



Le Jardin des possibles



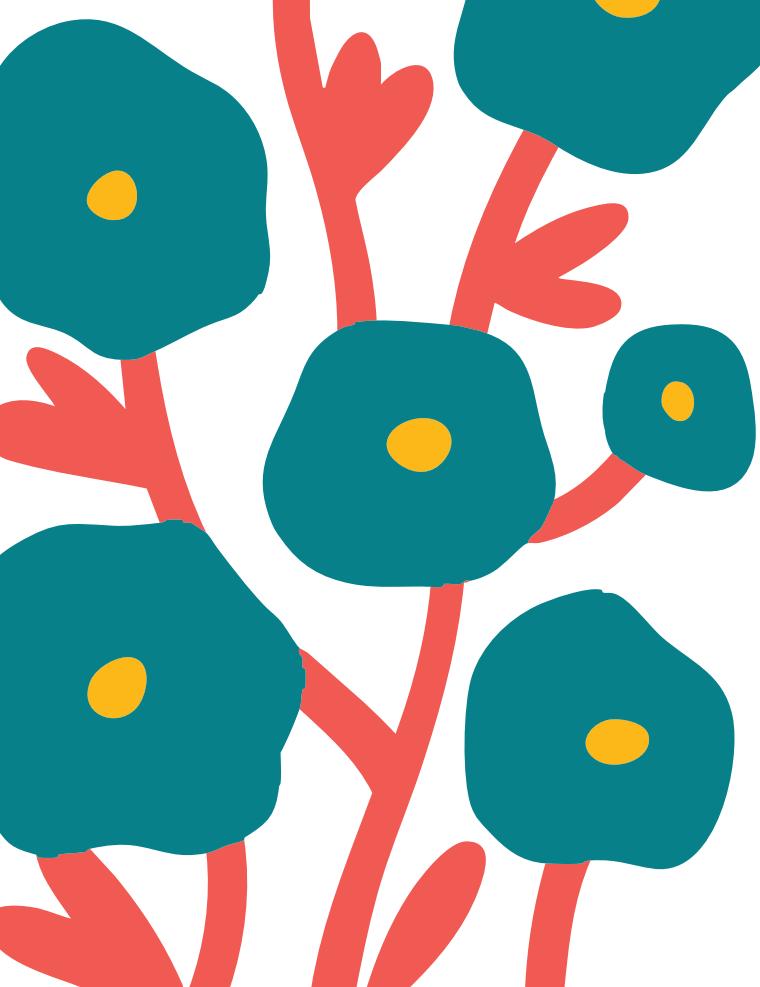
Nos activités
pour accompagner
et reconnaître, **avec vous**,
les personnes proches aidantes
et leurs allié·e·s

« Il n'existe que quatre types de personnes dans ce monde :

- Celles qui ont été proches aidantes
- Celles qui sont proches aidantes
- Celles qui seront proches aidantes
- Celles qui auront besoin d'une personne proche aidante »

Rosalynn Carter





L'Antr' Aidant

Semer • S'allier • Humaniser

Ancré dans les Laurentides, L'Antr'Aidant **CULTIVE** des partenariats régionaux tout en restant ouvert aux collaborations au-delà de la région. Nous tissons des liens avec des acteurs locaux engagés, pour faire grandir **ensemble** un écosystème **solidaire** et porteur de sens, autour de la réalité proche aidante.

Qui souhaitons-nous rejoindre et mobiliser?

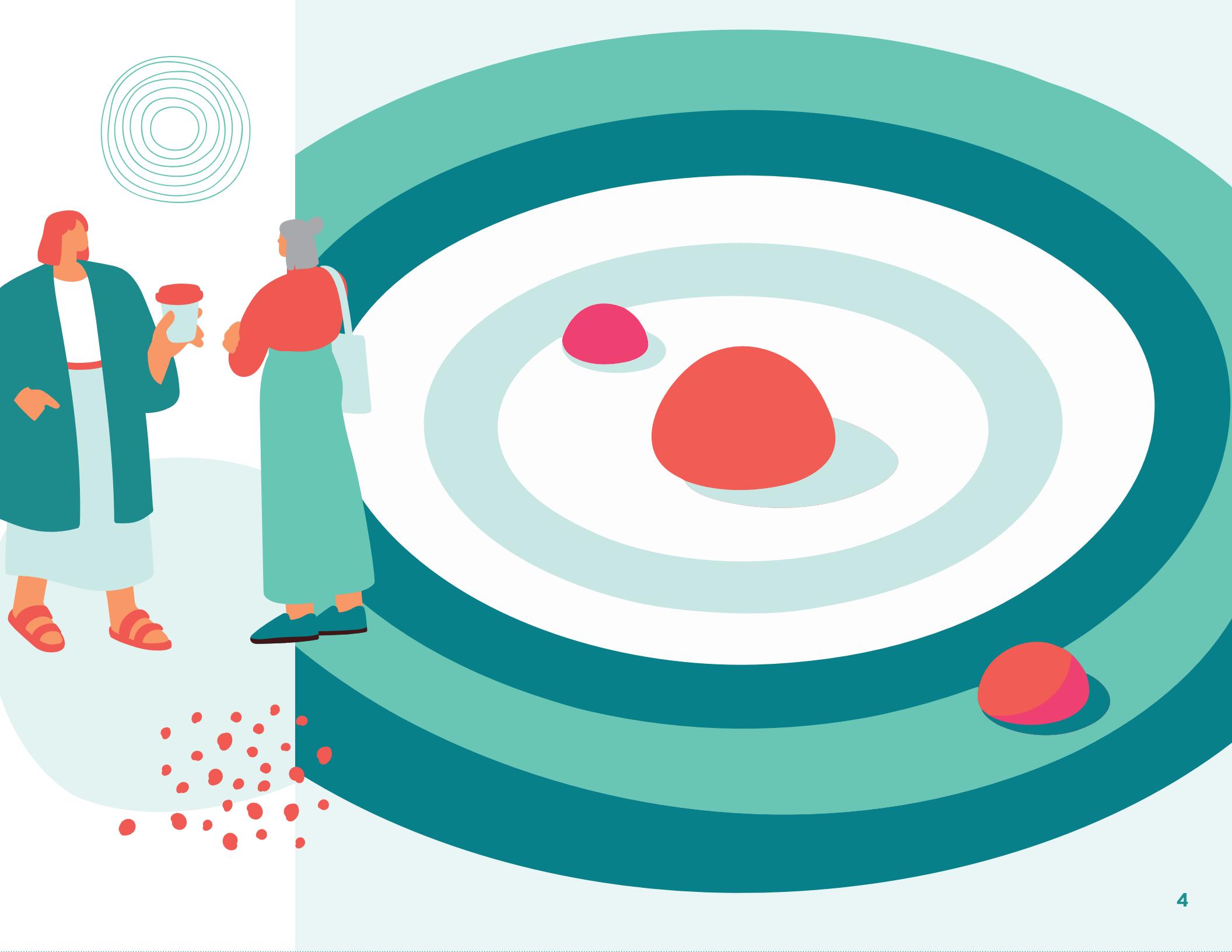
Ce document s'adresse aux partenaires actuels et potentiels de l'écosystème de la proche aidance.

Il n'est pas destiné directement aux personnes proches aidantes, mais bien à celles et ceux qui, dans leurs rôles organisationnels, communautaires ou économiques, **ont le pouvoir de contribuer** à mieux reconnaître, soutenir et valoriser la proche aidance à l'échelle collective.

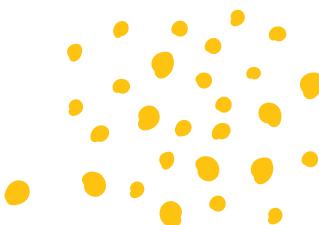
Les personnes et organisations au cœur de cette démarche sont :

- les organismes communautaires
- les entreprises d'économie sociale
- les municipalités
- les entreprises privées
- les employeurs et employeuses de tous les secteurs
- les établissements d'enseignement (écoles primaires et secondaires, cégeps et universités)





**Des activités
et services
pour
transformer
ensemble
nos milieux**



**L'Antr'
Aidant**

Semer • S'allier • Humaniser

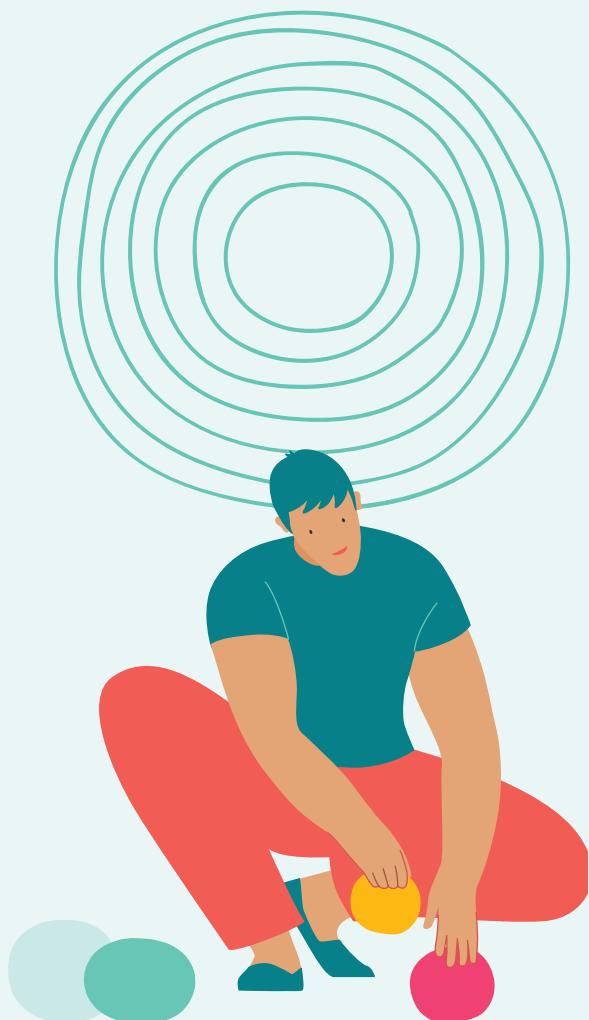
Le Jardin des possibles : un espace pour grandir ensemble

Le Jardin des possibles regroupe une diversité d'activités formatives et thématiques pensées pour nourrir la réflexion, le partage d'expériences et le développement de compétences liées au rôle et à la réalité des personnes proches aidantes.

Ces espaces d'apprentissage collectif ne visent pas seulement à mieux soutenir les autres — ils visent aussi à prendre soin de soi, à mieux comprendre les enjeux du vieillissement, et à se préparer ensemble à cette réalité qui nous concerne toutes et tous.

Dans un contexte où le réseau de la santé et des services sociaux est sous pression et peine à répondre à l'ampleur des besoins des personnes proches aidantes, ces moments de formation deviennent aussi des gestes de solidarité : entre générations, entre communautés, et entre celles et ceux qui accompagnent, qui soutiennent, ou qui seront un jour accompagnés.

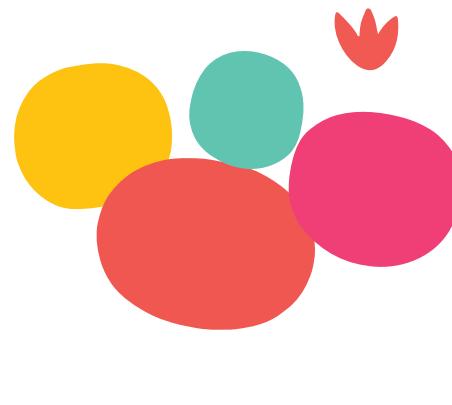
À travers ces activités thématiques et formatives, nous semons des savoirs, cultivons la résilience et faisons grandir **une communauté d'entraide** enracinée dans la réalité, la dignité et la bienveillance.





Des activités formatives et thématiques abordant la proche aidance, conçues pour :

- S'adapter à vos réalités du terrain, à vos horaires, à vos équipes et à vos enjeux ;
- Outiller vos milieux pour mieux comprendre et soutenir les personnes proches aidantes dans une perspective inclusive et collective ;
- Créer des ponts entre les secteurs communautaires, municipaux, scolaires et économiques ;
- Favoriser une culture organisationnelle sensible à la réalité des personnes proches aidantes ;
- Co-construire des solutions durables, ancrées dans les valeurs de solidarité, d'équité et de justice sociale.

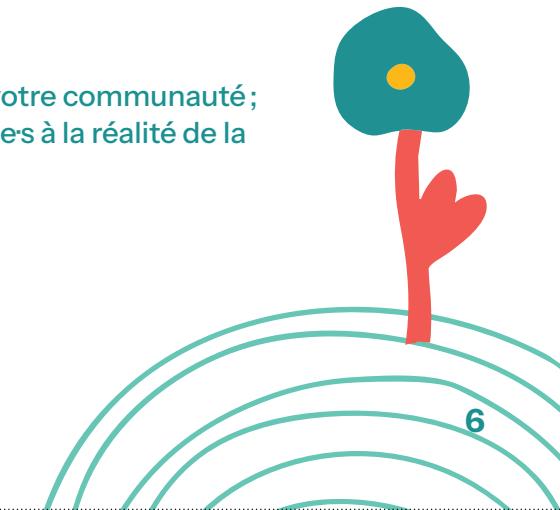


Les fruits de nos collaborations :

- Une approche humaniste et professionnelle, centrée sur les personnes et les relations, avec une expertise globale de la réalité proche aidante ;
- Des contenus 100% personnalisables selon les contextes et les objectifs des partenaires ;
- Une posture de co-construction où les ateliers sont développés pour vous, sur mesure et en cohérence avec vos besoins.

En collaborant avec L'Antr'Aidant, vous contribuez à :

- Briser l'isolement des personnes proches aidantes dans vos milieux et votre communauté ;
- Informer et sensibiliser vos employée·s, étudiant·e·s et collaborateurtrice·s à la réalité de la proche aidance, qui peut toucher chacune à tout moment ;
- Reconnaître et valoriser un rôle social souvent invisible ;
- Agir comme agent·e de changement dans votre communauté.





Ce que nous proposons

Formations, ateliers et développement des compétences

Des activités conçues pour rehausser les connaissances et les aptitudes autour de la proche aidance, adaptées aux besoins spécifiques de chaque milieu.

Offertes dans un format d'une durée personnalisée aux besoins de chaque milieu :

En présence : rencontres de 60 à 180 minutes, modulables selon vos besoins.

En virtuel : rencontres de 60 à 120 minutes, ajustables selon vos contraintes.



Pourquoi collaborer avec L'Antr'Aidant?

S'allier à L'Antr'Aidant, c'est bien plus que bénéficier d'une formation ou d'un atelier thématique traitant de sujets qui touchent la proche aidance. C'est entrer dans une dynamique de **transformation sociale**, pour reconnaître, soutenir et intégrer la réalité proche aidante au cœur de nos communautés.



Ensemble, cultivons l'humanité



Nos activités de formation



Chaque formation vise à faire germer de nouvelles pratiques, à nourrir des relations de qualité et à faire fleurir les possibles dans le quotidien de l'accompagnement.

1

Accompagner autrement : préserver l'identité, nourrir le lien, valoriser les forces

Cette formation propose une approche d'intervention qui reconnaît la personne dans toute sa singularité. En s'appuyant sur l'approche prothétique élargie et sur des stratégies centrées sur la personne, elle invite à renforcer l'alliance aidante-aidée, à soutenir des relations empreintes de respect et à développer des pratiques qui mettent en lumière les capacités préservées de chacune.

Objectifs:

- Comprendre les différentes composantes de la cognition et de la mémoire ;
- Exposer les vecteurs de l'autonomie et de l'identité pour prendre soin de son alliance avec la personne vivant avec un trouble neurocognitif ;
- Offrir des outils d'intervention et de communication basés sur les habiletés préservées ;
- Utiliser différentes techniques de communication adaptée.



2

Démystifier l'usure de compassion

L'usure de compassion est une forme d'épuisement émotionnel qui touche celles et ceux qui accompagnent des personnes vivant des pertes, des deuils ou des souffrances physiques ou psychologiques. Cette formation aide à comprendre, prévenir et reconnaître les signes de l'usure de compassion, tout en proposant des stratégies concrètes pour la transformer : se ressourcer, préserver son équilibre et retrouver du sens dans l'accompagnement.

Objectifs:

- Identifier les caractéristiques de la fatigue de compassion et de l'épuisement professionnel, incluant les réactions les plus inquiétantes chez les personnes proches aidantes et les intervenantes ;
- Décrire les facteurs liés au développement de la fatigue de compassion ;
- Mesurer le niveau de risques qui sont liés à mon rôle de personne proche aidante ou d'intervenant·e et ceux liés à ma personne de développer des symptômes de la fatigue de compassion.

3

Proche aidance et intimité: se donner le droit et l'espace pour en parler

Parce que plusieurs personnes proches aidantes confient vivre des impasses dans leur vie intime avec la personne accompagnée, il est important d'offrir un espace sécurisant pour en parler. Bien que sensible et délicat, ce sujet touche un droit fondamental et demeure essentiel à toutes les étapes de la vie, quel que soit l'âge.

Objectifs:

- Définir la sexualité et l'intimité;
- Aborder la santé sexuelle et les droits fondamentaux entourant la sexualité;
- Déconstruire les mythes et préjugés qui concernent l'intimité et la sexualité chez les aînés et les personnes proches aidantes;
- Offrir des pistes de réflexion sur le consentement sexuel et plus particulièrement dans le cas où une personne présente des pertes cognitives.



4

Fiscalité et proche aidance*

L'objectif de cette formation est de permettre aux personnes proches aidantes ou à toute personne interpellée par la proche aidance de naviguer plus aisément dans l'univers fiscal, qui peut présenter des aspects inconnus et complexes. Cette formation offre des notions de base pour faciliter la recherche d'un soutien financier.

Objectifs:

- Obtenir de l'information pratique et vulgarisée sur les crédits d'impôt, la séparation involontaire et d'autres mesures fiscales disponibles pour les personnes proches aidantes;
- Outiller les personnes proches aidantes et faire connaître les ressources pertinentes pouvant être soutenantes.

* La formation est actualisée annuellement en fonction des mesures fiscales en vigueur.

* Il s'agit d'une formation à visée informative. Elle ne peut répondre à des besoins de comptabilité ni fournir des conseils personnalisés concernant les mandats de protection.



Ateliers thématiques et conférences*



5

La bientraitance envers les personnes proches aidantes : une responsabilité partagée

La bientraitance envers les personnes proches aidantes est une démarche globale qui vise à favoriser leur soutien, à écouter leurs besoins et à reconnaître la valeur de leur apport, de leurs expériences et de leurs expertises au quotidien. Elle contribue à prévenir la maltraitance en renforçant la considération et le respect à leur égard.

Objectifs:

- Sensibiliser à l'existence et aux conséquences de la maltraitance envers les personnes proches aidantes ;
- Identifier les différentes personnes impliquées dans une situation de maltraitance envers les personnes proches aidantes ;
- Outiller les participant·e·s pour reconnaître les signes et contextes de maltraitance ;
- Ouvrir un espace de réflexion et de dialogue autour de situations de maltraitance vécues, potentielles ou observées, tant comme personnes concernées que comme personnes responsables.

* Offerts en format atelier, conférence ou café-rencontre, d'une durée variable entre 45 et 120 minutes.

6

Suis-je une personne proche aidante?

Cette formation s'adresse aux personnes qui :

- Accompagnent une personne en perte d'autonomie ;
- Se sentent concerné·e·s par les enjeux de la proche aidance ;
- Désirent s'informer sur les ressources d'accompagnement.

Il vise à offrir un espace de reconnaissance de la proche aidance, et ce, pour toute personne touchée, de près ou de loin, par cette réalité.

Objectifs:

- Apprendre à se reconnaître comme personne proche aidante ;
- Faire connaissance avec l'organisme L'Antri'Aidant et en apprendre davantage au sujet de ses initiatives et services.

Autres thématiques disponibles:

- Naviguer dans le système de santé
- Sortir du cercle de la culpabilité
- Apprendre à nommer ses besoins et ses limites
- Désamorcer des comportements déroutants
- Oser demander de l'aide : comment y arriver ?
- Gérer un conflit, un étage à la fois
- Accueillir le refus de soins : préserver la liberté de choisir
- Prendre soin de sa santé mentale en cinq services
- La proche aidance au masculin : expériences et réalités
- Vivre la multiplicité des deuils en proche aidance
- Reconnaître et alléger la charge mentale en proche aidance
- Accompagner à distance : défis et pistes de solution





**Un jardin de ressources
pour cultiver vos savoirs et vos pratiques
Outils #SolidairementProcheAidant
www.outilsprocheaidant.com**



Découvrez à votre rythme une série de capsules vidéo et d'outils pratiques liés à la proche aidance.
Chaque thématique peut être offerte en atelier interactif, en présence ou en virtuel, selon vos besoins.
Les formats sont adaptables de 45 à 120 minutes pour favoriser l'apprentissage et la réponse à vos besoins.

Tarifications

À L'Antr'Aidant, nous croyons que chaque milieu mérite un accès équitable à des activités porteuses de sens. C'est la raison pour laquelle certaines de nos activités d'ateliers et formations peuvent être proposées **gratuitement**, selon les besoins et les réalités de votre organisation.

Nous proposons également **une grille tarifaire solidaire**, pensée pour s'adapter à différents contextes.
Elle peut vous être envoyée sur demande.

Pour en discuter ou pour obtenir plus de détails, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Nous serons heureux de réfléchir **avec vous** aux possibilités adaptées à votre milieu.

Pour plus d'informations, communiquez avec :

Marie-Josée Parent, directrice générale adjointe

Par courriel : information@lantraidant.com
Par téléphone : 579-888-0211 poste 2



Formulaire de demande
d'information en ligne



www.lantraidant.com

579 888-0211 lantraidant

Le Jardin des possibles