



AUGUSTINE  
ET  
ANTOINE

*Vous font briller*

Proche aideance, une réalité collective



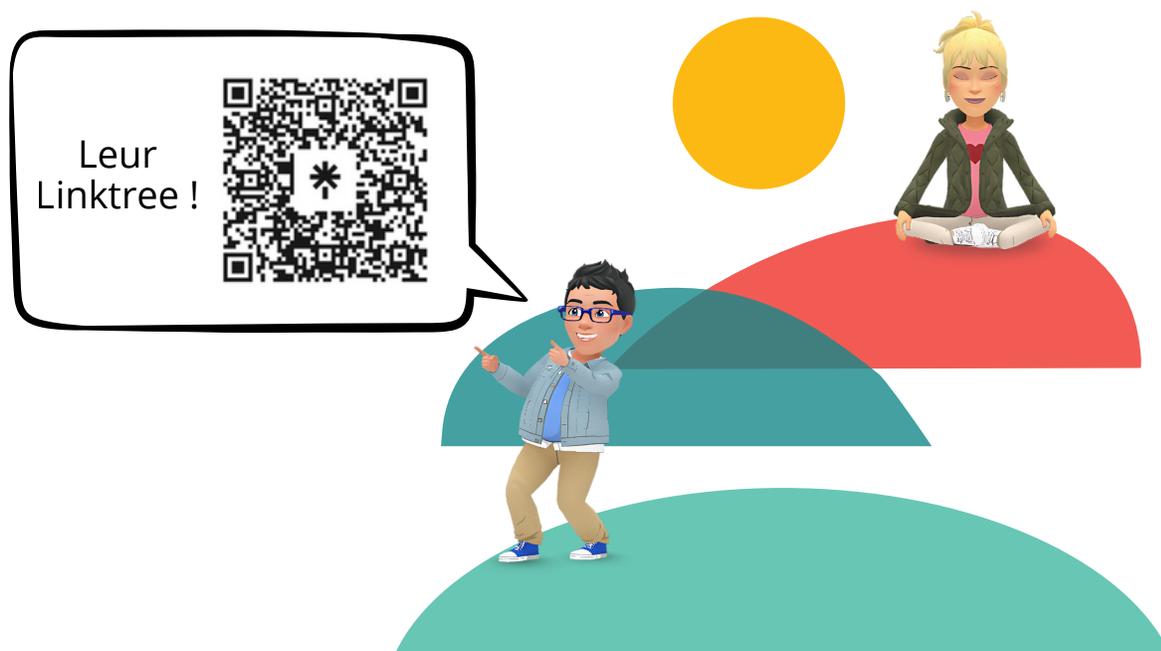
L'Antr'  
Aidant

Semer • S'allier • Humaniser

VOLUME 11

# Table des matières

L'organisme .....	02
La proche aide .....	03
Activités et services .....	06
Témoignages .....	08
Défis et grand rêve .....	09



# L'Antr'Aidant

Plusieurs ont déjà pensé que les soins de santé sont uniquement offerts par les services gouvernementaux, mais **NON**. La réalité démontre que **85% des soins** aux aînés ou aux adultes vivant avec une maladie ou un handicap sont assurés par les personnes proches aidantes. De fait, seulement **15% sont offerts par le réseau de la santé**.

Au début des années 2000, le système de la santé a dû faire des choix, malheureusement le soutien psychosocial aux proches aidants n'a pas été traité comme une priorité. C'est à ce moment qu'une poignée de proches aidants des Laurentides ont décidé de ne pas rester les bras croisés. Une quinzaine d'aidants s'allient avec des intervenants et intervenantes et forment un organisme communautaire en 2009 dans la MRC des Pays-d'en haut : L'Antr'Aidant.

Ayant maintenant une couverture régionale, l'organisme s'est étendu un peu partout à travers le vaste territoire des Laurentides.

## 4 points de services

Favorisant la mutualisation et la collaboration entre organismes, L'Antr'Aidant cherche toujours à optimiser ces points de services. Soucieux d'offrir un lieu conviviale, de proximité et socialisant, l'organisme détient 4 points de service à travers les Laurentides:

-  Siège social au cœur de Saint-Sauveur
-  Sainte-Thérèse (avec le Centre d'Action Bénévoles Solange Beauchamps)
-  Sainte-Agathe-des-Monts (avec le Centre d'Action Bénévoles des Laurentides)
-  Saint-Jérôme (chez la Cité Les Trois R)



Antoine et moi allons vous raconter une petite histoire.



## Mission

La mission de L'Antr'Aidant est de contribuer à l'amélioration des conditions de vie des personnes proches aidantes d'adultes malades, vulnérables et/ou d'aînés vivant avec une perte d'autonomie physique et/ou cognitive.

Leurs services se déploient à travers 3 volets : le soutien psychosocial, les formations et le rehaussement des connaissances/compétences, ainsi que la sensibilisation. Ne vous inquiétez pas, nous allons vous expliquer tous ça dans quelques pages, mais avant tout :



**Qu'est-ce que la proche aide ?**

**Est-ce que vous êtes ou connaissez-vous une personne proche aidante ?**

# La proche aidance c'est

un parent un enfant une voisine un ami  
un partenaire un cousin une sœur  
un frère un parent une amie un voisin

# Qui doit prendre le rôle de

le médecin l'infirmier la psychologue l'agent  
social le psychologue du taxi la livreuse l'infirmier  
à domicile le livreur l'agenda l'hébergeur du taxi

et plus encore ...



# La proche aidance: c'est quoi? c'est qui?

# 1/3

de la population québécoise âgée de 18 ans et + est proche aidante.

Une personne proche aidante est celle qui accompagne une personne en situation de vulnérabilité, peu importe la raison de l'aide, le lien relationnel ou la durée.

**Mélanie prend soins 24h / 24 de son fils Arnaud, 27 ans, atteint d'un handicap intellectuel.**

**Henri, 84 ans, s'occupe de son épouse de 82 ans.**

**Erika, 25 ans et étudiante, prend soin temporairement de sa mère, 53 ans, suite à un accident de voiture.**

La proche aidance est présente **partout**. Elle n'a pas de statut socio-économique clair, puisqu'elle accompagne le vieillissement, la maladie, qui eux, sont dans tout les spectres de la société. D'ailleurs, considérant le fait que le vieillissement de la population québécoise s'intensifie, les besoins seront encore plus grands dans les prochaines années.



## Un rôle qui émerge discrètement

La proche aidance ne vient pas toujours avec une étiquette bien visible. Elle peut s'installer doucement, parfois sans qu'on s'en rende compte.

**Comment savoir si vous êtes une personne proche aidante ?** Le soutien que vous offrez prend de l'ampleur dans votre vie personnelle ou professionnelle, la charge mentale devient plus lourde, et surtout, la nature de votre relation avec le proche a évolué. Vous n'êtes plus simplement un conjoint, une amie ou l'enfant, mais vous portez de nouveaux chapeaux. Ces changements soulèvent des questions sur la santé physique ou psychologique du proche.

La proche aidance transforme les gestes du quotidien et redéfinit les rôles.

« C'est un rôle qui s'ajoute à la "norme". Il n'est pas habituel, par exemple, de donner le bain à son enfant de 25 ans, contrairement à un enfant de 4 ans. »

## La proche aidance sandwich



L'aidant sandwich est un type de proche aidance particulièrement chargé en rôles. C'est un parent qui s'occupe encore d'enfants à la maison tout en prenant soin d'une personne de sa famille en situation de vulnérabilité.

Cette **tranche** de la population proche aidante est en forte **croissance**. Ces personnes sont encore plus à risque des divers enjeux détaillés plus tard : isolement, charge mentale et tension avec les responsabilités professionnelles.



# Il y a seulement 4 types de personnes



Celles qui **sont** proches aidantes

Celles qui **seront** proches aidantes

Celles qui **ont été** proches aidants

Celles qui **auront besoin** d'une personne proche aidante

# Services en 3 volets

## Soutien psychosocial

L'Anr'Aidant offre une **ligne d'accueil 7 jours / 7**, permettant dès le premier contact une analyse des besoins, des orientations personnalisées et des références.

Un autre type de soutien psychosocial proposé est l'**accompagnement individuel**, offert aux proches aidants en fonction de leurs besoins, qu'ils soient ponctuels ou continus.

Pour toutes personnes ayant besoin de soutien social ou souhaitant échanger avec d'autres proches aidants, il existe également **des groupes de soutien** un peu partout à travers les Laurentides. Chacun peut choisir le groupe qui lui convient le mieux : selon le sujet spécifique, la proximité géographique ou encore la flexibilité offerte par les rencontres virtuelles. Ces espaces permettent de partager des connaissances, de s'enrichir mutuellement et de bénéficier du vécu riche et diversifié de l'expertise expérimentielle d'autres personnes proches aidantes.



## Sensibilisation

L'Anr'Aidant propose de la sensibilisation à travers des ateliers sur mesure. Une des manières d'aider les personnes proches aidantes est de sensibiliser leur entourage. Destinés aux écoles, entreprises, syndicats, organismes, milieux de vie, et plus encore, les ateliers sont conçus pour répondre aux besoins spécifiques de la clientèle, qui peut être **concernée de près ou de loin par les réalités de la proche aidance**.

Le contenu est modulé selon les disponibilités, les thématiques souhaitées et les objectifs visés (sensibilisation, information, outils pratiques), tout en tenant compte des particularités du public cible.

« La proche aidance n'est pas un rôle individuel, mais collectif. Ce n'est pas une cause à soutenir, mais une réalité de société à adopter et à accompagner. »



## Formations et rehaussement des connaissances

### Formations de groupe

Pour mieux accompagner un proche, il est essentiel de se sentir outillé face aux multiples réalités. C'est pourquoi diverses formations sont offertes, allant du développement de compétences au bien-être personnel des personnes proches aidantes.

 **Accompagner une personne vivant avec des déficits cognitifs.** Deux niveaux sont proposés dont une formation pour les personnes proches aidantes qui souhaitent se familiariser avec la réalité des troubles neurocognitifs, et une autre plus avancée, axée sur les symptômes et les stratégies d'accompagnement de la maladie. Aucun diagnostic n'est requis pour participer : le doute d'une potentielle atteinte d'un proche suffit.

 **Transformer l'usure de compassion.** Il est normal d'être épuisé quand on porte plusieurs chapeaux. Cette formation donne des outils concrets pour se préserver, développer son réseau et reconnaître/nommer ses limites.

 **Suis-je proche aidant.** Cet atelier-formation est conçu pour les personnes qui découvrent qu'elles sont proches aidantes ou s'appêtent à le devenir, désirant mieux saisir leur rôle, s'y préparer et s'y adapter.

« **Parce qu'on n'apprend pas ça à l'école; être proche aidant.** »

 **Fiscalité et proche aidance.** De nombreux proches aidants s'appauvrissent en raison de dépenses non couvertes (stationnement, équipements, soins personnels...) ou ont des difficultés liées à leur situation d'emploi. Cette formation aide à comprendre les droits et à accéder aux crédits d'impôt disponibles.

 **Intimité, sexualité et proche aidance.** Élaborée en collaboration avec une sexologue, cette formation aborde les impacts du rôle d'aidant sur la vie intime, notamment lorsqu'on accompagne le partenaire, son parent ou son enfant adulte.

 **La post-aidance.** Après le décès de la personne aidée, comment retrouver un équilibre et se réapproprier sa vie ? Cette formation accompagne les personnes proches aidantes dans cette transition.

### Formations individuelles - Coaching personnalisé

 Pour les aidants et aidantes qui vivent une situation particulière ou ont des questions spécifiques (comportements, bureaucratie, accompagnement, etc.), l'organisme offre un accompagnement sur mesure. Plusieurs rencontres peuvent être proposées pour répondre aux besoins.



Je travaille à L'Antr'Aidant, parce que j'aime accompagner l'humain dans toute sa complexité et sa beauté. Mon milieu me permet une grande liberté d'intervention, puisque le cadre est à la fois clair et souple. À mon arrivée dans l'organisme, j'ai appris à ne pas me sentir coupable de mettre ma famille et ma santé mentale au premier plan. La conciliation travail et vie personnelle a toujours été facile, sans jugement et même encouragée. C'est extrêmement précieux de pouvoir s'épanouir dans son milieu de travail et dans sa vie familiale.

- Samuèle, employée

Pour moi, L'Antr'Aidant est un super sherpa pour t'accompagner à gravir le mont Everest.

On t'accompagne d'où tu es, en respectant ton rythme et tes limites.

À force de monter, tu prends de plus en plus confiance en toi et tu t'adaptes rapidement aux changements mis sur ton chemin.

Côtoyer d'autres grimpeurs enrichit ta propre expérience et élargit ton réseau.

Ainsi, tu es mieux outillé pour jongler avec tes multiples rôles.

- Alain, proche aidant



L'an dernier, je me suis déracinée de ma région natale pour rejoindre l'équipe de L'Antr'Aidant, suite à une entrevue extraordinaire où les personnes rencontrées étaient bien plus intéressées à savoir qui j'étais plutôt que de faire état de mes compétences. J'ai rejoint une famille composée de personnes exceptionnelles qui accompagnent d'autres personnes à découvrir leur potentiel. Jamais je n'ai regretté. Je travaille à L'Antr'Aidant parce que, tous les matins, sans exception, je VEUX aller travailler. Tous les jours, je me sens considérée et je sens que je fais partie d'un changement social profond et essentiel. Il est rare de pouvoir dire, à 100%, que nos pieds sont sur NOTRE X. Et bien, les miens le sont.

- Christine, employée



# Ce rôle ne vient pas seul

La proche aidance est un rôle complexe et exigeant, accompagné de nombreux enjeux. Conscient de cette réalité, l'organisme met en place des ressources afin d'atténuer ces défis auprès des personnes qu'il accompagne.

## L'isolement

La proche aidance est souvent synonyme d'isolement. La maladie, les handicaps ne sont **pas de grands vecteurs de socialisation**, et encore moins des sujets qui sont agréables à aborder.

Prendre soin de quelqu'un, c'est consacrer du temps à l'autre, souvent au détriment de soi-même, ses limites et ses propres responsabilités. Et quand le temps manque, c'est la vie sociale qui se retrouve en bas de la liste des priorités. Sans oublier la charge mentale qui pousse naturellement une personne à s'isoler.

## Le travail et la proche aidance

Beaucoup de proches aidants vivent **une tension constante entre leurs responsabilités professionnelles et leur rôle d'aidant**. Certains craignent de perdre leur emploi ou de manquer de productivité, tandis que d'autres ont dû cesser de travailler pour s'occuper à temps plein d'un proche, avec des conséquences sur leur avenir professionnel.

Mais cette expérience développe aussi des compétences précieuses : débrouillardise, multitâche, capacité d'adaptation... Toutes des aptitudes que L'Antr'Aidant valorise et reconnaît comme des forces.

Qu'est-ce que je fais si j'ai une peur bleue des aiguilles?

## Charge mentale élevée

La proche aidance, c'est porter une charge mentale lourde : inquiétudes constantes, épuisement, culpabilité, anxiété, usure de compassion et plus encore. La conciliation travail, vie personnelle et proche aidance n'est pas toujours facile, et peut rapidement entraîner de la fatigue et des remises en questions. Bien qu'elles soient les expertes du soutien par leur expérience, les personnes proches aidantes **ont elles aussi besoin de soutien**.

## Instrumentalisation des personnes proches aidantes

Il arrive souvent qu'une personne aidée se voie prescrire un médicament ou une injection quotidienne, mais dans bien des cas, c'est le proche aidant qui doit s'en occuper à la maison. Même si la personne aidante ne veut pas, ou n'a simplement pas les aptitudes, pourquoi lui demander de faire des injections trois fois par jour ? **Et si elle refuse, qui prendra le relais ?**

Dans plusieurs situations, il peut y avoir une absence de liberté de choix et les proches aidants se retrouvent à devoir assumer des tâches médicales ou psychosociales, non par choix, mais par amour et par obligation. L'Antr'Aidant lutte contre l'instrumentalisation de la proche aidance : un choix éclairé, libre et révoquant.



# Un rêve

## Sortir de l'ombre

Les proches aidants vivent dans l'ombre de la personne aidée. Trop souvent inaperçus, mais tellement indispensables, ils ont des besoins, des limites et des droits. Reconnaître la proche aidance, c'est leur donner une place, une voix, et un soutien réel.

L'Antr'Aidant milite pour redonner à la proche aidance la reconnaissance qu'elle mérite.

### Reconnaître la proche aidance comme un acte collectif

Être aidant, ce n'est pas juste une affaire personnelle et individuelle. Ce n'est pas simplement « **mon partenaire, mon parent, mon enfant, et donc MON problème** ». C'est une réalité sociale qui mérite d'être reconnue collectivement.

La proche aidance ne devrait pas se vivre dans l'ombre. Elle demande un village pour la soutenir et la reconnaître: chacun peut jouer un rôle pour alléger la personne proche aidante. Un voisin qui dégage l'entrée lors d'une tempête, une collègue qui comprend les absences, un employeur qui adapte les horaires et le réseau de la santé qui offre des choix réels. Ce sont des gestes concrets qui font toute la différence.

### Une culture du soin à bâtir dès le plus jeune âge

Au Québec, la culture du «prendre soins» ou du «care» n'est pas très alimentée par nos valeurs de société où la performance et l'indépendance sont mises à l'avant-plan. Il est essentiel d'ouvrir ce sujet avec toutes les générations et ainsi parler de la proche aidance et du vieillissement dès le secondaire, voire plus tôt, et ce, pour moduler notre culture et notre perception du vieillissement ou de la perte d'autonomie. **Ce n'est pas un problème, c'est une réalité humaine.** Faisons de cette réalité une collaboration intergénérationnelle.



### Un partenariat réel entre le réseau de la santé et les services communautaires

Aujourd'hui, le système de santé est centré sur le curatif : on soigne la personne malade, on l'héberge et on l'évalue. Mais les proches qui assurent jusqu'à 85 % des soins, restent invisibles. On ne leur ouvre pas systématiquement un dossier où ils pourraient voir leurs besoins évalués. Ainsi, on ne les soutient souvent pas assez.

C'est en grande partie le milieu communautaire qui les accueille, les outille et les soutient, d'où **l'importance de reconnaître et de soutenir les ressources communautaires.** Il faut un partage équitable des responsabilités entre le réseau de la santé et les organismes de proximité.



À la prochaine!



Augustine et Antoine  
*Augustine et Antoine*

