

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

Via le site web :

 www.lantraidant.com

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

