès de vous c'est d'entendre la résilience dans votre prise de parole sur la réalité des personnes proches aidantes. C'est un privilège d'assister à vos généreux partages de vécu et à votre souci de soutenir d'autres personnes vivant une réalité semblable. Sincèrement, merci!



Méloé Prince Ferron
Intervenante psychosociale

Ce qui m'anime le plus, c'est l'unicité du parcours de chaque être, le proche aidant comme être global doté de besoins, d'aspirations, de limites, d'émotions, d'intuition et de pensées. C'est avec beaucoup de gratitude que j'apporte ma présence, ma curiosité et ma bienveillance pour accompagner un proche aidant à plonger au cœur de son expérience.



Gisèle Brett
Intervenante
psychosociale bénévole

Être membre à titre bénévole de l'équipe d'intervention psychosociale à L'Antr'Aidant, quel investissement! Il vaut la peine d'être considéré, du moins telle est ma découverte. Vrai, il est d'un autre ordre donc pas inscrit sur les marchés boursiers. Toutefois son rendement est incomparable. Il est fiable, rapporte au centuple, et cela en continu. Il contribue indéniablement au bien-être total de quiconque le choisit. Il vaut la peine d'y tenter sa chance.

Au total, plus de **225 heures d'intervention** par semaine sont cumulées par notre équipe d'intervention.

Collègues qui sont parties relever de nouveaux défis :

- Adriana Ayerbe
- Kimberly Fontaine
- Christiane Coulombe
- Fanny Martel
- Mathilde Louvet

Ces précieuses collègues ont collectivement accompagné votre quotidien et notre équipe pendant plusieurs années. De nouveaux défis elles voulaient relever et de nouvelles réalités se sont présentées pour elles. Merci de cet engagement auprès des personnes proches aidantes et auprès de L'Antr'Aidant. Nous sommes très honorées d'avoir partagé ces moments avec vous toutes!

NOS STAGIAIRES

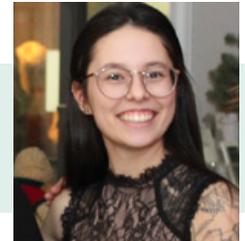
Chaque année, L'Antr'Aidant accueille des étudiants de divers milieux d'enseignement en intervention psychosociale. Nous sommes soucieux d'offrir un milieu d'apprentissage et d'accompagnement de qualité pour ceux et celles qui seront les intervenants de demain. Cette année, nous avons participé à la formation de deux futurs intervenants qui, au contact de L'Antr'Aidant, ont été sensibilisés à l'intervention spécifique en proche aidance.

+ de 150 heures en accompagnement et en supervision ont été offertes par l'équipe des intervenantes ! Nous remercions sincèrement l'ensemble des personnes proches aidantes de leur accueil, leur ouverture à contribuer si chaleureusement à l'apprentissage des futurs intervenants !



**Mathieu
Bérubé-Ouellette**

Technique de travail social,
Cégep de Saint-Jérôme



Marie-Lou Pelletier

Technique de travail social,
Cégep de Saint-Jérôme

NOS COMITÉS DE TRAVAIL

Les comités de travail font partie intégrante de la structure de gouvernance de l'organisme. Les comités sont formés d'administrateurs, d'employées, de bénévoles et de membres de L'Antr'Aidant. Cette année, les comités cumulent plus de **125 heures** de travail collaboratif.

Comités	Nombre de rencontres	Principaux dossiers au plan d'action annuel
Ressources humaines	7	<ul style="list-style-type: none">• Révision et mise à jour de l'organigramme;• Révision de l'ensemble des profils de postes et descriptions de tâches de la permanence;• Sondage aux employées quant au développement d'une politique de conciliation travail-vie personnelle;• Orientations de nouvelles politiques visant l'amélioration des conditions de travail de l'équipe• Mise à jour du plan de formation annuel (équipe, C.A et bénévoles);• Soutien à la direction générale dans les processus d'embauche multiples.
Gouvernance	4	<ul style="list-style-type: none">• Révision et mise à jour des règlements généraux• Recherche active et développement de stratégie facilitant le recrutement de membres de C.A.
Vie associative et autofinancement	5	<ul style="list-style-type: none">• Préparation de l'AGA 2020;• Co-gestion de la mise en marché du cœur de la proche aidance;• Idéation et orientations des différentes activités de vie associative;• Début des travaux du développement du recueil d'outils #SolidairementProcheAidant
Communication et développement	6	<ul style="list-style-type: none">• Développement de la mise en marché du cœur de la proche aidance;• Révision en continu du plan de communication;• Travaux préliminaires sur la refonte du site internet;• Soutien à la direction générale lors de représentations.
Comité porteur de la rédaction de la planification stratégique	7	<ul style="list-style-type: none">• Gestion et orientation de l'ensemble des étapes de la planification stratégique 2021-2024;• Rédaction des documents relatifs à la planification stratégique en amont des présentations au C.A, équipe, membres.

CRISE SOCIO-SANITAIRE

ENJEUX, CONSÉQUENCES ET IMPACTS chez les personnes proches aidantes

- L'accès au CHSLD est refusé aux personnes proches aidantes ;
- Délestage des services du programme SAPA à domicile ;
- Aucun rendez-vous médical n'est offert pour les suivis ;
- Isolement des proches aidants, aucun contact avec leur famille et leur réseau ;

1. MARS ET AVRIL 2020

- Hausse de la demande de soutien et intensification de la détresse et de la vulnérabilité des proches aidants- tournée d'appels;
- Toute l'équipe de la permanence passe en télétravail;
- Mise en œuvre officielle des outils et capsules **#SolidairementProcheAidant**. (4 outils en avril)
- Début des « Points de presse intervention en proche aidance COVID-19 » avec les intervenantes aux familles de la Maison Aloïs Alzheimer.
- Premiers groupes de soutien virtuels hebdomadaires (PDH et RDN) et connexion des proches aidants au balcon;
- Participation à l'état de situation du RANQ
- Demandes de soutien financier multipliées aux bailleurs de fonds.
- Mise en œuvre de l'AGA virtuelle – Le comité vie associative multiplie les rencontres
- Développement du protocole sanitaire d'intervention.

2. MAI 2020

- Reconnaissance des activités de l'organisme à titre de services essentiels;
- Inauguration du soutien psychosocial individuel AU BALCON
- Démarrage des groupes de soutien pour les proches aidants d'une personne hébergée;
- Passage à la téléphonie IP avec applications
- 4 duos capsules et outils sont créés et diffusés
- Tournée de distributions de dépliants dans 11 milieux de vie d'hébergement (remis aux gardiens de sécurité)
- Soutien financier optimisé et embauche d'une nouvelle intervenante à temps complet
- Entrevue vidéo CocoBoulot – Conciliation travail et proche aidance en temps de pandémie
- Participation à divers webinaires du RANQ

5. AOÛT 2020

- 4 duos capsules et outils sont créés et diffusés
- Un groupe de soutien spécifique aux proches aidants endeuillés
- Un 2ième groupe de soutien spécifique aux proches aidants endeuillés est proposé avec Palliaco
- Première rencontre officielle de L'Amalgame- Communauté de pratique des intervenantes en proche aidance

6. SEPTEMBRE 2020

- 4 duos capsules et outils sont créés et diffusés
- Retour des groupes de soutiens réguliers en présence à l'intérieur avec groupes-bulles et mesures sanitaires renforcées
- Formations aux proches aidants en formule virtuelle et en présence (au choix des aidants)

9. DÉCEMBRE 2020

- 2 duos capsules et outils sont créés et diffusés
- Tournage de la vidéo espoir et solidarité aux proches aidants
- Lancement de L'Amalgame, Communauté de pratique des intervenantEs en proche aidance des Laurentides (rencontres mensuelles, dernier jeudi de chaque mois)
- Formations aux proches aidants en formule virtuelle et en présence (au choix des aidants)
- Tournage de l'équipe pour offrir nos vœux du temps des fêtes
- Mobilisation de l'équipe pour l'envoi de cartes de Noël

10. JANVIER 2021

- 2 duos capsules et outils sont créés et diffusés
- Envoi de courriels hebdomadaires aux proches aidants leur offrant une pensée du jour
- Participation du Comité des usagers de Saint-Jérôme offrant une conférence dans nos groupes de soutien (nos droits, on y croit)
- Mise en œuvre et démarchage ClicAidant
- Mise à jour de l'équipement informatique pour optimiser l'accompagnement auprès des personnes proches aidantes

- Déconditionnement de l'aidé qui alourdit le soutien fait par le proche aidant ;
- Augmentation de la détresse psychologique chez la dyade aidant-aidé ;
- La relation et la communication sont fragilisées, le déséquilibre s'installe.

3. JUIN 2020

- Retour des groupes de soutien réguliers en présence à l'extérieur;
- Premier AGA en formule 100% virtuelle
- Lac-à-l'épaule de l'équipe d'intervention- Prendre soin de nous pour mieux prendre soin de l'autre;
- Recrudescence des besoins des proches aidants endeuillés et collaboration avec Palliaco pour la création de groupes de soutien spécifiques;
- 4 duos capsules et outils sont créés et diffusés
- Mobilisation des intervenantes en proche aidance qui mènera à la naissance de L'Amalgame

4. JUILLET 2020

- Tous les groupes de soutien s'animent à l'extérieur
- 4 duos capsules et outils sont créés et diffusés
- Un groupe de soutien spécifique aux proches aidants endeuillés est proposé avec Palliaco
- Participation active de l'équipe et des proches aidants à divers sondages /consultations du RANQ
- Distribution de matériel de maintien à domicile (reçu en don)
- Participation à des formations sur l'usage des équipements de protections individuels

7. OCTOBRE 2020

- 2 duos capsules et outils sont créés et diffusés
- Formations aux proches aidants en formule virtuelle et en présence (au choix des aidants)
- Embauche de 2 nouvelles intervenantes pour répondre aux besoins exponentiels des proches aidants
- Participation active de l'équipe et des proches aidants à divers sondages /consultations du RANQ
- Mobilisation de l'équipe pour la préparation de la SNPA (carte postale et cahier)

8. NOVEMBRE 2020

- 2 duos capsules et outils sont créés et diffusés
- Embauche d'une autre intervenante psychosociale pour répondre au besoin : l'équipe atteint 11 personnes !
- Envoi de cartes postales aux personnes proches aidantes en signe de reconnaissance et souligner leur apport à la société québécoise
- Formations aux proches aidants en formule virtuelle et en présence (au choix des aidants)
- Conférences offertes auprès des organismes communautaires

11. FÉVRIER 2021

- 2 duos capsules et outils sont créés et diffusés
- Envoi de courriels hebdomadaires aux proches aidants leur offrant une pensée du jour
- Début des premiers groupes de soutien virtuels Clic. Aidant
- Conférences offertes aux proches aidants du CHSLD Saint-Jérôme en collaboration avec le Comité des résidents du CHSLD Saint-Jérôme
- Formations aux proches aidants en formule virtuelle et en présence (au choix des aidants)
- Collaboration avec Remboursement Alisa pour offrir une série d'ateliers « proche aidance et fiscalité »

12. MARS 2021

- 2 duos capsules et outils sont créés et diffusés
- Envoi de courriels hebdomadaires aux proches aidants leur offrant une pensée du jour
- Embauche d'une nouvelle intervenante psychosociale pour répondre aux besoins et de l'agente en communication
- Conférences offertes aux proches aidants du CHSLD Saint-Jérôme en collaboration avec le Comité des résidents du CHSLD Saint-Jérôme
- Formations aux proches aidants en formule virtuelle et en présence (au choix des aidants)

VIE ASSOCIATIVE

La **vie associative** s'exprime dans la recherche active de l'engagement des membres de L'Antr'Aidant. La diversité des activités de promotion de la vie associative ainsi que le travail en comités sont au cœur du quotidien de l'organisme.

L'année 2020-2021 a été mouvementée avec la réalité de la pandémie mais nous nous sommes adaptés en conséquence afin de nourrir notre vie associative.

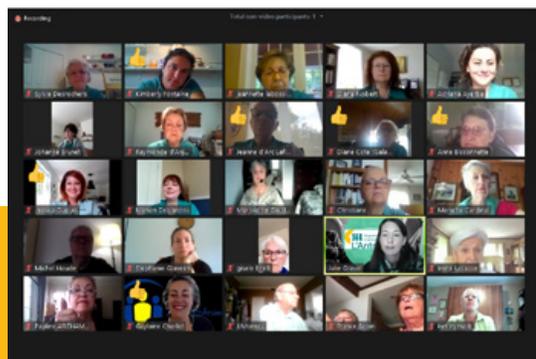
Nos membres

L'Antr'Aidant propose à la communauté et à ses membres une adhésion active à l'organisme en signant chaque année une demande d'adhésion par le biais d'un engagement à sa base d'unité.

Et cette année exceptionnelle, **121** personnes sont devenues membres de L'Antr'Aidant.

**** Dès l'année 2021-2022, l'adhésion à la base d'unité de l'organisme sera facilitée par une formule électronique insérée à notre site web.*

Assemblée générale annuelle 2020



Le printemps est une période intense pour les organismes communautaires. C'est le moment de rendre compte, préparer l'assemblée générale annuelle et de faire, avec nos membres, une rétrospective de toutes les actions réalisées au courant de l'année. Quel choc, quand tout s'est arrêté soudainement! Avec courage et optimisme L'Antr'Aidant, soutenu par ses membres, a choisi de se retrousser les manches et tenir son assemblée générale dans une formule 100% virtuelle. Pour relever ce défi, l'équipe permanente et les membres du conseil d'administration se sont serrés les coudes et ont tendu la main aux partenaires et collaborateurs pour vivre une AGA 2.0.

Les membres ont été invités à se brancher en assemblée le 10 juin à 14 h 00. Malgré l'incertitude du moment, ce fut une réussite et un moment simple, vivant et chargé d'émotions. Parole d'aidants, projections photos, dynamisme, créativité et solidarité, tels ont été les ingrédients de cette recette gagnante!

Nombre de personnes présentes à cette AGA : **40** :

- **32** membres réguliers
- **8** organismes/ organisations partenaires.

Nos activités avec nos membres

Fête de l'été dans les groupes de soutien réguliers – Juin 2020

Chaque année en juin, les participants aux groupes de soutien se réunissent par territoire afin de célébrer ensemble l'arrivée de l'été.

Grâce à ZOOM, nous avons célébré solidairement l'arrivée de l'été. Quel plaisir d'être ensemble virtuellement afin de partager les activités qui unit les personnes proches aidantes. Que ce soit par la peinture, la photographie, le chant ou le jardinage, tous ont pu s'exprimer! Les partages des uns et des autres ont été grandement enrichissants.

Au mois de juillet et août, les mesures sanitaires nous ont permis de nous rassembler à l'extérieur pour profiter des jours ensoleillés.



Célébrations entourant la semaine nationale de l'action communautaire autonome – 19 au 25 octobre 2020

En temps de pandémie, L'Antr'aidant a souligné la semaine de l'action communautaire autonome par le biais des médias sociaux. Nous avons remercié tous les organismes faisant preuve de réactivité, de créativité et de résilience afin d'offrir de l'accompagnement de proximité dans leur communauté particulièrement en cette période de crise sociosanitaire.



Une action en deux temps pour la semaine nationale des proches aidants de la MRC des Pays-d'en-Haut et de la Rivière-du-Nord – Novembre 2020



L'équipe de L'Antr'Aidant a fait une tournée de distribution de fleurs en formule porte-à-porte chez plusieurs proches aidants afin de les remercier et les reconnaître !

Un grand *merci* à Magnolia Fleurs et saveurs pour leur généreuse contribution



Nous avons également envoyé une carte postale à tous nos membres et proches aidants avec un message signé à la main par une équipe et des bénévoles bienveillants.

Semaine Nationale des proches aidants 2020

JE SUIS PROCHE AIDANT DEPUIS SIX ANS. C'EST UNE EXPERIENCE DE VIE QUI JE SUIS ACCUEILLIR AVEC BIENVUEILLANCE ET GRATITUDE. TOUJOURS COMME MÊME UN ENFANT AU MONDE. UNE EXPERIENCE QUI M'APPRENDS LA PATIENCE, L'IMPATIENCE, L'ADAPTATION, DE PASSER DE L'INCERTAIN À LA SÛRETÉ PARCE QUE MON AMÉRIQUE EST EN GÉNERATION ET QU'ELLE VA FAIRE LITTÉRAIRE UN NOUVEAU MOI. UN NOUVEAU REGARD SUR LA VIE.

JE RECONNAIS MON LIBRE CHOIX ET J'AI PRIS QUELQUES ANNÉES AVANT DE COMPRENDRE QUE JE SUIS PROCHE AIDANT NON SEULEMENT POUR AVOIR MAINTIENUE POUR MOI. AVANT LE TEMPS, J'APPRENDS MES LIMITES. MAINTENANT JE PEUX VOIR LA PEUR DANS LES PERSONNES QUI ME JUGENT AU LIEU DE VOIR SEULEMENT LE JOURDUI. JE NE SUIS PLUS SEULE AVEC MA SŒUR. JE NE SUIS PLUS SEULE. MES LARMES NE SONT PAS PLUS IMPORTANTES QUE MES RIZOLES.

CHACQUE AIDANT EST DIFFÉRENT. IL FAUT TROUVER SON GABARIT NON PLUS GRAND BOURGEOIS. C'EST QUAND IL SOUVIENT. J'AI PRIS QUE VIE À LE COMPRENDRE.

J'AI FAIT TRES AVANT D'AVOIR - GILLES VIGNERANT

Carmen, proche aidante de son conjoint



L'Antr'Aidant
Organisation communautaire
de proches aidants

Semaine Nationale des proches aidants 2020

JE SUIS PROCHE AIDANT DE MA CONJUGÉE. NOUS FAUONS PARTIR DE LA COMMUNAUTE LIBRE. LE BERT FAIT PARTIE DE NOS VIES. LES MEURES CHANGENT TRANQUILLITE MAIS CERTAINES REALITES DEMONSTRE ET COMPTENT SUPPLEMENTES PAR LA SITUATION DE PROCHE AIDANT.

MON RÔLE D'AIDANT SE CONCRÉTISE EN MOU PLUS UN CHANGÉ. J'AI COMPRIS MA CONJUGÉE AVEC LES DIVERS SENS QUE LA VIE NOUS AMÈNE AU QUOTIDIEN. AUTANT AU NIVEAU DE LA COMMUNICATION QUE DANS LES SÉRIEUSES SÉRIEUSES SÉRIEUSES SÉRIEUSES. J'AI L'IMPRESION QUE MON RÔLE D'AIDANT CONSISTE EN FAIRE À RÉGULARITÉ LE CHANGÉ PROVOQUÉ PAR LA MALADIE ET LES DIVERS ÉVÉNEMENTS DE LA VIE. MON PARCOURS ET PARCOURS D'ÉPREUVES. J'AI TOUJOURS DÉCOUVERT DES PORTES QUE JE NE COMPRENDAIS PAS GRÂCE À MON DÉGOUT DE SOUTIEN ET D'ÉPREUVES D'INTERVENANTES QUI PRÉCÉDENT.

LE SACRÉFICÉ, LE CRÉDIT, C'EST DE VIVRE INTÉGRANT LE MOMENT PRÉSENT. ÉVITER LES PROJECTIONS NEGATIVES DANS L'AVENIR ET GARDER LA TÊTE PROCHE LE PLUS POSSIBLE TANT EN SÉRIEUSE QUE EN CHANGÉ.

Giulio, proche aidante de sa conjointe

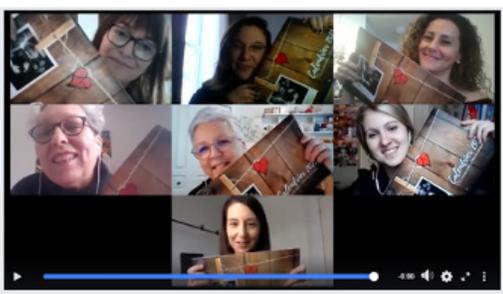
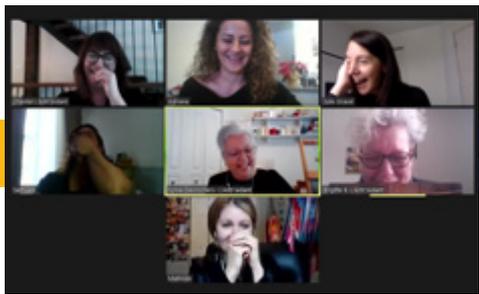


L'Antr'Aidant
Organisation communautaire
de proches aidants

“ La semaine nationale des proches aidants, c'est aussi la place aux témoignages ... ”

Activités d'autofinancement, nos calendriers annuels - 7 décembre 2020

Pour la 4^{ème} année consécutive, L'Antr'Aidant a proposé un calendrier 2021 mettant en valeur de magnifiques photos de dyades aidant-aidé de notre région, ainsi que d'inspirantes citations de proches aidants. Non seulement l'équipe de L'Antr'Aidant a posté et/ou porté des calendriers aux proches aidants, mais nous avons eu le plaisir de vous faire un vidéo ZOOM afin de faire une publicité via nos réseaux sociaux.

Cadeaux de Noël pour les proches aidants - Décembre 2020

L'équipe de l'Antr'Aidant a réalisé une vidéo personnalisée pour les proches aidants, membres et partenaires afin de leur souhaiter de Joyeuses Fêtes et de les remercier de leur confiance et solidarité. Nos meilleurs vœux de *partage*, de *douceur*, d'*espoir* et de *bienveillance*.



Deux collègues ont également réalisé un projet cadeau pour tous les proches aidants. Nous avons envoyé le cadeau pour Noël par la poste. Chaque personne proche aidante a reçu une grande enveloppe dans laquelle se trouvaient 5 petites enveloppes sur lesquelles il était écrit un message réconfortant, par exemple : « ... à ouvrir quand vous vivrez une mauvaise journée ». Ce projet a été créé avec beaucoup de plaisir, de joie et de bienveillance. D'ailleurs, nous y avons ajouté un signet créé par l'artiste et proche aidante accompagnée par L'Antr'Aidant, Mme Colette Lamour-Jumez.

Fête de Noël dans les groupes de soutien de la Rivière-du-Nord et des Pays-d'en-Haut – Semaine du 14 décembre 2020

Avec enthousiasme et bienveillance, les participants des groupes de soutien réguliers se sont impliqués activement dans l'idée de célébrer la période des Fêtes en respectant les mesures sanitaires. Ces rassemblements ont permis des échanges harmonieux et de belles complicités.



Fête de la Saint-Valentin – 14 février 2021



L'équipe de L'Antr'Aidant a partagé quelques mots doux, via un vidéo, afin de souligner l'importance des liens du cœur. Nous l'avons publié sur nos réseaux sociaux afin de souhaiter joyeuse Saint-Valentin à tous nos membres, proches aidants et partenaires.

Sondages demandés par le RANQ (Regroupement des aidants naturels du Québec) – 1re et 2e vague de la pandémie COVID-19

Le RANQ est un précieux acteur de défense de droits et de représentation des personnes proches aidantes auprès des instances gouvernementales. Le regroupement adresse les besoins des proches aidants. Pour ce faire, l'équipe de L'Antr'Aidant a sollicité tous les proches aidants afin de répondre à deux sondages lors de la première vague et de la deuxième vague de la crise sanitaire. Ces sondages ont permis d'entendre les proches aidants afin d'évaluer leurs besoins et d'identifier les impacts de la pandémie de la COVID-19.

Plus de 40 personnes proches aidantes accompagnées par notre organisme ont répondu au sondage.

Plusieurs constats ont émergé du premier sondage. Notamment, l'importance d'un soutien continu pour les proches aidants et l'impact important sur leur santé physique et psychologique.

Source : <https://ranq.qc.ca/wp-content/uploads/2020/08/Sondage-RANQ-cons%C3%A9quences-pand%C3%A9mie-Aout2020-VFinale-1.pdf>



CONSÉQUENCES PHYSIQUE ET MENTALE DE LA PANDÉMIE

Depuis le début du confinement, on observe qu'environ un tiers des personnes proches aidantes n'ont plus assez de temps pour elles-mêmes, sont tiraillées entre leurs différentes responsabilités et se sentent isolées vis-à-vis de leur famille ou de leurs ami-e-s. Elles sont aussi autour de 40% à manquer quelques fois de patience envers leur proches, ou sentir qu'elles ne seront plus capables de prendre soin de leur proche pour encore bien longtemps.

Tableau 1 : fardeau du rôle de proche aidant²

	Jamais	Rarement	Quelques fois	Assez souvent	Presque toujours
Sentir comme si elles n'ont pas assez de temps pour leur proche	19 %	20 %	30 %	22 %	11 %
Sentir qu'à cause du temps consacré à leur proche, elles n'avaient plus assez de temps pour soi-même	12 %	10 %	26 %	34 %	18 %
Se sentir tiraillée entre les soins à leurs proches et leurs autres responsabilités familiales ou de travail	14 %	16 %	25 %	29 %	16 %
Sentir qu'elles n'arrivent pas assez d'argent pour prendre soin de leur proche	43 %	20 %	14 %	9 %	14 %
Sentir qu'elles manquent de patience à l'égard de leur proche	14 %	20 %	40 %	21 %	5 %
Sentir qu'elles ne seraient plus capables de prendre soin de leur proche pour encore bien longtemps	23 %	18 %	36 %	16 %	5 %
Sentir qu'elles ont perdu le contrôle de leur vie	21 %	16 %	30 %	23 %	10 %
Souhaiter pouvoir laisser le soin de leur proche à quelqu'un d'autre	26 %	23 %	31 %	16 %	5 %
Sentir que les soins à leur proche sont un fardeau, une charge	18 %	20 %	36 %	21 %	6 %
Se sentir isolées de leur famille ou de leurs ami-e-s	13 %	13 %	30 %	30 %	14 %

CARTOGRAPHIE

Courage • Bienveillance • Solidarité

-  Ligne d'accueil psychosocial et d'information
7 jours/7
Accompagnement
Information / inscription
Référencement
-  Accompagnement psychosocial individuel
de proximité et personnalisé
-  Groupes de soutien hebdomadaires
(permanents et ouverts)
-  Groupes de soutien virtuels Clic.Aidant
-  Coaching Proche aidant
-  Formations
-  Conférences et activités de sensibilisation
-  Outils et capsules [#SolidairementProcheAidant](#)
-  L'Amalgame - communauté de pratique des intervenantEs en proche aideance
-  Siège social
-  Point de services de la MRC Rivière-du-Nord - (Dans les locaux de la Maison Alois Alzheimer des Lau)
Point de services de la MRC Thérèse-de Blainville

 MRC Thérèse-
de Blainville

 MRC Deux-Montagnes /
Sud de Mirabel

 MRC Rivière-du-
Nord / Nord de Mirabel

DES ACTIVITÉS

rité • Créativité • Pouvoir d'agir

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.



(rentides)

MRC d'Argenteuil

MRC des Pays-d'en-Haut

MRC des Laurentides

MRC Antoine-Labelle

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

Parce que la proche aidance ne prend pas de pauses les fins de semaine, les personnes proches aidantes ont accès à une ligne accueil-intervention 7 jours sur 7 de 8h30 -16h30. La personne proche aidante est accueillie par une intervenante afin de lui offrir un accompagnement psychosocial adapté à sa réalité. La ligne d'accueil est aussi une courroie de transmission pour s'informer, s'outiller sur les différents rôles et responsabilités de la proche aidance et si besoin, proposer un référencement vers les ressources appropriées. La ligne d'accueil permet également un accès rapide à l'inscription pour l'ensemble des activités de L'Antr'Aidant.



Nombre d'heures en semaine : **1948 heures**

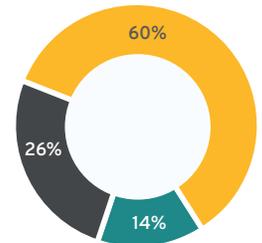
Nombre d'heures week-end : **800 heures**

Nombre nouveaux PPA accueillis par la ligne AA : **102 PPA**

Types d'appel - demandes les plus fréquentes

- Soutien psychosocial- relation d'aide
- Processus d'hébergement
- Défis liés à l'accessibilité aux milieux de vie et d'hébergement en temps de pandémie
- Recherche de ressources
- Gestion des comportements réactifs

Provenance des références



- Ayant communiqué directement
- Référé par le CISSS
- Référé par des organismes communautaires

ACCOMPAGNEMENT PSYCHOSOCIAL INDIVIDUEL DE PROXIMITÉ ET PERSONNALISÉ

L'accompagnement psychosocial auprès des personnes proches aidantes a été teinté par le contexte pandémique, quotidiennement nous notons une augmentation de la détresse et de la vulnérabilité chez les proches aidants. La fermeture ou la diminution de l'offre de certains services, le délestage dans le système de la santé, la perte totale de soutien social et de l'aide de l'entourage a contribué à la précarité des conditions de vie des personnes proches aidantes et de leur aidé. L'équipe d'intervention psychosociale observe une grande fragilité émotionnelle chez les personnes proches aidantes et une intensification de l'aide et du support à dispenser auprès de leur proche. Nous constatons que ce filet social apporté par les proches aidants est à bout de souffle, vulnérable et à la recherche d'appuis pour franchir cette situation sans précédent. Les intervenantes sensibles et touchées par cette nouvelle réalité, se mobilisent, se concertent et déploient à ce moment précis, une vague d'accompagnement pour les soutenir en leur offrant différents outils concrets pour améliorer leurs conditions de vie.

Cette année fut riche en rebondissements, l'équipe d'intervention de L'Antr'aidant a dû faire preuve de créativité afin de poursuivre l'accompagnement psychosocial auprès des personnes proches aidantes tout en respectant et en s'ajustant aux mesures sanitaires données par la santé publique et le gouvernement. Munies d'un équipement de protection et dotées d'un protocole sanitaire rigoureux, les intervenantes ont maintenu la totalité de leurs offres d'activités auprès des personnes proches aidantes, et ce, dans un environnement sécuritaire. Nous avons innové et trouvé ensemble des endroits un peu loufoques parfois pour assurer ce soutien si essentiel en cette période où l'existence de leur filet social se retirait graduellement.

- Intervention au balcon ;
- Accompagnement psychosocial dans les parcs ;
- Rencontres dans les stationnements publics ;
- Échanges en prenant une marche ;
- Discussion en profitant du patio.

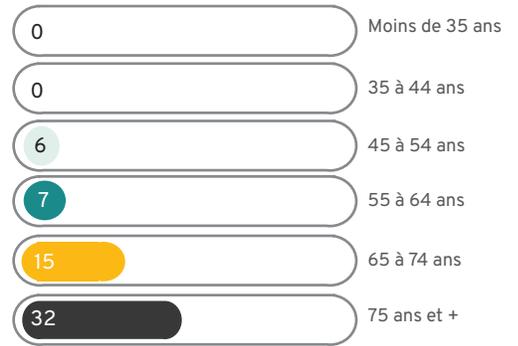
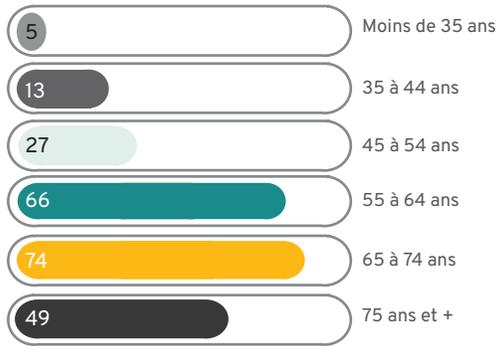


L'Antr'Aidant n'a jamais fait autant d'interventions qui se sont déroulées au grand air que durant cette année si particulière. Les moyens technologiques ont été un incontournable pour rejoindre les personnes proches aidantes et intervenir auprès d'elles. L'équipe d'intervention a fait preuve d'adaptation, de souplesse, de créativité et de persévérance pour s'ajuster à cette nouvelle approche d'accompagnement psychosocial. Ce moyen de communication est devenu au fil des mois, un allier incontournable pour maintenir le lien auprès des personnes proches aidantes qui, quant à elles, ont démontré un courage, un pouvoir d'agir hors du commun en plongeant tête première dans le monde du virtuel.

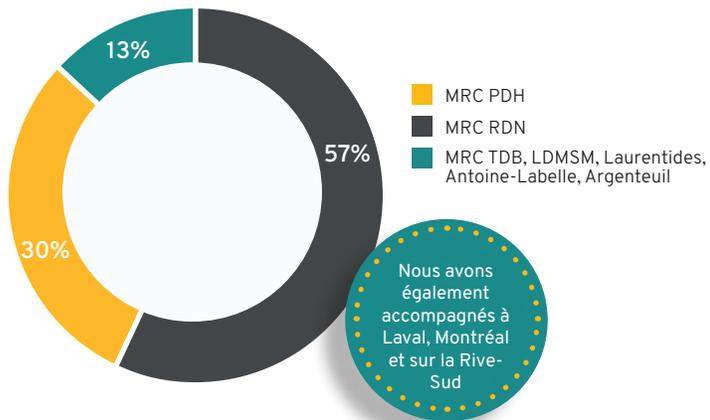
Nombre total de rencontres individuelles **1625 heures**

Nombre total d'heures d'intervention individuelle **1400 heures**

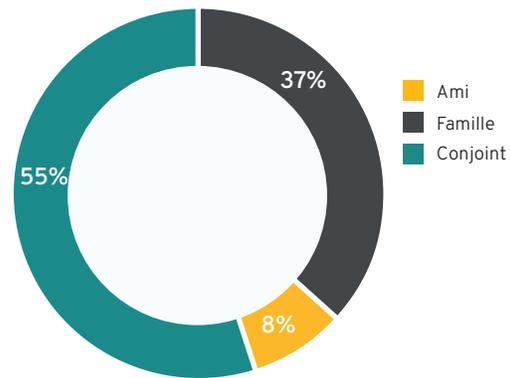
Âge des proches aidants et accompagnement selon les sexes



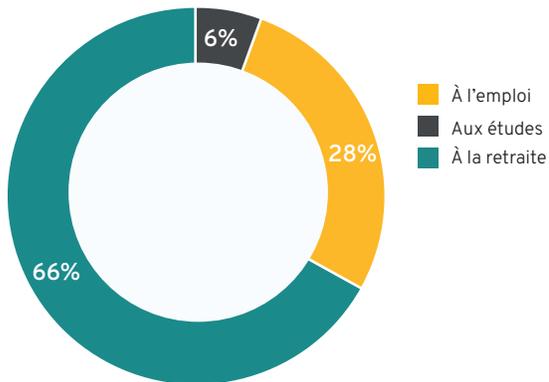
Provenance des accompagnements pour chaque territoire



Dyade selon la relation



Statut des personnes proches aidantes



Accompagnement d'une personne hébergé ou en processus d'hébergement

79 personnes proches aidantes accompagnent un proche hébergé ou en processus d'hébergement.

Total de proches aidants unique

Plus de **300** proches aidants différents ont été accompagnés individuellement



GROUPES DE SOUTIEN HEBDOMADAIRES (PERMANTS 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 par thématiques créée **POUR, PAR ET AVEC** les personnes proches aidantes ;
- l'opportunité de développer un filet social sécurisant et soutenant auprès de pairs vivant une réalité similaire.

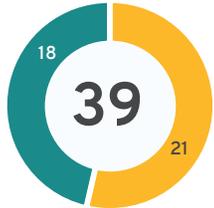
* Formule hebdomadaire en présence : pour les personnes proches aidantes vivant une réalité à domicile.

* Formule virtuelle bimensuelle : pour les personnes proches aidantes d'une personne hébergée.

Groupe de soutien des Pays-d'en-Haut

Nombre de rencontres :

Nombre de PPA :



231 participations

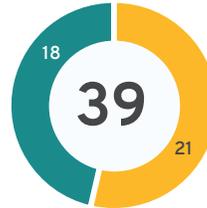
40 proches aidants uniques

■ En mode virtuel
■ En présence

Groupe de soutien de la Rivière-du Nord

Nombre de rencontres :

Nombre de PPA :



247 participations

34 proches aidants uniques

■ En mode virtuel
■ En présence

Merci à



POUR LES PRÊTS DE LOCAUX ADAPTÉS EN CETTE PÉRIODE EXCEPTIONNELLE!



NOUVEAU



LE GROUPE DE SOUTIEN À L'HÉBERGEMENT (AUX 2 SEMAINES)

Innovation : Groupe de soutien virtuel pour les proches aidants d'une personne hébergée

Les personnes proches aidantes vivant l'hébergement éprouvent des besoins d'information, de formation et d'adaptation spécifiques qui nécessitent des échanges propres au niveau de la perte d'autonomie de leurs aidés en contexte d'hébergement. Soucieux de répondre et d'être à leur écoute dans le respect de ce qu'elles vivent quotidiennement, L'Antr'Aidant a actualisé le groupe de soutien pour les proches aidants d'une personne hébergée suite à la consultation en formule micro-groupe fait l'an passé. L'Antr'Aidant s'était engagé à mobiliser les ressources pour intégrer ce groupe de soutien à son offre d'activités régulières sur le territoire Nord et Sud des Laurentides. Le Groupe Hébergement a donc tenue une première rencontre le 18 juin 2020 dernier et depuis, le nombre de participants ne cesse d'augmenter. Les personnes proches aidantes peuvent bénéficier de cet accompagnement sous forme virtuelle, avec une programmation trimestrielle adaptée à leur réalité.

41 proches aidants

247 participations

28 groupes

Thèmes abordés

Mandat de protection et son homologation • Le rôle du Comité des usagers • Apprivoiser la solitude • Valse à trois temps - communiquer avec le personnel soignant • Corridor de communication en hébergement • Trucs et astuces pour se détendre et revenir au calme • Communiquer autrement qu'avec la parole • Urgence et priorité • La Loi 56 visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes et la Semaine nationale des proches aidants



NOUVEAU

Passation de l'accompagnement des personnes proches aidantes entre le Centre d'Action Bénévole Solange-Beauchamp et L'Antr'Aidant



Le développement du groupe de soutien hebdomadaire, permanent et ouvert de la MRC Thérèse-de Blainville a été amorcé dès l'hiver 2021 et a vu le jour en mai 2021.

**** EXCEPTIONNELLEMENT CETTE ANNÉE****



Pour répondre à la détresse et aux besoins de certains proches aidants endeuillés durant la 1ère vague de la crise socio-sanitaire, nous avons interpellé notre collaborateur Palliaco pour offrir avec eux des groupes ponctuels de soutien aux proches aidants endeuillés connus par L'Antr'Aidant.

Les 2 groupes ponctuels se sont tenus à l'automne 2021

NOUVELLE ACTIVITÉ

CLIC.AIDANT - LES GROUPES DE SOUTIEN VIRTUELS POUR LES PROCHES AIDANTS DE TOUT LE TERRITOIRE DES LAURENTIDES.

En décembre 2020, en réponse à un appel de projet du CISSS des Laurentides qui souhaitait développer différentes stratégies de soutien et d'accompagnement psychosocial auprès des proches aidants d'âinés ou de personnes présentant un profil gériatrique, L'Antr'Aidant a présenté un projet visant à développer une offre d'activités de groupes de soutien virtuels à déployer sur l'ensemble du territoire des Laurentides.

L'Antr'Aidant met alors en œuvre **Clic.Aidant** - une nouvelle activité régionale de soutien et d'accompagnement psychosocial visant à offrir aux proches aidants l'occasion de :

- Partager leur **vécu** et leur **expertise** avec d'autres aidants qui vivent une expérience similaire;
- S'outiller concrètement pour **mieux vivre les défis** propres à la réalité proche aidante;
- Être accompagné dans **l'adaptation continue** à leur parcours de proche aidant.

ClicAidant vise à s'amalgamer aux services qui sont déjà déployés dans les communautés laurentiennes et ainsi venir compléter une offre d'activités diversifiée et complémentaire répondant aux besoins des personnes proches aidantes d'adultes vulnérables et d'âinés en perte d'autonomie.

ClicAidant en phase d'implantation c'est : près de 300 heures déployées auprès de la population proche aidante !

- Création et gestion de la stratégie et du matériel de référencement : **34 heures**
- Déploiement du partenariat dans la communauté: **40 heures**
- Présentation du projet (différents partenaires) : **30 heures**
- Formation de l'équipe d'intervention (optimiser nos modes de communication en intervention virtuelle) : **21 heures**
- Création des programmations et contenus des groupes de soutien : **70 heures**
- Publicité : **20 heures**
- Gestion clinique des nouveaux dossiers des proches aidants admis en groupe : **75 heures** (heures qui s'additionnent aux différents suivis individuels)

ClicAidant

NOUVEAUX GROUPES DE SOUTIEN VIRTUELS POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

ClicAidant, alors en phase d'implantation du **16 janvier au 31 mars 2021**, se déploie sous la forme de :

- **6 groupes de soutien, hebdomadaires ou bimensuels**, offrant une programmation développée afin de répondre aux besoins des proches aidants, quelle que soit l'étape de leurs parcours;
- **Un accompagnement psychosocial individuel ponctuel**, par l'équipe d'intervenantes de L'Antr'Aidant et/ou par référencement aux organismes travaillant en proche aide dans les différents secteurs;
- **Du répit accessoire à domicile** aux heures des groupes de soutien, en collaboration avec la Maison Aloïs Alzheimer



À noter que le projet ClicAidant a été présenté en collaboration avec la Maison Aloïs Alzheimer des Laurentides grâce à leur expertise et expérience en termes de répit.

*** Typologies des groupes hebdomadaires :

Secteurs Sud : MRC Thérèse-de Blainville et Lac des Deux-Montagnes

Secteur Centre : MRC de la Rivière-du-Nord et d'Argenteuil

Secteur Nord : MRC des Pays-d'en-Haut et des Laurentides

Secteur Antoine-Labelle : MRC Antoine-Labelle

*** Typologies des groupes bimensuels

Groupe dédié aux proches aidants de langue anglaise

Groupe en soirée (visant tout particulièrement les personnes proches aidantes sur le marché du travail)

ClicAidant s'actualisera encore durant toute l'année **2021-2022**. À l'offre d'activités s'ajoutera dans chacun des groupes :

- Des formations dédiées aux personnes proches aidantes ;
- Quelques rencontres en présence visant à optimiser la création de liens significatifs ;
- Le développement de sous-groupes fermés répondant à des besoins spécifiques soulevés par les proches aidants.

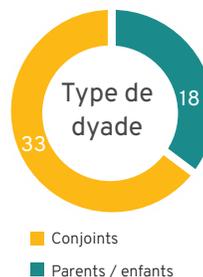


COACHING PROCHE AIDANT

L'activité « coaching proche aidant » est offerte aux personnes proches aidantes d'adultes et d'ainés vivant certaines difficultés avec leur proche malade ou en perte d'autonomie physique et/ou cognitive.

Le coaching proche aidant permet à la personne proche aidante de :

- Briser le cycle de l'impuissance ;
- Découvrir ses forces et ses compétences d'accompagnement ;
- Comprendre son quotidien et améliorer sa relation et ses conditions de vie avec de nouvelles connaissances et compétences.



Nombre de séances de coaching : **125 séances**

Nombre de PPA ayant reçu du coaching : **51 proches aidants**

Soutenu financièrement par :



Plan d'accompagnement en coaching
Stratégies d'observation inspirées par la méthode Montessori

Les lunettes cognitives

Vous êtes-vous questionné sur les raisons des comportements?

Avez-vous demandé à l'aide ou qu'il en pense? Comment il vit la situation?

Éléments à vérifier pour comprendre la situation du point de vue de l'aide	Inventaire des éléments à vérifier
<ul style="list-style-type: none"> ○ L'origine des comportements ○ Ses besoins ○ Ses pensées et ses émotions ○ Ses opinions 	<ul style="list-style-type: none"> _____
<p>Éléments à intégrer pour répondre adéquatement à ses besoins</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Formulation de choix ○ Impacts de mes actions sur l'aide ○ Autonomie et dignité ○ Capacités préservées 	<ul style="list-style-type: none"> _____
<p>Les moyens d'adaptation pour compenser les défis des déficits cognitifs</p> <ul style="list-style-type: none"> _____ 	

Signature du proche aidant _____ Signature de l'intervenante _____ Date (JJ / MM / AAAA) _____

Quatre 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 à l'approche prothétique élargie 1

- Comprendre les différentes composantes de la cognition et de la mémoire ;
- Utiliser différentes techniques de communication adaptées.



7 formations données



■ Proches aidants
■ Intervenants et bénévoles

Formation à l'approche prothétique élargie 2

- Réaliser des interventions auprès de la personne vivant avec un trouble neurocognitif dans le but de préserver son identité, prendre soin de son alliance et capitaliser sur ses habiletés préservées ;
- Consolider les acquis de la formation approche prothétique 1.

7 formations données



■ Proches aidants
■ Intervenants et bénévoles



Innovation
Cette année
100 Heures consacrées à la conception et réalisation de la formation approche prothétique 2

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.



1 formation donnée

■ Proches aidants
■ Intervenants et bénévoles



Proche aidance et fiscalité

- Démystifier la terminologie fiscale ;
- Découvrir les mesures fiscales fédérales et provinciales disponibles.



1 formation donnée

■ Proches aidants



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.

Les conférences- ateliers font partie de la consolidation et du développement de l'offre d'activités 2020-2021. En effet, lors de la dernière année, l'Antr'Aidant a donné onze ateliers-conférences, dans quatre contextes différents et à rejoint près de **230 personnes**.

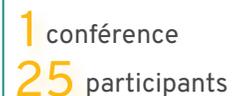
Conférence en CHSLD en partenariat avec le comité de résidents du CHSLD de St-Jérôme

En partenariat avec le comité des résidents du CHSLD de St-Jérôme, L'Antr'Aidant a offert sept conférences aux proches aidants des résidents du centre d'hébergement. Les thématiques des conférences variées ont été choisies afin de s'adapter à la réalité et aux besoins des proches aidants de personnes hébergées. S'appuyant sur les outils et les capsules développés par L'Antraidant, l'équipe d'intervenants discuta, entre autres, des deuils multiples, de la communication par visioconférence, de l'épuisement, des troubles neurocognitifs, des relations entre aidant-aidé et personnel soignant, du lien entre besoins et émotions ainsi que du thème de demander de l'aide. La réceptivité et l'engouement des participants furent remarquables nous permettant de confirmer les grands besoins de la clientèle en centre d'hébergement. Finalement nous souhaitons souligner la collaboration et le partenariat avec le comité des résidents du CHSLD de St-Jérôme qui a permis le développement de ce service.



Ateliers-conférence en partenariat avec le Cégep

Depuis quelques années, L'Antr'Aidant collabore avec le Cégep de St-Jérôme à la formation des étudiants de la technique en travail social. Cette année encore, une conférence de sensibilisation formative a été offerte. 25 étudiants furent donc sensibilisés à la cause des proches aidants, leurs réalités, ainsi que la spécificité de l'intervention.



Conférence en Outaouais

Invité par le Centre Action Génération des Aînés de la Vallée-de-la-Lièvre (CAGA) en Outaouais, L'Antr'Aidant, représenté par Julie Gravel, directrice générale, a eu le plaisir de participer à une série de deux ateliers-conférences grand public pour traiter de la proche aidance. Ce fut un honneur pour L'Antraidant d'exporter son savoir hors Laurentides et d'être invité au côté de la reconnue comédienne et chanteuse Chloé Sainte-Marie. Porteur du flambeau de la reconnaissance de la proche aidance, L'Antr'Aidant ne manque pas une occasion de faire connaître les besoins des proches aidants et de transmettre des outils pour améliorer leurs qualités de vie. Pour ce faire, deux thématiques au coeur de la réalité de la proche aidance furent choisies: la demande d'aide ainsi que la zone de confort. Ce furent 90 participants qui ont pu en bénéficier.



Conférence en partenariat avec l'organisme Voix et solidarité des aidants naturels de la vallée-de-la-Gatineau

Cette année, L'Antr'Aidant s'est fait connaître par la diffusion de ses capsules via Facebook, ce qui a ouvert la porte à de nouvelles collaborations. C'est dans ce contexte que l'organisme Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-Gatineau à Maniwiki a demandé la participation de L'Antr'Aidant pour partager sur le thème de la discontinuité des rôles en proche aidance: une conférence de trois heures, donnée par Brigitte Bolduc, coordonnatrice, qui fut fort appréciée.



Malgré le nombre de défis exceptionnels à relever au cours de cette année, nul n'a vu fléchir l'engagement de L'Antr'Aidant à maintenir un accompagnement et un soutien en continu aux personnes proches aidantes anglophones du territoire des Laurentides.

157 heures de suivis, rencontres ou séances directes d'accompagnement auprès des proches aidantes de langue anglaise.

37 heures de contacts avec divers services de santé et de services sociaux publics, de médecins et pharmaciens au privé, de notaires, d'agences privées offrant des services d'aide et de soutien à domicile, ainsi que quelques fournisseurs d'équipement médical.

Tout cela, en esprit de collaboration au sein du réseau d'aide communautaire dans lequel nous œuvrons et par souci prioritaire d'assurer un filet de sécurité servant à maintenir les personnes proches aidantes anglophones tout au cours de leur engagement.

Traduction des documents

Motivé par la responsabilité de sensibiliser à la réalité proche aidante dans nos milieux et de fournir aux personnes proches aidantes anglophones de l'information pertinente et certains outils d'accompagnement susceptibles de faciliter leur rôle et responsabilités, nous avons fait la traduction et la distribution de nombreux de documents en anglais.

50 heures furent consacrées à cette tâche

Nos documents traduits :

- L'Antr'Aidant's Advertising banner and L'Antr'Aidant's Caregiver pamphlet
- Caregiver's accompanying card
- Cognition observation grid : elements and outline
- Compassion fatigue test (TCF)
- Caregiver's DNA and list of community services

Nos défis

PUBLICITÉS

À ce jour, les personnes proches aidantes anglophones de la région des Laurentides demeurent privées des services d'aide et de soutien auxquels ils ont droit à titre de citoyens à part entière du Québec, Loi : The Act respecting health and social services in the English language. (1991)

À date, les efforts unilatéraux déployés par L'Antr'Aidant pour informer les personnes proches aidantes anglophones de l'existence d'un service d'accompagnement et de soutien auquel ils ont droit demeurent insuffisants. Il nous apparaît donc pressant pour les instances

PERSONNEL BILINGUE

Le besoin de recevoir du soutien dans sa langue maternelle prend une tout autre importance alors que ces personnes proches aidantes vivent déjà des situations stressantes et déstabilisantes. Des personnes proches aidantes anglophones l'exprimaient ainsi tout récemment :

“

« I would highly recommend L'Antr'Aidant as a resource for caregivers. The resources and support offered by this organization were invaluable to me. I cannot tell how grateful I was to feel supported and informed during such a difficult time. I would like to add that receiving services in my mother tongue was really important to me ».

-Mrs Sue Brown, caregiver accompanied by L'Antr'Aidant (MRC des Laurentides)

« I have received a great deal of help informing me, what support is available, what I can expect as the disease advances and what my various options are, all very helpful and comforting. Thank you for all you are doing. »

-A.G. Abbey, caregiver (MRC Argenteuil).

”

Certes, dans la région des Laurentides le recrutement d'un personnel dument qualifié et bilingue demeure un souci légitime mais il n'est pas insurmontable.

FINANCEMENT ADÉQUAT

Dans un premier temps, un apport financier ponctuel demeure essentiel pour la réalisation d'un projet de publicité rassurant les citoyens anglophones de l'engagement de l'État à respecter son obligation légale envers eux.

Dans un deuxième temps, que les organismes communautaires désirant faire partie prenante d'un engagement de service auprès des personnes proches aidantes anglophones de la région des Laurentides, tel L'Antr'Aidant, doivent recevoir un financement récurrent adéquat pour permettre le développement d'activités en continu à ce groupe de citoyens québécois oublié.

NOUVELLE
ACTIVITÉ



OUTILS ET CAPSULES SOLIDAIREMENT PROCHE AIDANT

Le 13 mars 2020 : une date mémorable et inédite pour tous, alors que les autorités imposent l'arrêt des activités de l'ensemble d'une société sous le choc. Rapidement, l'équipe de L'Antr'Aidant se mobilise afin de maintenir l'accompagnement de proximité qui incarne sa mission. Devant les défis d'accompagner les proches aidants en présence en cette période particulièrement anxiogène, l'équipe choisit de demeurer présente et rassurante par la voie rapide de l'image et de la vidéo.

Naissent alors les outils et capsules **#SolidairementProcheAidant**.

Cette nouvelle activité est annoncée dès le 1er avril dans une vidéo envoyée aux membres et aux partenaires.

Le concept est simple : répondre en 1 page recto verso à une question préoccupant les personnes proches aidantes en cette période de crise et résumer cette réponse en une capsule-vidéo de 5 à 7 minutes. Les duos outil/capsule sont diffusés hebdomadairement, puis bimensuellement, sur les réseaux sociaux et sur le site internet de l'organisme, en plus d'être transmis par courriel aux membres et partenaires de L'Antr'Aidant.

En moins d'un an, ce sont **37 duos** outils et capsules qui sont créés atteignant **49 017 personnes** sur les réseaux sociaux et suscitant **6225 interactions!**

Les thèmes, sélectionnés dans le but d'accompagner les personnes proches aidantes dans les défis de leur quotidien associés à ceux induits par la crise ont été regroupés en 4 catégories :

- **Psychoémotif** (exemple : Où se situe mon épuisement?)
- **Communication** (exemple : Comment communiquer avec mon proche hébergé?)
- **Proche aidant et transformation sociale** (exemple : Proches aidants : vecteurs de changement)
- **Adaptation et connaissances** (exemple : Désamorcer les comportements déroutants)

Les outils créés



- Canevas d'appel pour communiquer avec une personne hébergée
- Je ne vois plus mon proche : comment m'adapter
- Quelles sont mes forces en période de vulnérabilité?
- Comment communiquer avec mon proche en période de confinement?
- Désamorcer les comportements déroutants
- Où se situe mon épuisement?
- Développer mon potentiel créatif
- M'adapter aux différents deuils
- Doser mon contact avec la souffrance
- Cultiver ma résilience
- Tirer profit de mon trajet quotidien
- L'impermanence en période de confinement
- Profiter de l'été par la pleine conscience
- Proches aidants : vecteurs de bienveillance
- Serais-je devenu proche aidant?
- La valse à trois temps : les relations dans la triade aidant-aidé-personnel de soins
- Retrouver mon identité en situation de post-aidance
- Reconnaître les composantes de la cognition
- Proche aidance : un regard éthique
- Proche aidance et positions familiales différentes
- Les milieux de vie et d'hébergement : s'y retrouver

- Urgence ou priorité : faire la différence pour mieux se choisir
- Stratégies de validation verbale et non verbale pour communiquer avec mon proche
- Les tests diagnostiquent des maladies neurocognitives : à quel moment dois-je consulter?
- Un pas en arrière, deux pas en avant, je prends mon élan!
- Naviguer dans le système de santé : adresser une demande de services et d'accompagnement
- Fêter Noël autrement...
- Demander de l'aide : comment y arriver?
- S'affirmer et nommer ses limites
- Conditions particulières de l'aidé : comment m'y adapter?
- Apprivoiser la solitude
- Proche aidance : pour la suite du monde
- Quel est le lien entre mes besoins et mes émotions?



Témoignages

Merci beaucoup à toute votre équipe pour toute l'aide apportée durant cette période de confinement. J'apprécie particulièrement vos capsules hebdomadaires. Ce sont des documents qui me sont très précieux. Merci mille fois!

Micheline Gignac, proche aidante

L'Antr'Aidant fait un travail colossal avec ces capsules et nous voulons que le plus de proches aidants possible en bénéficie.

Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière



NOUVELLE
ACTIVITÉ

L'AMALGAME

Communauté de pratique des intervenantEs en proche aide des Laurentides

L'Antr'Aidant, soucieux de la condition de vie des personnes proches aidantes et sensible à la nouvelle réalité des intervenantEs qui les accompagnent en contexte de pandémie, a initié en mars 2020 des rencontres virtuelles rassemblant les intervenantEs en proche aide sur le territoire des Laurentides. Cette proposition de réunir et de soutenir les intervenantEs en proche aide visait alors l'accompagnement de la traversée de la crise sanitaire actuelle en matière de proche aide.

L'Antr'Aidant constate rapidement que ces rencontres virtuelles bimensuelles sont salutaires, stimulantes, enrichissantes et réconfortantes pour l'ensemble des intervenantEs en proche aide. Le taux de participation en témoigne : les intervenantEs, malgré leur horaire chargé, répondent présentes aux rendez-vous. Devant leur enthousiasme, leur motivation et leur détermination à poursuivre ces rencontres, L'Antr'Aidant soumet cette initiative à différents bailleurs de fonds, afin d'obtenir un financement permettant la création officielle d'une communauté de pratique en proche aide.

Grâce au soutien de Centraide Laurentides au printemps 2020, au support financier d'élus provinciaux et à la Fondation Laurentides à l'automne 2020, L'Antr'Aidant fonde L'Amalgame, Communauté de pratique des intervenantEs en proche aide des Laurentides.



13 intervenantEs en proche aide provenant de six milieux de pratique différents composent initialement la communauté. Elles sont issues des milieux communautaires, institutionnels ou privés.

Actuellement,
19 intervenantEs
en provenance de **10 milieux différents.**

8 rencontres de la communauté de pratique ont été tenues dans la dernière année

Une page Facebook et un groupe privé de discussion ont été créés.

Lancement de L'Amalgame - 2 décembre 2020

Un lancement officiel et virtuel s'est tenu le 2 décembre 2020, réunissant **33 personnes** désireuses de soutenir le développement de L'Amalgame. Intervenantes, gestionnaires et dignitaires étaient réunis afin d'en connaître davantage sur cette nouvelle communauté de pratique en proche aide et féliciter sa création.

Madame Marguerite Blais, Ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, a même pris la peine de transmettre son appui et ses vœux à L'Amalgame par l'entremise d'une vidéo. Une intervenante membre de L'Amalgame depuis sa création en mars 2020 rapportait à l'assistance que *" L'Amalgame est une communauté de pratique qui agit comme facteur de protection pour les intervenants et les intervenantes en proche aide. Elle permet de briser l'isolement et le sentiment de solitude, d'offrir un endroit bienveillant où il est permis de s'exprimer et de souffler...L'Amalgame est une communauté VIVANTE et vivifiante!"* Certains participants à ce lancement ont aussi partagé voir L'Amalgame comme le futur de l'intervention en proche aide et l'outil qui permettra de baliser le chemin et de donner le ton pour soutenir les personnes proches aidantes, et ce à travers la province.



Les objectifs généraux de L'Amalgame visent à :

- Créer un filet social pour les intervenantEs en proche aide.
- Soutenir une démarche de développement de compétences des intervenantEs.
- Rallier les pratiques en proche aide.
- Créer une cohésion d'intervention.
- Reconnaître la spécificité de l'intervention en proche aide.



POUR LES INTERVENANTES

- Le développement d'un lien d'appartenance permettant de briser l'isolement.
- Un sentiment accru de compétence et une plus grande satisfaction au travail.
- Le perfectionnement de ses connaissances et de ses aptitudes d'intervention.
- La consolidation de son expertise en matière de proche aidance.
- La réputation accrue de chaque personne qui contribue à la communauté.
- Le développement de stratégies visant à préserver sa santé mentale.
- Un engagement fort à contribuer à la reconnaissance de l'expertise en proche aidance.

POUR LE GROUPE ET LA COMMUNAUTÉ

- Un partage plus efficace des connaissances.
- Une capacité accrue de résolution de problèmes.
- Une augmentation de la confiance dans les compétences collectives.
- Des consensus plus faciles au moment de la recherche de solutions alternatives.

POUR LES ORGANISMES ET ORGANISATIONS

- Une contribution concrète à l'amélioration de la qualité de vie des personnes proches aidantes.
- Une plus grande capacité d'innovation.
- Une plus grande qualité des services offerts.
- Bien-être accru de l'intervenante, diminution des risques d'épuisement professionnel.
- Une meilleure rétention du personnel.

Merci!

- À toutes les membres de la communauté de pratique qui nourrissent au quotidien la nature de l'accompagnement auprès des proches aidants
- À Mariève Piché pour son implication à titre de chargée de projet pour la mise sur pied de L'Amalgame et qui a permis de lui donner son envol!
- À Brigitte Bolduc pour son apport bienveillant dans l'actualisation de ce projet rassembleur!



Les rencontres de L'Amalgame et le déploiement de la communauté de pratique se poursuivront en 2021-2022.

L'Amalgame : un puissant outil de transformation sociale !

NOS ACTIONS DE TRANSFORMATION SOCIALE

Créé à l'initiative de sa communauté, L'Antr'Aidant a à cœur d'être partie prenante de la consolidation du filet social des personnes proches aidantes. De ce fait, nous nous engageons à agir au quotidien sur les causes des défis vécus par les proches aidants d'adultes et d'aînés et non seulement sur les effets de ces défis.

Cette année encore, nous avons déployé nombre d'actions visant une transformation sociale pour l'ensemble des personnes proches aidantes des Laurentides.

CAHIER SPÉCIAL DE RECONNAISSANCE ET DE SENSIBILISATION POUR LA SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS.

En novembre 2020, à l'occasion de la Semaine Nationale des Personnes Proches Aidantes, un cahier spécial, entièrement consacré à la réalité proche aidante sous le thème UN **MERCI ESSENTIEL** est inséré dans les journaux. Cette première, importante pour la sensibilisation à la cause proche aidante, est une initiative issue des comités proches aidants des Tables de concertation des aînés de quelques MRC des Laurentides, entre autres celles de la Rivière-du-Nord, des Pays-d'en-Haut et de Thérèse-de-Blainville.

L'Antr'Aidant, fidèle à sa mission, participe activement à la rédaction et à la promotion de ce cahier historique comptant une dizaine de pages. Ce dernier a été distribué dans des milliers de foyers laurentiens et rendu disponible sur le site internet de plusieurs journaux locaux et régionaux durant un an.

Contenu du cahier :

- Mot de la ministre responsable des aînés et des proches aidants, Mme Marguerite Blais
- Mythes et réalités sur la proche aidance
- Apport des proches aidants à notre communauté – Le saviez-vous?
- Êtes-vous une personne proche aidante?
- Les besoins les plus souvent nommés par les personnes proches aidantes
- Tous peuvent s'impliquer
- Fleur de services aux proches aidants de la MRC
- Témoignages
- Charte des droits et libertés des proches aidants
- Projet de loi 56 – Premier projet de loi dédié aux personnes proches aidantes dans l'histoire du Québec!
- Prenez soin des proches aidants – Gestes simples qui respectent les mesures de prévention en temps de pandémie
- 5 axes d'activités et services offerts aux proches aidants
- Mot de la présidente-directrice générale du CISSS des Laurentides, Mme Rosemonde Landry



Merci à tous les collaborateurs qui ont rendu possible la création du cahier spécial!

CALENDRIER ANNUEL DE L'ANTR'AIDANT

La campagne annuelle d'autofinancement des calendriers de L'Antr'Aidant a été tenue pour la 4^{ème} année consécutive, malgré les circonstances de distanciation. L'équipe a donc procédé à la vente de plusieurs exemplaires et **les exemplaires restants ont été utilisés afin de remplir notre mission de sensibilisation**. Ainsi, une soixantaine de ces calendriers, illustrant en images et en mots la vie quotidienne des personnes proches aidantes ont été distribués gratuitement à la population par l'intermédiaire des bibliothèques et des municipalités du territoire.

L'art de recycler le beau et le vrai, envers et contre tout!



Un merci tout spécial à Jessica Dupuis, membre du C.A., qui a mis à profit gracieusement ses talents pour assurer les photographies et l'infographie de ce calendrier!

COACHING - ACCOMPAGNEMENT DES PARTENAIRES

Les services de L'Antr'Aidant sont aussi offerts aux partenaires et collaborateurs soucieux de mieux accompagner les personnes proches aidantes. Ainsi, l'équipe a offert cette année, à titre de consultant, plus de 100 heures de support, d'accompagnement psychosocial et d'orientation aux partenaires et collaborateurs des comités des usagers, des CHSLD, du CISSS et du milieu communautaire.

Les thèmes abordés lors de ces consultations:

- troubles neurocognitifs et symptômes comportementaux et psychologiques de la démence (SCPD);
- relations familiales difficiles
- accès aux milieux de vie;
- résistance aux services;
- proche aidance (et aidé/hébergé) et santé mentale;
- proche aidance et conciliation travail / vie personnelle

Merci de votre confiance! C'est *ensemble* que nous pouvons contribuer à l'amélioration des conditions de vie de personnes proches aidantes.

SENSIBILISATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

L'Antr'Aidant saisit chaque occasion de sensibiliser la population à la réalité proche aidante! En août 2020, un animateur de Camp de jour de la Ville de Prévost nous procure une de ces occasions en or, en organisant une Journée Portes ouvertes sur les ressources régionales en proche aide. Informer les jeunes sur une réalité souvent beaucoup plus près d'eux qu'ils ne le croyaient est une invitation que notre organisme ne peut refuser!

L'équipe s'affaire donc à :

- construire un quiz "connaissances et image des personnes proches aidantes" ;
- transmettre aux animateurs des statistiques parlantes et des pistes de réflexion quant aux gestes de proche aide posés par les jeunes quotidiennement dans leur environnement personnel ;
- offrir pour distribution des *cœurs de la proche aide* et des dépliants informatifs qui seront rapportés à la maison par les jeunes participants.

Les ateliers construits avec ce matériel toucheront une quarantaine de jeunes laurentiens chez qui une graine de conscience aura été semée...

L'Antr'Aidant salue cette initiative des animateurs du Camp de jour de Prévost, vecteurs de reconnaissance de la réalité proche aidante!



REVUE DE PRESSE ET RÉSEAUX SOCIAUX

ENTREVUES



Entrevue (capsule vidéo) avec Coco-Boulot – *Conciliation travail et proche aide* –
Mai 2020



Entrevue radiophonique – *L'Impact de la pandémie sur les personnes proches aidantes et l'adaptation des services de L'Antr'Aidant* (Canal M- La radion de Vues et Voix) –
Juin 2020

ARTICLES DE JOURNAUX

Cahier génération, Journal Le Nord -
11 novembre 2020





Désireux de rejoindre un plus vaste réseau de proches aidants et de partenaires et de multiplier ses pratiques favorisant un lien de proximité avec la communauté proche aidante, L'Antr'Aidant s'est fait plus présent cette année sur sa page Facebook.

Plus de 200 publications divisées en 5 objectifs de communication :

- Relayer des informations et des éléments d'actualité liés à la proche aidance.
- Assurer la publicité de nos services et activités et celles de nos partenaires.
- Diffuser des outils d'intervention sous diverses formes : capsules, encarts, etc.
- Poser un regard personnel sur nos pratiques et croquer sur le vif les moments partagés avec les proches aidants dans notre quotidien.
- Favoriser le partage des informations traitant d'action communautaire et de vie associative.



PRATIQUES CITOYENNES ET ENRACINEMENT DANS LA COMMUNAUTÉ

À L'Antr'Aidant, nourrir nos pratiques citoyennes et s'enraciner dans notre communauté c'est :

- **Représenter** avec rigueur et vigueur les personnes proches aidantes auprès de diverses instances;
- **Faire équipe** avec les acteurs du milieu pour favoriser un tissu social fort pour tous les aidants;
- **Consolider et/ou développer** des partenariats et des collaborations visant le mieux-être de la population aidante;
- **Diversifier** nos actions de sensibilisation;
- **Unir** notre voix à celles des personnes proches aidantes et des entités légales qui les représentent;
- **Être** attentif à tous les besoins des personnes proches aidantes;
- **Développer** en continu notre vision large de la réalité des proches aidants et des activités qui leur sont dédiées ;
- **Faire connaître et reconnaître** par divers moyens les besoins et la réalité des personnes proches aidantes;
- **Nourrir** l'engagement de bénévoles dédiés à l'accompagnement des proches aidants ou à l'actualisation de la mission de l'organisme.

NOS ACTIONS EN CONCERTATION, REPRÉSENTATION

Nos regroupements

Parce que c'est *ensemble* que nous pourrons tisser un filet social pour les personnes proches aidantes, nous choisissons année après année, d'adhérer à deux regroupements afin de collaborer concrètement au tissu social solidaire dans lequel nous oeuvrons :

- Participation à l'AGA virtuelle 2020
- Participation à la campagne « *Proches aidants : grâce à vous les personnes vulnérables restent à la maison* ». / Communiqué de presse, réseaux sociaux, entrevues dans les journaux locaux
- Participation à deux sondages sur les impacts et conséquences de la crise sur les proches aidants
- Participation à 5 webinaires et 3 rencontres de partage entre intervenants et gestionnaires d'organismes de diverses régions
- Promotion de tous les outils de sensibilisation et d'informations créés par le RANQ dans cette dernière année.

CHAPEAU AU RANQ POUR LEUR APPORT ET LEUR SOUTIEN EXCEPTIONNEL DANS LA DERNIÈRE ANNÉE !

COVID-19 : Proches aidants, grâce à eux, les personnes vulnérables restent à la maison

Services et activités

- Ligne d'écoute et de soutien psychosocial 7 jours / 7
- Informations et orientation vers des ressources
- Groupes de soutien virtuel (par visioconférence)
- Développement d'habiletés et de réseaux (Encadrement)
- Coaching

Communiqué de presse
Pour diffusion immédiate

COVID-19 : Proches aidants, grâce à eux, les personnes vulnérables restent à la maison

Saint-Sauveur, le 23 avril 2020 - L'Antr'Aidant se joint au Regroupement des Aidants Naturels du Québec dans une campagne pour remettre les personnes proches aidantes et rappeler qu'il existe des services pour les soutenir. Aujourd'hui plus que jamais, les personnes proches aidantes sont des acteurs primordiaux du réseau de la santé que ce soit en COVID-19 ou à domicile.

Pourtant, cette crise marque leur apport essentiel notamment à domicile : les personnes proches aidantes assurent encore plus de tâches et de soutien qu'à l'accoutumée, et ce, sans salaire ni soutien financier. En temps normal, sans leur aide, le réseau de la santé ne pourrait assurer l'entretien des soins aux aînés, aux adultes ou enfants malades, blessés ou en situation de handicap. Et en contexte de pandémie, les personnes proches aidantes permettent aux professionnels de la santé de se concentrer auprès des personnes atteintes de la COVID-19. Elles rendent la distanciation physique moins solitaire.

Les risques d'équipement et de contamination à domicile

En plus de la difficulté logistique de se protéger et d'assurer les besoins essentiels, la plupart des proches aidants ont arrêté les services de rigile, les centres de jour, les services de soutien qui leur permettent de reprendre des forces ou de travailler. Un effet rebond est à craindre si la santé physique et mentale des personnes aidantes n'est adéquatement prise en compte et soutenue. Les personnes proches aidantes ont été tellement mises à mal que ces dernières ne seront plus en mesure de prendre soin de la personne et auront elles-mêmes besoin de soins.

C'est pourquoi, le RANQ et l'Antr'Aidant lancent la campagne « Proches aidants, grâce à vous, les personnes vulnérables restent à la maison » dans le double objectif de remettre les personnes proches aidantes et de leur rappeler que les services de soutien pour les personnes proches aidantes ont été adaptés pour être sécuritaires.

Services/activités disponibles

LIGNE D'ÉCOUTE et d'information 7 jours / 7
 LIGNE D'ACCUEIL 7 jours / 579-888-0211
 Relations d'aide individuelle par téléphone et en vidéo
www.lantraidant.com
 Groupes de soutien par visioconférence
 Coaching proche aidant par téléphone et en vidéo
 Diffusion de capsules d'intervention hebdomadaire
 Diffusion des outils #Restonsensembleàdomicile

Fondé en 2000, le Regroupement des Aidants Naturels du Québec (RANQ) rassemble 94 membres et représente plus de 21 000 proches aidants à travers le Québec. Le RANQ a accès une expertise tirée de tous les proches aidants et a comme mandat d'améliorer leur qualité de vie.

Fondé en 2000, L'Antr'Aidant est un organisme communautaire des Laurentides dédié à l'amélioration continue de vie des proches aidants. L'Antr'Aidant structure sa mission par le biais d'activités et services de soutien psychosocial, d'information, de formation et de « coaching » dans une approche qui reconnaît et valorise les proches aidants à titre d'experts de leur situation.

— 30 —



Le regroupement des organismes communautaires des Laurentides

- Participation à l'AGA virtuelle 2020
- Participation aux activités de la semaine nationale de l'action communautaire autonome 2020
- Participation à 3 formations offerte par le ROCL et 3 rencontres visant à nourrir la vie associative de l'organisme (1 en présence à l'extérieur et 2 en formule virtuelle)
- Relai des publications du ROCL sur nos réseaux sociaux

MERCI au ROCL de porter, malgré l'adversité, les valeurs du milieu communautaire!

Notre présence en concertation

L'Antr'Aidant participe à plusieurs instances de concertation locale et régionale où nous visons la collaboration et la complémentarité avec divers acteurs du milieu toujours dans un objectif d'amélioration des conditions de vie des personnes proches aidantes

- 8h : Rencontres intrarégionales de l'Appui Laurentides
- 40h : Comité porteur de la rédaction du Cahier spécial Proche aidant de la Semaine nationale des proches aidants 2020
- 35h : Table de réflexion et d'actions de retraités et d'aînés de la Rivière-du-Nord (TRARA) et son comité proche aidant
- 30h : Table des aînés des Pays-d'en-Haut et son comité proche aidant
- 25h : Table du 3ième âge de la MRC Thérèse-de-Blainville et son comité proche aidant



L'Antr'Aidant a été invité à aller présenter son offre d'activités et échanger sur le continuum de services dédiés aux proches aidants dans l'ensemble des comités proches aidant du territoire des Laurentides. Nous nous joindrons également dans la prochaine année au comité proche du Lac-des-Deux-Montagnes et du Sud de Mirabel.

Nous adressons notre reconnaissance à l'équipe de l'organisation communautaire du CISSS des Laurentides qui nous accompagne
Remerciements particuliers à : Eve Robinson -Chouinard, Sylvie Philippe, Stéphanie Glaveen !



Nos représentations politiques

Encore une fois cette année, L'Antr'Aidant a sensibilisé plusieurs élus à la réalité et aux besoins des proches aidants du territoire des Laurentides et a multiplié les rencontres à cet effet :



- Rencontre avec Youri Chassin, député de Saint-Jérôme et adjoint parlementaire du Ministre de l'économie et de l'innovation;
- Rencontre avec Marguerite Blais, député de Prévost et Ministre des Aînés et des proches aidants;
- Rencontre avec Marie-Hélène Gaudreau, députée fédérale de Laurentides-Labelle;
- Rencontre avec André Genest, préfet de la MRC des Pays-d'en-Haut;
- Envoi des cartes postales rédigées par L'Antr'Aidant et de notre calendrier annuel 2021 à l'ensemble des députés provinciaux et fédéraux de la région des Laurentides.

Prises de paroles / sensibilisation



Canal M , de Vue et voix (avril 2020)

L'Antr'Aidant a offert une entrevue à l'émission Aux Quotidiens animée par Hélène Denis. Nous avons abordé les impacts des premières semaines de la crise chez les personnes proches aidantes, la nécessité de reconnaître l'ensemble des activités offertes aux aidants comme des services essentiels ainsi que le développement des outils et capsules #SolidairementProcheAidant



Coco-Boulot – Conciliation travail – vie personnelle-proche aideance (mai 2020)

Nous avons eu le privilège de travailler en collaboration avec Coco-Boulot, une un projet à l'initiative du Comité régional pour l'autonomie des femmes (CRAF Laurentides) et du Centre d'intégration en emploi des Laurentides (CIE Laurentides) visant la sensibilisation à la conciliation travail-vie personnelle. En leur compagnie, nous avons pu tourner une vidéo de sensibilisation à la conciliation travail-vie personnelle des proches aidants qui sont sur le marché du travail.

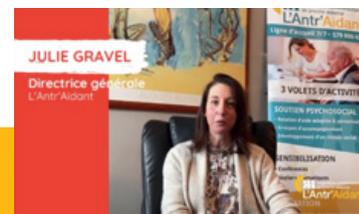
Bravo Coco-boulot pour cet intérêt à intégrer les personnes proches aidantes à votre projet collectif!



Participation à la première édition de l'évènement virtuel « Du don à l'action, découvrez votre impact » tenu par Centraide Laurentides (mars 2021)

Cet évènement se voyait une opportunité pour célébrer l'engagement communautaire exceptionnel des donateurs et des organismes dans ce contexte de pandémie et pour procéder au dévoilement attendu du résultat de la campagne de souscription 2020.

À l'instar de deux autres organismes de la région : la Maison des Jeunes de Lachute-Univers Jeunesse Argenteuil et le Resto-Pop Thérèse-De Blainville, L'Antr'Aidant a pu témoigner des impacts de la pandémie chez les personnes proches aidantes, de la multiplication et de la diversification des services et activités qui ont dû être mises en œuvre pour combler les besoins et du précieux support financier de Centraide Laurentides dans cette bonification de l'offre d'activités à la population proche aidantes



NOS ACTIONS DE CONSULTATIONS et de DÉVELOPPEMENT POUR RÉPONDRE AUX BESOINS DE LA COMMUNAUTÉ

L'Antr'Aidant a fait circuler des sondages auprès des personnes proches aidantes qui fréquentent l'organisme. Une façon **CONCRÈTE** de consulter cette population pour adapter nos actions.

- 3 sondages provenant du RANQ
- 1 sondage provenant de L'Appui National
- 1 sondage provenant du CRÉGES

Développement dans la MRC Thérèse-de Blainville



Dans l'optique d'assurer un continuum de services forts et solidaire auprès de la population proche aidante de la MRC Thérèse -de Blainville, Le Centre d'action bénévole Solange Beauchamps a initié dès janvier 2021, une approche auprès de L'Antr'Aidant, afin d'amorcer une passation des activités et services offerts en proche aidance sur ce territoire entre leur organisation et la nôtre.

La nature de notre mission et notre structure organisationnelle permettait un tel développement qui visait à maintenir un filet social soutenant pour la communauté proche aidante.

Dès lors, un travail d'étroite collaboration et d'échanges s'est engagé dans le souci de la confidentialité et du respect de toutes les personnes proches aidantes concernées.

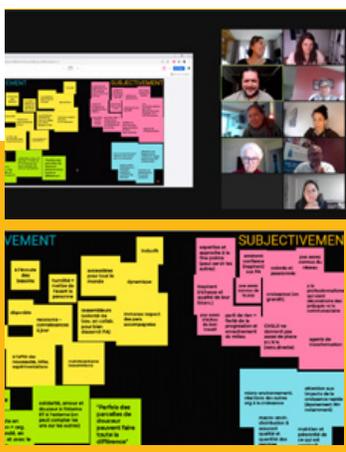
À l'heure actuelle, grâce à un soutien financier de L'Appui National pour les proches aidants, l'ensemble de l'offre d'activités de L'Antr'Aidant se voit offerte à la population de la MRC Thérèse-de-Blainville.

Action de consultation pour la planification stratégique

Dans les dernières étapes de l'élaboration de sa planification stratégique 2021-2024 effectuée cette année, L'Antr'Aidant a souhaité consulter certains partenaires afin de les entendre sur les axes suivants :

- Les enjeux en proche aidance
- L'actualisation des valeurs de L'Antr'Aidant dans son milieu
- La posture de L'Antr'Aidant dans sa communauté
- Leurs aspirations en termes de collaborations

Nous soulignons ici la participation engagée des organismes ci-bas mentionnés dans ce processus qui se voulait **POUR , PAR et AVEC** notre milieu!



- Gilbert Lafrenière- Prévoyance envers les aînés des Laurentides
- Colombe Marcoux- Vigil'Ange
- Guylaine Charlot- La Maison Aloïs Alzheimer des Laurentides
- Céline Longpré- Présidente du Comité des usagers de St-Jérôme
- Joan Boily- La Table de réflexions et d'actions des aînés et des retraités de la Rivière-du-Nord (TRARA)
- Mélanie Boivin- Une Coordonnatrice clinique du CISSS des Laurentides

PARTENARIATS ET COLLABORATIONS

Nos partenaires

La dernière année a été riche d'expériences diverses permettant le développement et l'optimisation du filet social des personnes proches aidantes. Nous avons uni nos forces, notre expertise, notre expérience pour trouver une voie solidaire dans l'offre de services complice pour l'amélioration des conditions de vie pour les personnes proches aidantes. Merci pour ce travail solidaire!

	Partage de bonne pratique et co-construction	Développement de projets concertés et représentation	Accessibilité gratuite à leurs installations et dons importants de matériel	Échanges concrets d'intervention et partage d'expertise	Partage de formation continue
La Maison Aloïs Alzheimer					
Comité des Usagers de St-Jérôme					
Comité des résidents du CHSLD de St-Jérôme					
Comité des résidents du CHSLD des Hauteurs					
Paroisse de St-Sauveur					

Merci



Chère précieuse équipe de la maison Aloïs Alzheimer des Laurentides, en cette année sans précédent, vous avez été un complice hors du commun. Votre engagement, votre sensibilité, votre flexibilité et votre mobilisation à maintenir l'accompagnement de la dyade aidant-aidé a été pour nous d'un grand réconfort. Nous sommes honorés de partager notre quotidien avec une équipe et un partenaire si **REMARQUABLE**.

Nos collaborateurs

Œuvrer avec vous dans l'amélioration des conditions de vie des personnes proches aidantes est un PRIVILÈGE!

Merci!

	Référencement et collaboration d'intervention	Aide et entraide pour certains défis du quotidien	Accessibilité à leurs services, réduction des coûts et commandites	Accompagnement technique, logistique et accès à des locaux	Partage de leurs expertises, conseils et expériences	Observations, accompagnement de stagiaires
Centre d'action bénévole Solange Beauchamps						
Centre d'action bénévole Léonie Bélanger						
Prévoyance envers les aînés						
Vigil'Ange						
CISSS des Laurentides						
Comité des résidents du CHSLD des Hauteurs						
Comité des résidents du CHSLD de St-Jérôme						
Comité des usagers de St-Jérôme						
La clinique de la mémoire des Laurentides						
Soupe et compagnie						
Ville de Prévost						
Palliaco						
Photocopies Illico						
Remboursement Alisa						
Coco Boulot						
Journal Accès						
Journal Le Nord						
MRC des Pays-d'en-Haut						
Cégep de Saint-Jérôme						
Municipalités de Piedmont						
Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ)						
Regroupement des organismes communautaires des Laurentides(ROCL)						
Café L'entre-gens						
Coop Sore						
Yoga tout Laurentides						
Georges Reti, ingénieur informatique						

Dons d'équipement et de matériel

Prévoyance envers les aînés : **150** paires de crampons nous ont été donnés pour distribuer aux dyades aidants-aidés. Des promenades sécuritaires et salutaires assurées!



Les propriétaires et les employés des équipements médicaux Drive DeVilbiss

Les employées de cette généreuse compagnie ont choisi de matérialiser leur bonus/profits de l'année en dons concrets de matériel neuf d'adaptation et de maintien à domicile.

Plusieurs dyades aidants-aidés ont pu bénéficier de ce don pour sécuriser, améliorer leur quotidien!

Merci de cette généreuse contribution concrète à l'amélioration des conditions de vies des dyades aidants-aidés.

L'ACTION BÉNÉVOLE au cœur de notre mission

La mission de L'Antr'Aidant serait impossible à actualiser et perdrait son sens sans l'engagement de plus de **25 bénévoles** engagés qui, encore cette année, ont mis à profit leurs savoirs, leurs forces et leur générosité pour contribuer à l'amélioration des conditions de vie des personnes proches aidantes.

Merci pour plus de **2000 heures** d'engagement bénévole

Secteurs d'implication	Noms	Nombre d'heure
Conseil d'administration et comités liés à la gestion et à la gouvernance	Diane Nobert, Diane Laplante-Côté, Raymonde d'Anjou, Johanne Brunet, Jeannette Labossière, Jeanne d'Arc Lafleur, Lorraine Pilon, Jessica Dupuis, Jacques Jolicoeur	850 h
Intervention auprès des proches aidants de langue anglaise et traduction	Gisèle Brett, Mary Brett	250 h
Intervention et ligne d'accueil	Gisèle Brett	100 h
Soutien au protocole sanitaire pour les activités de groupes	Nicole Picard	50 h
Vie associative et messages de solidarité	Louise Jérôme, Ginette Charbonneau, Jeanne D'Arc Lafleur et Gisèle Brett	
Soutien au comité autofinancement et cœur de la proche aide	Marie-France Pigeon, François Desjardins, Caroline Berthiaume, Sylvie Desrochers et Jessica Dupuis	50 h
Implication dans l'articulation de la planification stratégique	Gisèle Brett, Jacques Jolicoeur et Diane Nobert	50 h
Logistique/soutien informatique, télécommunication et réseaux sociaux	Stephan Landry et Pierrette Lafrance	450 h
Création vidéo et infographie	Jessica Dupuis	50 h
Photographie	Chantal Puvilland	5 h

Assemblée générale annuelle 2020 (formule 100% virtuelle)	Stephan Landry, René Bourgeault,	15 h
Amélioration des lieux physiques de l'organisme	Marie-France Pigeon, Diane et Robert Côté, Bernard Keays,	25 h
Révision de documents et corrections	Raymonde d'Anjou, Diane Nobert, Caroline Gravel, Marie-Catherine Laparée	100 h
Initiatives de soutien à la vie associative dans la MRC des Pays-d'en-Haut	Michel Houde et Lison Chevalier	Une générosité impossible à chiffrer!
Témoignages proches aidants recherches et Semaine Nationale des personnes proches aidantes	Réal Larouche, Carmen Lainé, France Pelletier, France Babin, Micheline Loranger, Michèle Marcoux, Raymonde Viens, Michel Houde, Lison Chevalier et Julie Roy	Une générosité impossible à chiffrer!

GESTION FINANCIÈRE ET DES RESSOURCES HUMAINES

GESTION ADMINISTRATIVE ET PARTENAIRES FINANCIERS

Depuis sa fondation en 2009, le budget d'opération annuel de l'organisme est passé de 50 000\$ / année à plus de 500,000\$. En effet, dans la dernière année, en réponse aux besoins exponentiels des personnes proches aidantes, soulevés par la crise sociosanitaire, L'Antr'Aidant a multiplié ses efforts en termes de recherche de financement, et ce, afin d'utiliser tous les leviers possibles permettant à l'organisme d'intensifier, de multiplier, d'harmoniser et de développer ses activités et services auprès de la population proche aidante. Ces efforts se sont soldés par une importante augmentation de 40% des revenus.

Malgré ceci, L'Antr'Aidant demeure précarisé par un manque de ressources financières récurrentes à être versées directement à la mission et non en gestion de projets spécifiques. Ce type de financement permettrait de soutenir adéquatement et de façon pérenne la consolidation et le développement de l'organisme. C'est pourquoi, encore une fois cette année, nous nous sommes engagés et nous nous engagerons à nouveau envers nos membres et l'ensemble de la population proche aidante d'adultes et d'aînés des Laurentides, à poursuivre et accentuer nos représentations et revendications visant le rehaussement des sommes versées à la mission de l'organisme et les modes d'attribution de l'ensemble des subventions qui visent le continuum de services et d'activités dédiées aux personnes proches aidantes.

Principaux partenaires financiers

Certains montants sont arrondis à la dizaine pour faciliter la lecture.

 Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides Québec	Ministère de la Santé et des Services sociaux via le CISSS des Laurentides	Type de financement	Montant
	Programme de soutien aux organismes des Laurentides (PSOC)	Récurrent	126 500\$
	PSOC- Projet ponctuel (amélioration de l'environnement locatif point de service de la Rivière-du-Nord à la MAAL)	Non récurrent	5 000\$
	PSOC- Fond d'urgence COVID	Non récurrent	14 400\$
	Entente de services – Groupes de soutien réguliers (territoire des Pays-d'en-Haut)	À négocier annuellement	16 000\$
	Entente de services - Comité des usagers et des résidents (12 ateliers)	Non récurrent	4 200\$
	Entente de services – ClicAidant (projet pilote janvier à mars 2021)	Récurrent	30 000\$
	Fonds régional de promotion de l'accessibilité à des services de santé et des services sociaux en langue anglaise (FRASLA)	Non récurrent	6 700\$

L'Appui Laurentides pour les proches aidants	Montant
Appui territoire PDH	66 688\$
Appui territoire RDN	79 623\$
	146 311\$



Centraide	Montant
Contribution régulière pour l'activité « Coaching personnalisé dédié aux proches aidants »	12 000\$
Fond d'urgence d'aide communautaire (total)	72 400



Fondation Laurentides	Montant
Fond d'urgence d'aide communautaire	15 260\$



Emploi-Québec	Montant
Formation continue de l'équipe Accompagnement de la planification stratégique 2021-2024	12 585\$



Communauté	Montant
MRC des Pays-d'en-Haut	29 000\$
COVID- Députée Prévost -Marguerite Blais	12 800\$
COVID- Député de Saint-Jérôme- Youri Chassin	8 000\$
COVID- Député d'Argenteuil- Agnès Grondin	3 000\$
COVID- Députée de Bertrand- Nadine Girault	2 000\$
Député et Ministre des Aînés et des Proches aidants- madame Marguerite Blais <i>*Pour la relocalisation de l'organisme et Carrefour de gériatrie sociale</i>	60 000\$
Municipalité de Piedmont	200\$
Cégep de Saint-Jérôme (accueil de stagiaires)	250\$

Autofinancement

Dons de particuliers et dons posthumes	7 214\$
Levée de fonds (calendrier)- janvier 2021	1 480\$
Levée de fonds sauce à spaghetti -Têtes de cochons -fév2021	600\$



Merci de votre précieux support!

TOTAL BUDGET D'OPÉRATIONS (arrondi) 2020-2021 - 565 000\$

Adaptation de notre équipe en cette année exceptionnelle

- Télétravail
- Bureau à désinfecter et protocole sanitaire à gérer
- Amélioration de nos bureaux à la MAA
- Nouvelles situations d'intervention / Adaptation vitesse grand V
- Intensification des interventions de crise
- Accueil de nouvelles collègues pour répondre aux besoins accrus des personnes proches aidantes, et ce, toujours dans un contexte de confinement



Notre approche : prendre soin de nous pour prendre soin des autres

Concrètement, cela signifie :

- Proposer des contacts informels plus fréquents en formule virtuelle et laisser encore plus d'espace de créativité;
- Multiplier les actions de reconnaissance envers l'équipe : versement de « prime COVID » sous diverses formes, cadeaux de fêtes personnalisés livrés à la maison, mise en place d'un budget discrétionnaire de télétravail;
- Équiper les membres de l'équipe de matériel (sanitaire, informatique, de télécommunication) adéquat et facilitant l'exercice de leurs fonctions;
- Mettre en place différents sondages pour connaître mieux les besoins des employées;
- Proposer des tournages de vidéos en « gang » à l'extérieur en respectant les mesures de distanciation physique ou encore en formule virtuelle (rires garantis!);
- Optimiser la collégialité et solidarité équipe et C.A : rencontres virtuelles informelles, travail en comité conjoints, messages de reconnaissance du C.A. adressés à l'équipe
- Séances de Yoga de groupe – Par Yoga Tout Laurentides, offertes à toutes les membres de l'équipe et du C.A

Formation continue de l'équipe permanente et bénévole

Cette année, les employées de l'équipe permanente ont participé aux formations suivantes dans le cadre de notre plan de formation continue :

Thèmes de formations	Offerte par :
Aider sans se brûler	L'APPU MAURICIE POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂINÉS
De la réticence... vers l'utilisation des services	L'APPU LAURENTIDES POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂINÉS
L'utilisation des équipements de protection individuelle (EPI)	Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides Québec
Stress et détresse chez les aînés	Association canadienne pour la santé mentale Montréal La santé mentale pour tous

Gestion efficace des émotions et de la pression

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
LAURENTIDES

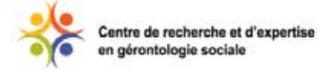
Intervention, anxiété et ancrages positifs



Réussir vos conférences et formations en ligne avec Zoom®



COVID-19 : Mieux soutenir les personnes proches aidantes des résidents en CHSLD



Les clés de la bienveillance



Comment accompagner les personnes en difficultés financières?



Soutenir les proches aidants à relever le défi de rester amoureux : enjeux et interventions.



45 heures de formations continues

10 Webinaires RANQ

Formation continue des administrateurs, administratrices

Réussir vos conférences et formations en ligne avec Zoom®



Reddition de compte et rapport d'activités



Un organisme communautaire, qu'est-ce que ça mange en hiver



Accompagnement formatif par le ROCL pour la révision des règlements généraux;



Ensemble, quand le repos ne suffit plus, il faut rêver !

MERCI équipe d'avoir autant rêvé cette année!

PRIORITÉS ET PERSPECTIVES 2021-2022

Plus de 12 ans se sont écoulés depuis le premier jour d'activités de L'Antr'Aidant. Depuis, alimenté par ses membres, l'ensemble des proches aidants rencontrés et plusieurs collaborateurs de proximité, l'organisme propose à présent :

- **Plus d'une douzaine d'activités différentes** qui évoluent chaque année selon les besoins des personnes proches aidantes d'adultes et d'âinés;
- L'ensemble de son offre d'activités sur **3 territoires de MRC** des Laurentides et des activités spécifiques disponibles partout dans la région;
- Une équipe permanente et bénévole qui totalise à présent **plus de 30 personnes**;
- Un siège social dans la MRC des Pays-d'en-Haut ainsi que deux points de services : MRC de la Rivière du Nord (à l'intérieur de la Maison Aloïs Alzheimer) et MRC Thérèse-de Blainville (à l'intérieur des locaux du CAB Solange-Beauchamps).

Ce développement fait écho aux besoins grandissants de la population proche aidante d'adultes malades, vulnérables et d'âinés ainsi qu'à la reconnaissance de celle-ci comme principal vecteur de bienveillance et de bienveillance d'une population vulnérable.

Devant cette croissance, nous avons amorcé dans la dernière année une importante réflexion collective et concertée ayant donné vie au plan stratégique 2021-2024. Cette démarche a permis à L'Antr'Aidant de :

- **Revisiter** sa mission, sa vision et ses objectifs
- **Redéfinir** ses valeurs, son approche, ses principes directeurs et stratégies d'action.

PLANIFICATION STRATÉGIQUE 2021-2024

Une réflexion collective et concertée

Mission
Contribuer à l'amélioration des conditions de vie des personnes proches aidantes d'adultes et/ou d'âinés malades et/ou vivant avec une perte d'autonomie physique et/ou cognitive.

Vision
Devenir un partenaire incontournable et un leader en matière d'accompagnement de la proche aidance d'adultes et d'âinés au Québec.

Principes directeurs

- Les personnes proches aidantes sont les expertes de leur réalité et doivent être considérées en conséquence.
- Prendre soin de la population proche aidante est une responsabilité qui appartient à l'ensemble de la communauté.
- Le vieillissement et la proche aidance sont des réalités à aborder avec et par toutes les générations.
- À L'Antr'Aidant – La vulgarisation, la démocratisation et l'accessibilité des informations et des contenus à partager avec la population proche aidante sont de précieux paramètres pour actualiser nos activités.

Valeurs

Courage
Interpellé par la réalité et les enjeux du vécu des personnes proches aidantes, L'Antr'Aidant alimente sa culture de courage en osant risquer, dire et faire ce qui se doit pour améliorer les conditions de vie des proches aidants, et ce, sans déni des exigences et des défis que ceci peut représenter.

Bienveillance
Porté par le désir de viser en tout temps le mieux-être des personnes proches aidantes, L'Antr'Aidant fait preuve de respect et de compassion. C'est pourquoi, dans ses rapports et son approche, il pratique une écoute attentive, ouverte et porte une attention particulière aux vulnérabilités et aux défis liés à la réalité unique des personnes.

Solidarité
L'Antr'Aidant reconnaît l'importance de cette responsabilité sociale. Il choisit de faire cause commune avec les partenaires publics, privés, les organismes communautaires et autres regroupements des citoyens. Il participe aux actions qui visent à faire reconnaître le caractère essentiel du rôle des personnes proches aidantes dans la communauté.

Créativité
La culture créative de l'organisme réfère à sa manière de voir les possibilités là où il ne semble pas y en avoir et à son choix de poser un regard neuf et ouvert sur chacune des situations rencontrées. C'est une attitude d'ouverture alimentée par le désir de contribuer aux changements qui améliorent la qualité de vie des proches aidants et de porter un regard large et inclusif face aux enjeux de la réalité proche aidante. À L'Antr'Aidant, il ne s'agit pas de créer ou d'innover en continu pour faire différent ou autrement, mais bien pour faire mieux.

Pouvoir d'agir
À L'Antr'Aidant, le pouvoir d'agir s'articule par le soutien constant de l'autonomie des personnes dans leur liberté à cultiver leurs idées, par la stimulation de leurs capacités et de leurs compétences, ainsi que par la valorisation de leur prise de pouvoir sur l'ensemble de leurs actions, et ce, à leur rythme.

Organisme communautaire en proche aidance
L'Antr'Aidant

ENJEUX

de la proche aidance

- ▲ 25 % de la population du Québec, âgée de plus de 15 ans, est une personne proche aidante.
- ▲ 85 % des soins aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie sont assurés par des personnes proches aidantes.
- ▲ Le manque de ressources et de services déployés par le système de santé et de services sociaux contribue à instrumentaliser les personnes proches aidantes.
- ▲ En 2031, 25 % de la population québécoise sera âgée de 65 ans et plus.
- ▲ Le vieillissement et/ou les affections touchant l'autonomie des adultes et des aînés sont tabous et entraînent une dévalorisation, un isolement et une non-reconnaissance des personnes proches aidantes.
- ▲ Dans une société qui valorise peu l'entraide et la bienveillance, il est d'autant plus difficile pour les personnes proches aidantes de se reconnaître.

de l'organisme

- ▲ De par la nature de sa mission, L'Antr'Aidant vise à contribuer à l'amélioration des conditions de vie de l'ensemble des personnes proches aidantes d'adultes et d'aînés qui représente une vaste population dans les Laurentides.
- ▲ Chaque situation de proche aidance est unique et demande un accompagnement personnalisé;
- ▲ L'organisme a besoin de consolider son financement récurrent pour répondre à la demande exponentielle.
- ▲ L'environnement physique localif actuel est insuffisant, ne répond plus à l'offre de services actuelle et ne peut soutenir le développement.
- ▲ La nature de notre mission actualisée par une offre de services large exige un déploiement d'énergie considérable de formation initiale et continue des membres de l'équipe d'intervention permanente et bénévole.
- ▲ Dans un esprit de collaboration et de complémentarité, L'Antr'Aidant a besoin d'optimiser ses modes de communication internes et externes.

ORIENTATION STRATÉGIQUE ENRACINEMENT

Consolider et déployer la présence de l'organisme, de son approche et de ses activités sur l'ensemble du territoire des Laurentides.

Consolider une équipe permanente et bénévole formée et dédiée à l'accompagnement des personnes proches aidantes.

Développer et structurer une équipe d'accompagnement bénévole qui traduit la mission et les valeurs de l'organisme

Avoir un siège social et des points de services répondant aux besoins de l'organisme et de son développement.

ORIENTATION STRATÉGIQUE INNOVATION

Optimiser le pouvoir de transformation sociale de l'organisme en misant sur ses capacités à innover, s'adapter et vulgariser.

Soutenir par des actions concrètes les initiatives des personnes proches aidantes visant les développements de leur filet social.

Diversifier et intensifier les activités, les services et les partenariats de l'organisme.

ORIENTATION STRATÉGIQUE RECONNAISSANCE

L'organisme est reconnu pour sa contribution essentielle à la communauté Laurentienne et de ce fait, est financé à la hauteur de ses besoins.

Augmenter le financement récurrent de l'organisme

Optimiser l'autofinancement de l'organisme.

Intégrer l'approche, les activités et les services de L'Antr'Aidant à différentes ressources où se retrouvent des personnes proches aidantes, incluant celles du réseau de la santé et des services sociaux.

579-888-0211 | www.lantraidant.com
 @information@lantraidant.com | L'Antr'Aidant

Nos 3 grandes orientations des prochaines années :



Enracinement



Innovation



Reconnaissance

Pour répondre à cette croissance exponentielle, L'Antr'Aidant se doit de relocaliser son siège social, et ce, dans de brefs délais. C'est donc avec beaucoup de fébrilité que nous sommes fiers d'annoncer que L'Antr'Aidant et la Maison Aloïs Alzheimer des Laurentides ont décidé de devenir copropriétaires d'un immeuble qui sera situé dans la MRC des Pays-d'en-Haut. Cette MRC favorablement située a vu naître L'Antr'Aidant et deviendra L'ANTRE de l'organisme pour lui permettre de rayonner partout dans les Laurentides.

Depuis maintenant 6 ans, la MAAL et L'Antr'Aidant sont solidairement concertés sur l'importance d'établir des stratégies qui mettent à profit la complémentarité de leurs missions pour qu'elles soient des leviers d'amélioration de la qualité de vie et du tissu social des familles laurentiennes. C'est dans cet esprit bienveillant que nos organismes collaboreront une fois de plus. Ce projet est la représentation concrète de notre contribution au développement de la gériatrie sociale dans les Laurentides.

Les perspectives 2021-2022 et des années qui suivront donneront des ailes à notre leitmotiv :

Soyons ensemble #SolidairementProcheAidant.

Les proches aidants sont les experts de leur situation

«Je participe au groupe de soutien depuis peu de temps, mais j'apprécie grandement les commentaires des animateurs, tous bien intéressants. Cela me permet d'apprendre beaucoup d'informations sur le fonctionnement d'un CHSLD, la vie des résidents et la situation que vivent des proches aidants. Les réponses données me permettent de remettre les choses en perspective. C'est réconfortant de voir, d'après les commentaires des participants, que l'on n'est pas la seule à vivre une situation difficile.»

M. Watson

«J'aime beaucoup le fait d'avoir des formations et des stratégies pour nous aider dans notre rôle de proche aidant. Je vois bien les efforts qui sont déployés pour nous offrir de bons contenus. Je n'ai pas de points que j'aime moins, si ce n'est que je suis moins à l'aise dans les partages de vécu, mais ça c'est moi. Le groupe m'apporte de nouvelles connaissances, des stratégies très intéressantes et d'autres visions de la proche aide.»

L. Popik

«Le groupe de soutien m'aide à enligner mes pensées et émotions dans le bon sens et que je ne peux tout contrôler et surtout prendre soin de moi. Je n'ai vraiment aucun point négatif à apporter. Le groupe m'apporte une certaine sérénité d'âme.»

C. Goupil

«Les rencontres du jeudi, je ne les manque jamais, j'apprécie surtout celles à thème. Tu as toujours le bon mot pour celles qui s'interrogent ou veulent commenter.»

N. Richard

Bonjour groupe,

Voilà je suis au bout de cette étape de ma vie. Je continuerai de vivre autre chose et autrement. Que de chemin parcouru grâce à vous tous qui formiez ce magnifique groupe du mercredi de l'Entraidant des Pays-d'en-Haut. Toutes les participantes, le participant et les intervenantes furent d'un grand secours. Ma démarche auprès de ma mère s'en fut trouvée embellie. Formation, information, discussion, invité(es), conversation privée et activité de toutes sortes furent extrêmement bénéfiques.

J'y ai trouvé assurance et réconfort. Conseils et façon de faire. Appui et amitié.

Je n'oublierai jamais. Merci

Affections

Michel Houde & Lison aussi.

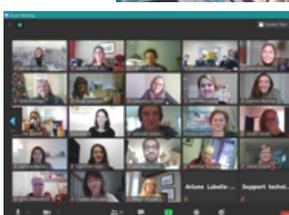
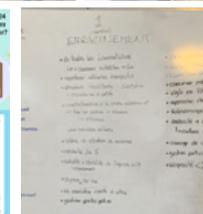
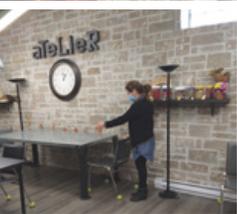
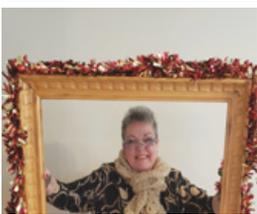
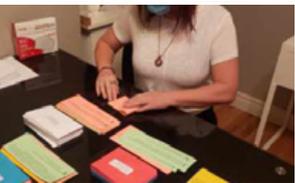
«Le groupe de soutien me permet de bénéficier d'une écoute précieuse en même temps que d'un échange riche et intéressant. Ce temps consacré au groupe est un temps pour moi et un temps de pause où je m'arrête pour me voir, mieux me comprendre. Une grande compassion accompagne ces moments constructifs.»

Jocelyne

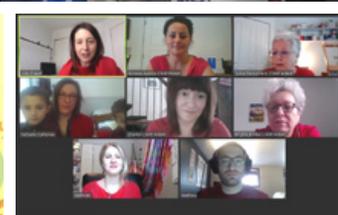
«C'est par l'entremise d'un travailleur social que j'ai connu l'organisme L'Antr'Aidant alors que mon époux était malade. J'étais dépassé par ses souffrances, ses besoins, qui me déséquilibraient.

Les intervenantes rencontrées, m'ont outillée, guidée, consolée par leur écoute, leur douceur, leurs connaissances et leur dévouement. Ce sont tous des gens au cœur d'or. Aujourd'hui encore, c'est un plaisir de cheminer avec un membre de L'Antr'Aidant.

Madame Nicole Picard



#SolidairementProcheAidant



205 rue Principale Saint-Sauveur, QC J0R 1R0
(Siège social)
655 5ième rue, Saint-Jérôme
(dans les locaux de la Maison Aloïs Alzheimer / point de services de la MRC Rivière-du-Nord)

579-888-0211 www.lantraidant.com
information@lantraidant.com L'Antr'Aidant

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