

# Groupes de soutien

pour tous types de proche  
aidant d'adulte en situation de  
vulnérabilité et/ou d'ainé.

- Est-ce que je me sens seul ?
- Est-ce que je crains de déranger avec ce que je vis ?
- Est-ce que je ressens le besoin d'être compris ?
- Est-ce que j'ai envie de m'offrir un espace bienveillant ?
- Est-ce que j'ai envie d'apprendre et de me reconnaître, tout en étant reconnu et validé par des personnes proches aidantes ?

Je me reconnais ou je reconnais quelqu'un  
de mon entourage dans ces questions ?

*L'Antr'Aidant a quelque chose à vous proposer.*

## Où rejoindre nos groupes de soutien ?

-  Thérèse-De Blainville
-  Pays-d'en-Haut
-  Rivière-du-Nord
-  Des Sommets - Sainte-Agathe
-  Des Sommets - Mont-Blanc
-  Groupe hébergement pour proche aidant d'une personne hébergée
-  Groupe virtuel anglophone
-  Groupe virtuel - soirée
-  Groupe virtuel - jour

# Mythes et réalité des groupes de soutien!

Je suis obligé de prendre la parole et de participer à chaque rencontre.

*J'ai pu aller aux groupes de soutien lorsque mon horaire me le permettait et lorsque j'en avais envie. Des fois, j'y vais pour échanger, et d'autres j'y vais simplement pour écouter.*

-Personne proche aidante

Dans un groupe de soutien, je ne vais entendre que des histoires tristes. Il me sera impossible d'avoir du plaisir.

*J'ai tellement de plaisir lorsque je vais aux groupe de soutien! Je ris plus souvent que je pleure.*

-Personne proche aidante

La structure du groupe de soutien est rigide. Le groupe se déroule toujours assis en cercle.

*J'aime que la routine change. Nous allons parfois tenir le groupe à l'extérieur ou que nous vivons une activité spéciale.*

-Personne proche aidante

Je ne pourrai pas développer de liens significatifs. J'ai peur de ne pas m'intégrer au groupe et de ne pas me sentir accueilli.

*Je me suis faite de bonnes amies dans mon groupe. Elles vivent la même réalité que moi. Nous nous voyons même parfois à l'extérieur des groupes!*

-Personne proche aidante

## Comment participer aux groupes de soutien ?

Par téléphone :

 579-888-0211 p.0

En écrivant un courriel :

 [ligne.daccueil@lantraidant.com](mailto:ligne.daccueil@lantraidant.com)

Via le site web :

 [www.lantraidant.com](http://www.lantraidant.com)

Prendre soin de soi,  
c'est semer **courageusement**,  
pour s'offrir un environnement **bienveillant**.

