



L'Antr'
Aidant 

Vous écoutez et vous accompagnez sans jugement.

Vous informez et vous orientez vers des ressources concrètes et proches de chez vous.

Vous accompagnez dans le développement de vos connaissances et compétences pour vous adapter aux défis du quotidien.

Vous proposez des outils et favorisez la création d'un réseau de soutien.



Êtes-vous une personne proche aidante?

Vous **accompagnez** un adulte ou un aîné malade, handicapé ou en perte d'autonomie?

Vous **l'aidez** dans ses tâches de la vie quotidienne (ménage, cuisine, rendez-vous, médication, déplacements)?

Vous **portez** beaucoup sur vos épaules — responsabilités, inquiétudes, charge mentale?

Vous tentez de **tout concilier**, sans toujours savoir où et comment trouver du soutien?



Près de
30 %

des Québécois-es sont des personnes proches aidantes.

C'est une réalité partagée, un geste profondément humain, un rôle essentiel.



Vous n'êtes pas seule.

Nous rejoindre

579 888-0211

ligne.daccueil@lantraidant.com

 lantraidant

Sur rendez-vous

Siège social

205, rue Principale
Saint-Sauveur
(Québec) J0R 1R0



 Nos points d'enracinement sur rendez-vous :

MRC Rivière-du-Nord

850, avenue du Bourg
Saint-Jérôme

MRC Thérèse-De Blainville

24, rue Saint-Joseph
Sainte-Thérèse

MRC des Laurentides

1, rue Saint-Vincent
Sainte-Agathe-des-Monts

www.lantraidant.com

Ensemble, cultivons un jardin de solidarité.

Devenez membre de L'Antr'Aidant ou faites un don pour contribuer à un filet social engagé à reconnaître les personnes proches aidantes de notre communauté.



L'Antr'
Aidant

Semer • S'allier • Humaniser

Notre mission

Contribuer à l'amélioration des conditions de vie des personnes proches aidantes d'adultes et d'aînés du territoire des Laurentides.



L'Antr' Aidant

vous accompagne



Ligne d'accueil

psychosocial et d'information
7 jours/7 de 8 h 30 à 16 h 30



Accompagnement psychosocial

individuel et personnalisé



Coaching proche aidant

pour créer ensemble des stratégies



Groupes de soutien

en présence ou en virtuel



Formations et ateliers

de rehaussement des connaissances



Activités de sensibilisation



Outils et capsules

outilsprocheaidant.com

Nos activités sont gratuites pour les personnes proches aidantes, sur tout le territoire des Laurentides.

Voir la carte interactive pour connaître les activités offertes dans votre MRC.



La ligne d'accueil est votre point d'ancrage pour échanger avec une intervenante psychosociale :

- analyse de vos besoins
- écoute sans jugement
- accompagnement et référencement
- inscription aux activités.

Parler, c'est semer du mieux-être.



En quoi l'accompagnement psychosocial peut-il vous aider?

Pour vous offrir un espace de soutien à travers les changements et les défis du quotidien :

- reconnaître vos besoins et vos émotions
- clarifier vos repères
- apprendre à poser vos limites
- ne pas rester seule avec vos doutes, vos préoccupations et vos décisions.

Redonnez du sens à votre rôle tout en cultivant un équilibre durable.

Du coaching, pourquoi pas ! Un coup de pouce ciblé, pour avancer avec plus de confiance.

C'est un accompagnement concret pour vous outiller et pour créer ensemble des stratégies adaptées à votre réalité.

Cultivons l'humanité

Des formations et des ateliers pour une précieuse diversité de connaissances.

Voici quelques thèmes abordés :

- communiquer autrement avec mon proche
- mieux comprendre la culpabilité
- accompagner le vieillissement autrement
- la fiscalité et la proche aidance
- démystifier et transformer l'usure de compassion
- accompagner une personne vivant avec un trouble neurocognitif
- la proche aidance et l'intimité

Un groupe de soutien, c'est réconfortant... et ça fait du bien!

(Re)trouver un espace où l'on se sent comprise, ça change tout.

Les groupes de soutien en présence ou en virtuel, vous proposent une programmation trimestrielle, vivante et thématique conçue POUR, PAR et AVEC les personnes proches aidantes.



Partager, c'est dans notre culture.

En présence ou en virtuel, nos formations vulgarisées s'adressent aux personnes proches aidantes, aux intervenantes et aux bénévoles.

Outils et capsules

#SolidairementProcheAidant une série de capsules vidéo et d'outils pratiques et accessibles.

Pensée pour les personnes proches aidantes, cette initiative aborde des thématiques concrètes et variées pour :

- mieux comprendre son rôle
- s'outiller au quotidien
- améliorer ses conditions de vie.