



L'Antr'
Aidant

Rapport d'activités

2025-2026

Tracer le chemin
ensemble





Mots de la présidente et des directrices

Je suis fière d'offrir mon soutien à cet organisme extraordinaire qu'est L'Antr'Aidant, précurseur et avant-gardiste pour répondre à divers besoins liés à la proche aidance dans les Laurentides.

Notre planification stratégique et les actions que nous avons mises en place en 2025-2026 confirment nos orientations axées autour du mouvement solidaire, de l'accessibilité et de l'alliance. Les défis rattachés à notre expansion accélérée et constante, en termes de ressources financières, humaines et matérielles sont omniprésents et demandent beaucoup d'adaptation.

Un grand merci à tous nos collaborateurs, nos bénévoles, les proches aidants, les membres du conseil d'administration, l'équipe permanente d'intervention et de gestion. C'est inspirant de voir cette belle équipe à l'œuvre dans un esprit de solidarité et d'entraide, qui travaille avec passion, courage et dévouement constants.

“ On ne peut passer sous silence nos bailleurs de fonds et nos membres, sans qui ces belles initiatives ne pourraient survivre, qui nous permettent de continuer à nous développer et nous soutiennent dans nos efforts constants. Nous sommes très heureux de constater l'ampleur de nos alliances toutes orientées vers la bienveillance et la proche aidance.

Un grand merci à tous !



Sylvie Voyer, présidente du conseil d'administration



Cette année encore, L'Antr'Aidant a avancé avec conviction, avec les personnes proches aidantes, pour elles.

La proche aidance ne peut plus rester un acte intime porté en silence. Elle est une responsabilité que nous partageons tous, peu importe notre âge, notre parcours, notre milieu.

Un jour ou l'autre, chacun d'entre nous donne, reçoit ou côtoie quelqu'un qui porte ce rôle. Nous avons tissé des partenariats de proximité aux quatre coins des Laurentides pour que ce mouvement solidaire prenne racine là où la vie se passe, pour toutes celles et ceux qui assurent, souvent dans l'ombre, 85 % des soins aux aînés et aux adultes malades ou en situation de handicap.

Les besoins ont augmenté. Nous avons choisi de nous adapter en continu, parfois sans filet, toujours avec les personnes au centre. Des listes d'attente persistent. Des besoins réels attendent encore une réponse. L'accessibilité reste notre boussole et notre chantier le plus urgent.

“ Nos alliances se consolident, preuve que ce défi se relève ensemble, jamais seuls. Nous traçons pour les années à venir un chemin vers plus d'autonomie financière, non pour grandir, mais pour répondre à chaque besoin non comblé.

À notre équipe, nos membres, nos partenaires et à celles et ceux qui choisiront de nous rejoindre : merci. Vous êtes ce mouvement solidaire.

Une année active qui a mis en lumière les forces de notre équipe. Des personnes formant un conseil d'administration, une équipe de gestion et une équipe d'intervenantes psychosociales solides, engagées et profondément investies auprès des personnes proches aidantes et de la communauté entourant L'Antr'Aidant. Je tiens à souligner le professionnalisme, l'écoute, la détermination et la créativité avec laquelle nous avançons et évoluons pour répondre, encore mieux, aux besoins en proche aidance dans des contextes d'accompagnement qui se complexifient.

Plus que jamais, le besoin de bienveillance et de solidarité s'impose comme une évidence. Ces valeurs sont essentielles pour continuer à avancer ensemble et offrir un accompagnement de qualité.

“ Chaque geste, chaque présence qu'assurent les personnes proches aidantes font une différence. Ce qui nous rappelle que collectivement, nous avons la capacité de co-construire un environnement plus reconnaissant de leurs besoins et de leur implication. Merci de votre précieuse contribution !



Julie Gravel,
directrice générale



Marie-Josée Parent,
directrice générale adjointe

Table des matières



D'où nous venons :
mission et raison d'être

4



Un organisme porté
par sa communauté

9



Agir pour et avec les
personnes proches aidantes

22



Un organisme enraciné
dans les Laurentides

38



Rayonnement, innovation
et transformation sociale

46



Bilan et perspectives

56





D'où nous venons

Mission et raison d'être



D'où nous venons

Semer, S'allier, Humaniser : trois mots qui guident non seulement nos actions, mais aussi la façon dont nous communiquons dans l'écosystème de la proche aidance. Ce que notre logo raconte, c'est exactement ce que nous voulons que les gens ressentent en croisant L'Antr'Aidant : qu'on peut avancer, même sur un chemin inégal, quand on est bien accompagné. Le trajet de pierres qui mène vers le soleil, les couleurs qui passent du froid au chaud, la typographie douce et arrondie, le rouge de l'énergie et de l'action... chaque choix graphique traduit une intention.

Notre positionnement communicationnel ne s'invente pas : il se révèle, cohérent et sincère, dans tout ce que nous créons ensemble.

Notre mission

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

Notre vision

En 2027, L'Antr'Aidant aura alimenté un mouvement solidaire autour de la réalité proche aidante dans les Laurentides. En renforçant l'écosystème de soutien et en créant des alliances, l'organisme aura su accueillir la demande grandissante tout en maintenant une offre de services humaine, de qualité et pérenne.

Nos valeurs



Humanité : À L'Antr'Aidant, nous croyons que chaque personne mérite d'être accueillie avec dignité, écoute et compassion. Nos actions reposent sur le respect, le non-jugement, la bientraitance et le soutien mutuel, dans une vision collective de la proche aidance.



Courage : Conscients des défis de la proche aidance, nous choisissons d'agir avec audace et espoir. Nous osons sortir des sentiers battus afin d'améliorer concrètement les conditions de vie des personnes proches aidantes.



Souplesse : Nous abordons chaque situation avec ouverture et adaptabilité. À l'écoute des besoins des personnes proches aidantes, nous saisissons les opportunités et ajustons nos actions de façon proactive.



Cocréation : Nous croyons que les meilleures solutions se construisent ensemble. En collaboration avec les personnes proches aidantes, les partenaires et les milieux, nous développons des réponses innovantes et adaptées à la réalité de la proche aidance.



Comprendre la proche aide



Définition de la proche aide

Selon le gouvernement du Québec¹, est proche aidante toute personne qui **apporte un soutien** à un ou à plusieurs **membres de son entourage** qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature **physique, psychologique, psychosociale** ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, et avec qui elle partage un **lien affectif, familial ou non**. Le soutien apporté est **continu ou occasionnel**, à court ou à long terme, et est offert à titre non professionnel, de manière **libre, éclairée et révoable**, dans le but, notamment, de favoriser le rétablissement de la personne aidée, le maintien et l'**amélioration de sa qualité de vie** à domicile ou dans d'autres milieux de vie.



Contexte et enjeux

Les proches aidants jouent un **rôle essentiel** dans le **maintien à domicile**, la **continuité des soins** et le **bien-être** des personnes vulnérables. Leur contribution, bien que précieuse, s'accompagne souvent de charges physiques, émotionnelles et financières importantes, pouvant **affecter leur santé et leur qualité de vie**.

Précisions et données probantes

Au Québec, entre **1,5 et 2,3 millions de personnes** jouent un rôle de proche aidant, selon les différentes enquêtes disponibles.

En 2018, l'Observatoire québécois de la proche aide estimait que 21,1 % des Québécois de 15 ans et plus — soit environ **1 489 000 personnes** — soutenaient régulièrement un proche en perte d'autonomie, malade, en situation de handicap ou en fin de vie.

Des sondages plus récents, notamment ceux réalisés par L'Appui pour les proches aidants, suggèrent que cette proportion aurait augmenté, atteignant jusqu'à 34 % des adultes, ce qui représentait environ **2,3 millions de proches aidants en 2023**.

Il faut reconnaître que le **manque de données probantes** constitue un défi dans le contexte de l'analyse et du soutien aux personnes proches aidantes. Cela signifie concrètement que les personnes proches aidantes restent encore **trop souvent invisibles dans les statistiques officielles**, ce qui complique l'élaboration de **mesures adaptées à leurs besoins**.

La proche aide est une réalité de plus en plus marquée dans notre société vieillissante, alors que le système de santé et de services sociaux est confronté à des défis majeurs et persistants.



Traçons le chemin, ensemble! Rendez-vous aux pages 30 et 31 pour en connaître davantage sur les avancées de la proche aide au Québec

1. Projet de loi n° 56, Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes et modifiant diverses dispositions législatives, 1ère sess, 42e légis, Québec, 2020.





L'Antr'Aidant vous écoute

D'où nous venons

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.

Un **groupe de soutien**,



c'est réconfortant... et ça fait du bien!

(Re)trouver un espace où l'on se sent compris·e, 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.

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.

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 seul·e 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.

Partager, c'est dans notre culture.



Nos activités de sensibilisation

vulgarisées s'adressent aux personnes proches aidantes, aux intervenant·e·s et aux bénévoles.

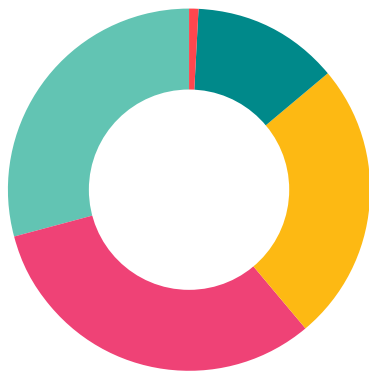
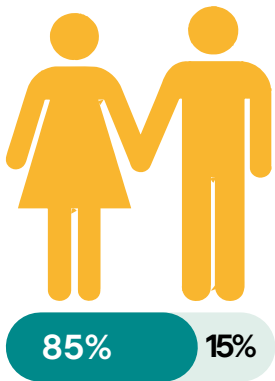
En présence ou en virtuel, des **formations et des ateliers** pour une précieuse diversité de connaissances.



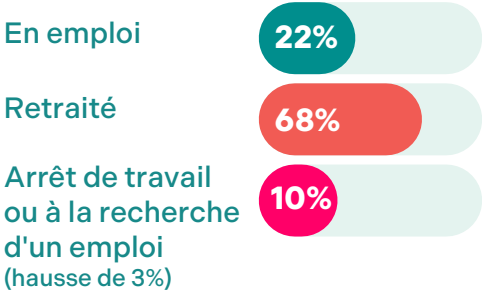
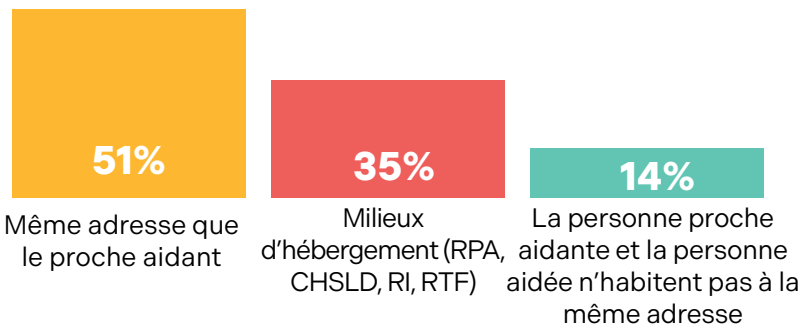
Voici quelques thèmes abordés :

- 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.

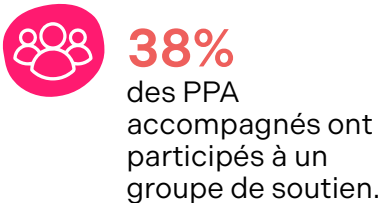
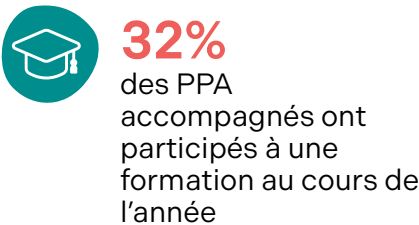
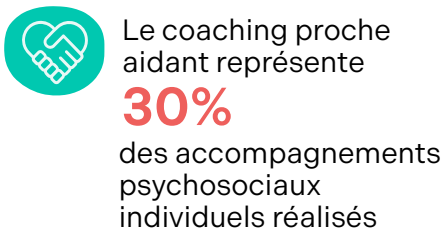
Le portrait des proches aidants accompagnées par L'Antr'Aidant



- Moins de 35 ans - **1%**
- 35 à 54 ans - **13%**
- 55 à 64 ans - **25%**
- 65 à 75 ans - **32%**
- Plus de 75 ans - **29%**



Les activités les plus populaires

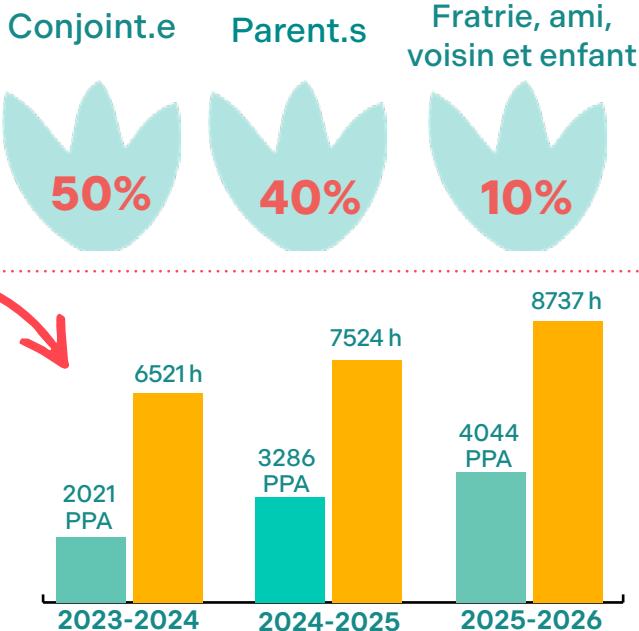


L'Antr'Aidant a accompagné **4 044** personnes proches aidantes.

Une hausse impressionnante de **100 %** de personnes proches aidantes accompagnées depuis 2023.

L'Antr'Aidant a offert **8 737** heures d'accompagnement direct.

Une hausse impressionnante de **34 %** d'heures d'accompagnement depuis 2023.



D'où nous venons



Notre histoire & notre évolution



Nés de la solidarité. Forgés par la résilience.

D'où nous venons

2008 — Un besoin. Une réponse humaine

Des proches aidants se mobilisent pour d'autres proches aidants dans la MRC des Pays-d'en-Haut. Ils seront 13 membres fondateurs à poser les bases de ce qui deviendra L'Antr'Aidant.



2009-2010 — Les premières preuves

Premier groupe de soutien hebdomadaire. Première intervenante. Premier financement. Entre **75 et 110 personnes accompagnées par année**. Ce sont des visages, pas des chiffres.



2013-2015 — S'ancrer pour mieux grandir

Ouverture du siège social à Saint-Sauveur. Reconnaissance officielle au PSOC. Déploiement dans deux MRC. Premières formations spécialisées : défis cognitifs et usure de compassion.



2017-2018 — Porter la voix jusqu'à Québec

Participation à la consultation nationale ayant mené à la Politique québécoise des proches aidants. L'expérience vécue des personnes accompagnées influence désormais les décisions qui les concernent.



2019 — Le cap des 1 000 personnes accompagnées

Une organisation solide, enracinée dans deux MRC, prête — sans le savoir — pour ce qui s'en vient.



2020-2021 — La pandémie double la demande. L'Antr'Aidant répond

Création de 36 outils #SolidairementProcheAidant. Lancement des groupes virtuels ClicAidant. **1 273 heures d'intervention réalisées**. Le lien est maintenu — autrement, mais maintenu. La résilience ne s'improvise pas : elle se construit.



2022-2023 — Un rayonnement reconnu

Présence dans 4 MRC et 42 municipalités. **770 personnes accompagnées en individuel et 600 en groupe**. Le CISSS reconnaît officiellement cette portée territoriale.



2023-2024 — Une structure à la mesure de la mission

15 employées. 9 groupes de soutien. 5 formations. **Budget de 1 000 000 \$**. Toutes les MRC des Laurentides sont désormais desservies. Ce n'est pas une finalité, mais la démonstration de capacités bien réelles.



2024-2025 — Un sommet historique

3 600 personnes accompagnées. **16 employées**, une brigade bénévole et 10 groupes de soutien. Ajout de l'art-thérapie : parce que prendre soin passe aussi par créer. Plus de 80 outils développés sur la plateforme : outilsprocheaidant.com



2025-2026 — S'enraciner pour mieux rejoindre

Près de 4 000 personnes accompagnées. Rivière-du-Nord : ouverture d'un nouveau chez-soi à la Cité Les 3R



Sainte-Agathe-des-Monts : ouverture d'un point de service en collaboration avec le CAB des Laurentides.



L'Antr'Aidant s'installe là où vivent les personnes proches aidantes et continuera de le faire.

En 17 ans, une croissance qui change des vies

Personnes accompagnées par année

75
↓
1 000
↓
3 600
↓
4 000

Équipe

1
↓
16

Budget d'opération

80 000 \$
↓
1 100 000 \$





Un organisme porté par sa communauté

Une force collective au cœur de notre mission



Notre conseil d'administration

Le prochain pas en proche aidance



Sylvie Voyer, présidente

Retraitée – gestion des ressources humaines

Comme présidente et proche aidante, je crois que le prochain pas repose sur l'engagement de toute la société : gouvernements, entreprises, partenaires et citoyens pour mieux répondre aux besoins en proche aidance.



Alain Chaloux, vice-président

Proche aidant, Retraité du secteur privé

Les prochains pas pour L'Antr'Aidant : poursuivre son rôle de premier répondant auprès des personnes proches aidantes, renforcer la sensibilisation auprès des jeunes et fidéliser des donateurs.



Lyse Hébert, trésorière

Retraitée - finance et fiscalité

Fière d'avoir rejoint le C.A. en juin 2025, j'ai à cœur de faire grandir L'Antr'Aidant et d'obtenir les financements pour assurer la pérennité de notre mission auprès des proches aidants.



Raymonde d'Anjou, secrétaire

Proche aidante Retraîtée du secteur privé

Prochain pas de la proche aidance : reconnaître pleinement son rôle, soutenir autant les proches aidants que les aidés et valoriser des ressources essentielles comme L'Antr'Aidant.



Chantal Bourassa, administratrice

Travailleuse du milieu communautaire et de l'économie sociale

Favoriser des milieux de travail mieux adaptés aux réalités des personnes proches aidantes.



Réjeanne Pilote, administratrice

Proche aidante, Retraîtée du réseau de la santé et des services sociaux

Restons engagés à encourager les personnes proches aidantes à s'accorder des pauses. Poursuivons nos partenariats afin de voir émerger davantage de services de répit, variés et flexibles. Car « se choisir un instant, c'est mieux choisir l'autre ».

Un organisme porté par sa communauté





Olga Bazusky, administratrice

Proche aidante

Retraitée du milieu municipal et communautaire

Beaucoup sont proches aidants sans le savoir.
Prochain pas : mieux faire connaître cette réalité pour qu'ils se reconnaissent et accèdent au soutien des organismes communautaires.

Merci

Jacques Jolicoeur



Merci Jacques pour ton implication au cours des trois derniers mandats à titre de trésorier.

Ton engagement et ta rigueur auront marqué le parcours de l'organisme. Merci d'avoir tracé un bout du chemin avec nous.



Notre équipe

Le prochain pas en proche aidance



Julie Gravel

Directrice générale

On a trop longtemps gardé la proche aidance pour nous, dans la sphère intime. Le prochain pas : la dire haut et fort, la porter collectivement. Elle appartient à toutes et à tous.



Marie-Josée Parent

Directrice générale adjointe

Valoriser l'intervention psychosociale auprès des personnes proches aidantes comme essentielle dans les cursus scolaires, afin de mieux reconnaître le rôle fondamental de cet écosystème.



Samuèle Campeau

Coordonnatrice à l'intervention

Reconnaître et célébrer la proche aidance auprès de toutes les générations, comme un acte de résistance à l'individualisme et au cynisme.



Manon Desjardins

Agente administrative

Je souhaite un meilleur soutien financier et un accès simplifié aux ressources pour les proches aidants, afin de prévenir l'épuisement, l'isolement et l'appauvrissement.



Flavie Lepage

Agente de communication

Donner plus de place à la voix des personnes proches aidantes : voilà le prochain pas pour mieux faire connaître leur réalité, influencer les décisions et construire des solutions qui leur ressemblent vraiment.



Marie Lévesque

Responsable de la vie associative et des relations avec la communauté

Ensemble, menons un effort concerté pour obtenir des données probantes sur la proche aidance, afin de sensibiliser les instances publiques à son importance grandissante.



Jennyfer Savard
Cheffe d'équipe

Créer une chorégraphie où chacun contribue avec ses forces, respecte ses limites et révèle toutes les possibilités, la beauté et la richesse du « nous ».



Alicia Roy-Binette
Cheffe d'équipe

Faire de la proche aidance un espace de réciprocité vivante, où l'on prend soin sans s'oublier et où le soutien circule dans toute la communauté.



Stéphanie Aubin
Cheffe d'équipe

Continuer de bâtir un mouvement solidaire qui reconnaît la réalité des personnes proches aidantes, où elles sont entendues sans se justifier et ont accès à des solutions adaptées.



Carolane Larocque
Intervenante psychosociale

Reconnaître à sa juste valeur l'apport immense des proches aidants au bien-être de la société, ils sont des éléments précieux de notre tissu social.



Pascale Geerligs
Intervenante psychosociale

Que la proche aidance soit mieux comprise, que la responsabilité soit partagée et que la pluralité de ses visages soit reconnue, puisqu'elle concerne tout le monde.



Hélène-Marie Cornet
Intervenante psychosociale

Encourager la proche aidance par le partenariat afin de développer des actions concrètes favorisant le bien-être et la reconnaissance. La musicothérapie en est un bel exemple.



Christine Larose
Intervenante psychosociale

Imaginer le prochain pas en proche aidance non pas vers l'avant, mais vers le haut : vers un équilibre plus grand, plus doux et plus libre.



Geneviève Marois
Intervenante psychosociale

Aller un pas plus loin dans la reconnaissance des droits des personnes proches aidantes, notamment sur les plans financier, psychosocial, du soutien à domicile et du répit.



Sonia Charbonneau
Intervenante psychosociale

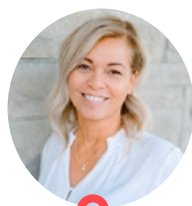
Soutenir le pouvoir d'agir des personnes proches aidantes en les accompagnant dans la connaissance de leurs droits, en les guidant dans le réseau de la santé et en facilitant l'accès aux services.





Brigitte Ménard
Intervenante psychosociale

Nous avons dit au revoir à



Sylvie St-Marseille
Intervenante psychosociale

Merci pour ton engagement précieux
chère collègue!



Les chargées de projet



Catherine Dubé
Consultante clinique



Georges Reti
Ingénieur informatique
collaborateur à la
co-construction den
continu de notre base
de données



Nathalie Maillard
Musicothérapeute



Sarah Malenfant
Infirmière clinicienne
consultante au projet de
développement de la
formation
« Accompagner le
vieillessement d'un
proche »

Nous avons dit au revoir à



Emmanuelle Chartrand
Chargée de projet de L'Amalgame

Merci pour ton implication si précieuse!



Les stagiaires



**Frédérique
Massicotte**
Maîtrise en
psychoéducation -
Université du Québec
en Outaouais



Stéphanie Ducas
Maîtrise en
psychoéducation -
Université du Québec
en Outaouais



**Kimylie
Venne**
Technique de
travail social -
Cégep de
St-Jérôme



**Rose
Thomas**
Technique de
travail social -
Cégep de
St-Jérôme



Gouvernance démocratique & vie associative



Nos membres

247

247 personnes ont choisi d'adhérer à la mission et aux valeurs de L'Antr'Aidant cette année. L'adhésion est renouvelée annuellement. C'est un geste volontaire qui témoigne d'un engagement réel, d'un libre consentement à notre base d'unité et d'un lien vivant entre l'organisme et ses membres.

L'assemblée générale annuelle

11 juin 2025 · Presbytère de Saint-Sauveur, au cœur du village

59

personnes
présentes

41

membres

18

partenaires et
collaborateurs

Sous le thème « **Si le chapeau te fait** », cette AGA festive précédée d'un dîner pizza cuit sur place a été imaginée par le comité vie associative pour créer un moment rassembleur, vrai et chaleureux.



Moments forts

♥ **Le témoignage poignant d'un proche aidant** — Merci Alain d'avoir porté haut et fort la voix des personnes proches aidantes!

🏆 **Remise officielle de la plaque de Grand Partenaire à la Paroisse de Saint-Sauveur** — partenaire qui accueille généreusement notre siège social depuis plus d'une décennie.

Notre conseil d'administration

Gestion par la complémentarité

Notre façon bien à nous de gouverner : là où la démocratie se vit au quotidien, portée collectivement par des personnes aux forces complémentaires.

7

administrateurs

8

C.A. réguliers

2

C.A.
extraordinaires

Un conseil complet, engagé et actif tout au long de l'exercice 2025-2026.



Un organisme porté par sa communauté





Les comités de travail

Le pouvoir des membres, toujours mis de l'avant.



Comité ressources humaines

5 rencontres

Merci à Sylvie Voyer et Lyse Hébert pour leur leadership.



Comité gouvernance et suivi de la planification stratégique

2 rencontres

Merci à Alain Chaloux pour son leadership rassembleur.

15
membres
engagés dans
les comités de
travail



75+
heures de co-
création

Merci à toutes les personnes qui sont venues partager leurs idées, leurs rêves et leurs envies : **ensemble, c'est possible!**



Comité vie associative et relation à la communauté

3 rencontres



Comité mutualisation et immobilier collectif

6 rencontres



Nos activités de vie associative

Les traditionnelles fêtes de nos groupes de soutien

Des moments pour se retrouver et célébrer ensemble

Deux fois par année pour accueillir été et souligner la période des fêtes, nos groupes de soutien aux 4 coins des Laurentides vivent un moment de célébration. Ces rassemblements ne sont pas accessoires : ils tissent le lien entre les membres et rappellent à chaque personne proche aidante qu'elle fait partie d'une communauté qui la voit, la reconnaît.

10 groupes de soutien

2 grandes fêtes par année

20 moments de connexion



Semaine nationale de l'action communautaire autonome – SNACA

Une occasion de rejoindre nos membres là où ils sont : dans leurs milieux, leurs secteurs, leurs réalités.

4 secteurs de MRC rejoints

Des animations ont été menées dans 4 secteurs différents de MRC pour expliquer à nos membres qui nous sommes, comment nous fonctionnons et surtout, pourquoi ça compte.

Au programme de ces rencontres :

- Notre type de gouvernance : la gestion par la démocratie et la complémentarité
- Les 8 critères du communautaire autonome
- La bande dessinée illustrant la réalité du sous-financement des organismes : pour mettre des images sur ce que les chiffres ne disent pas toujours assez clairement



Notre posture contributive – un repère identitaire partagé

Cette année, un moment rare et précieux a eu lieu : une rencontre réunissant l'ensemble des membres de l'équipe et du conseil d'administration autour d'un chantier fondateur.

Ensemble, nous avons co-développé ce que nous avons nommé notre posture contributive : un ensemble de comportements attendus et d'attitudes à retrouver chez chaque personne directement impliquée dans la vie de l'organisme, que ce soit à titre d'employé ou de bénévole.

Des postures et des comportements cohérents avec nos valeurs, qui guident la façon d'être ensemble, de contribuer et de faire avancer l'organisme, chacune à sa manière.

Ce repère identitaire n'est pas un code de conduite imposé du haut vers le bas. Il est né d'une réflexion collective, co-construite par celles et ceux qui vivent L'Antr'Aidant de l'intérieur. C'est l'une des expressions les plus concrètes de notre gestion participative!



Humanité

S'adapter, être ouvert aux besoins des autres, modifier ses actions selon une réalité qui évolue continuellement.



Courage

Prendre des décisions, faire face aux ambiguïtés, accepter les erreurs comme des apprentissages, même quand c'est inconfortable.



Souplesse

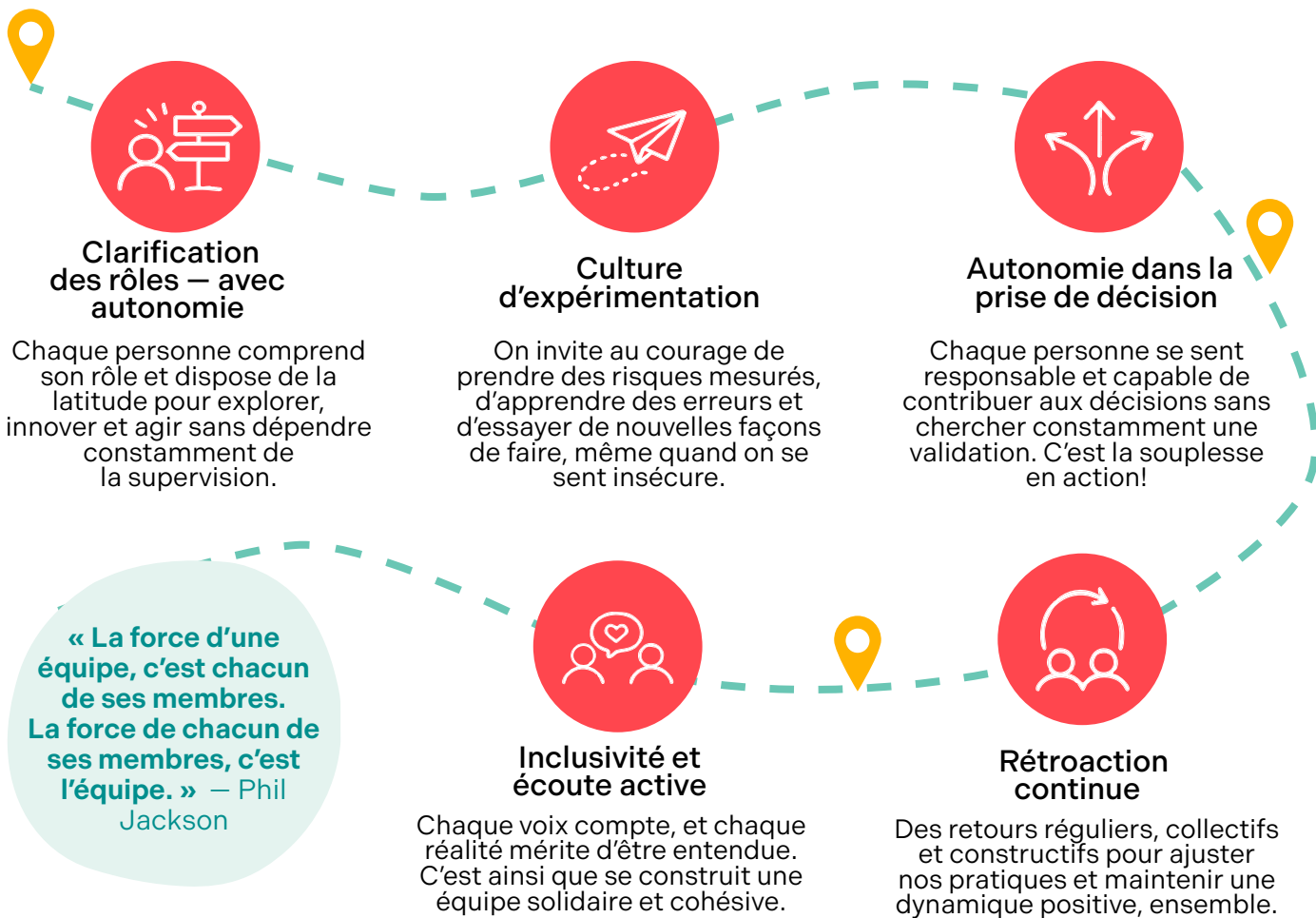
S'adapter, être ouvert aux besoins des autres, modifier ses actions selon une réalité qui évolue continuellement.



Cocréation

Proposer des solutions, partager ses ressources, utiliser les bons outils et adapter nos méthodes de façon efficiente!





Mouvement Communautaire à boutte

L'Antr'Aidant a choisi de prendre part à ce mouvement avec courage et cohérence, en vertu de ses pratiques autonomes et solidaires.

D'où vient ce mouvement ?

Né en 2024 dans la région de Shawinigan et de Mékinac, le mouvement Communautaire à boutte est un cri du cœur devenu rassemblement. Des organismes épuisés, sous-financés, confrontés à des besoins croissants ont choisi de nommer leur réalité publiquement. Rapidement, des organismes de partout au Québec ont reconnu la même réalité. Le mouvement s'est élargi.



Ce que le mouvement revendique



Un financement suffisant pour la mission

Pour offrir des services de façon stable et durable, sans constamment jongler avec les ressources.



De meilleures conditions de travail

Pour les personnes qui portent le communautaire à bout de bras, année après année.



Une reconnaissance du rôle du communautaire

Les organismes font partie du filet social. Ils ont une importance prépondérante pour les communautés, et pour la société.



La protection de l'autonomie des organismes

Agir par et pour les communautés, en étant à l'écoute des besoins réels exprimés par celles-ci.

La position de L'Antr'Aidant

Notre conseil d'administration a choisi de soutenir les revendications du mouvement, tout en continuant d'offrir pleinement nos activités et services aux personnes proches aidantes. Il s'agit là d'un engagement ancré dans nos valeurs : courage, humanité, souplesse et cocréation.

L'Antr'Aidant constate l'augmentation des besoins des personnes proches aidantes, la pression sur les ressources et l'importance vitale d'un financement stable. Soutenir le communautaire, c'est soutenir les personnes proches aidantes et les communautés dans lesquelles elles vivent.

Nos actions concrètes

10

groupes
de soutien
animés

Des discussions sur le mouvement ont été animées dans les 10 groupes de soutien, directement auprès des personnes proches aidantes, parce qu'elles font partie de la solution.

83

témoignages
envoyés aux
élus

Les proches aidants ont été invités à rédiger un message à partir de leur expérience. 83 voix se sont levées et ont été portées jusqu'aux instances décisionnelles!

300+

membres
rejoints par
l'infolettre
explicative

Afin de faire état de la situation et de la vulgariser, une infolettre claire et accessible a été transmise à l'ensemble de nos membres pour expliquer le mouvement et la position de L'Antr'Aidant, de l'angle de la proche aidance.

150+

courriels de
bienveillance
envoyés

Le mouvement a également été porté via nos courriels de bienveillance, rejoignant l'ensemble de nos membres proches aidants dans leur quotidien.

Vous faites partie de la solution.

En demeurant dans la réflexion et l'action constructive sur la proche aidance, chaque personne contribue à une communauté plus forte.



Un organisme porté par sa communauté





Prendre soin du NOUS



Amélioration des conditions de travail

- Clarification des processus organisationnels à l'aide de guides d'intervention pour :
 - Faciliter l'intégration de nouveaux employés
 - Assurer une constance dans le transfert des connaissances
- Création d'une politique de déconnexion du travail
- Révision de la politique de déplacement
- Amélioration des avantages sociaux par la bonification de la participation de l'employeur au régime d'assurance collective
- Révision du processus d'évaluation de rendement des employés afin qu'il soit en cohérence avec les valeurs organisationnelles et avec la posture contributive
- Analyse des besoins pour le développement d'une politique d'utilisation de l'intelligence artificielle

Formation continue et co-développement professionnel de l'équipe

40 formations ont été suivies par l'équipe pour parfaire nos pratiques, approfondir nos réflexions cliniques et bonifier nos interventions auprès des personnes proches aidantes.

Aperçu des formations de l'équipe d'intervention et de l'équipe de gestion

Grands thèmes en intervention



- L'écoute encadrante
- Augmenter son efficacité en intervention
- L'impuissance en intervention



- Le suicide et les personnes âgées
- Transition de logement : accompagner l'adaptation au nouveau milieu de vie
- La maltraitance envers les personnes âgées et adultes vulnérables : enjeux, responsabilités et bonnes pratiques



- Réfléchir sa relation à la performance, un moyen pour la vivre sainement



- S'outiller pour accompagner des personnes proches aidantes face à l'aide médicale à mourir
- Des outils juridiques pour aider les personnes proches aidantes
- Sensibilisation au deuil



- Accompagner et protéger vos proches
- Mandat de protection
- Mesure d'assistance



- Voyage au cœur de la motivation
- Colère, agressivité et violence
- Gestion de conflits



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides
Québec

CEVQ

TECHNOLOGIA
Former. Performer. Transformer.

- Projets de recherche en proche aidance
- Appropriation de la trajectoire d'une situation de maltraitance
- Intervenir auprès de la personne à risque suicidaire vivant avec un TNC : présentation d'un guide de soutien à la pratique
- Optimiser ses pratiques de collaboration interprofessionnelle et apprivoiser les différents
- Outlook - gérer son temps et le volume d'information
- Délégation efficace: responsabiliser et motiver les collaborateurs

UQO

Douglas
CENTRE DE RECHERCHE
INTERDISCIPLINAIRE

L'ILOT

- Renouveler ses interactions
- Collaboration avec les proches en contexte de troubles concomitants
- Fin du parcours Reliance pour un leadership bienveillant

6 rencontres de co-développement professionnel

axées sur le renforcement des compétences, la cohésion d'équipe et l'optimisation des outils de travail, ayant eu lieu en septembre 2025 et janvier 2026.

Total de **342 heures** de co-développement

Thèmes abordés :

- Appropriation des Guides – l'écosystème et nos points de service – Signature et appropriation de la Charte régionale de bientraitance
- Appropriation des mises à jour entourant la formation Proche aidance et fiscalité
- Cibles et Base de données
- Gestion pour l'équipe de direction – planification annuelle
- Imputabilité, confidentialité et consentement dans le quotidien
- World Café - Appropriation d'un nouvel outil en prévention de la maltraitance envers les personnes proches aidantes et les personnes âgées



700 heures de formation continue en 2025-2026

Conciliation travail-vie personnelle

Vivant la réalité de la conciliation entre la proche aidance, le travail et la vie personnelle au sein de l'équipe de L'Antr'Aidant, tous les employés ont été invités à compléter un outil d'autodiagnostic de la réalité proche aidante en milieu de travail, offert par le projet AIDER du Groupe Humanova.



Un organisme porté par sa communauté





Lac à l'épaule - Party de Noël - Brunch des fêtes

Ces moments privilégiés permettent de faire une rétrospective en équipe.

S'offrir des espaces pour mettre en commun, optimiser la cohérence et renforcer les liens. Des moments empreints de bienveillance et de plaisir pour récolter ce qui a été semé.



Accueil et intégration de nouveaux employés et de stagiaires au sein de l'équipe d'intervention

Cette année, deux nouvelles intervenantes ont intégré l'équipe d'intervention, de même que quatre stagiaires, en collaboration avec le programme de maîtrise en psychoéducation de l'Université du Québec en Outaouais et le programme de Techniques de travail social du Cégep de Saint-Jérôme.



L'accueil de ces six personnes au sein de l'équipe a totalisé plus de **500 heures d'intégration.**

Merci aux stagiaires de contribuer à la reconnaissance de la proche aidance !

- [Frédérique Massicotte et Stéphanie Ducas](#) – Stagiaires à la maîtrise en Psychoéducation à l'UQO
- [Kimylie Venne et Rose Thomas](#) – Stagiaires en techniques de travail social au Cégep de St-Jérôme

Tissé-serré

Une nouvelle tradition qui se poursuit au sein de l'équipe !

Tissé-serré est une rencontre informelle entre les employées, permettant d'apprendre à mieux se connaître et d'échanger des articles tels que des vêtements, des chaussures et des accessoires, favorisant ainsi l'économie circulaire.

Comité social (PIX'ELLE)

Le comité a été actif au cours de l'année afin d'offrir de beaux moments à l'équipe :

- Création d'un tableau aux pixels colorés, à l'image de l'équipe de L'Antr'Aidant
- Célébration des anniversaires des membres de l'équipe
- Dîner cabane à sucre et dîners à l'extérieur sous forme de pique-nique





La brigade proche aidant



Des racines qui s'étendent, des liens qui s'approfondissent

La Brigade proche aidant, c'est d'abord une conviction : que les personnes proches aidantes elles-mêmes, par leur vécu, leur empathie, leur présence, sont parmi les plus précieuses alliées de notre mission. Cette année encore, elles ont choisi de s'engager, d'apprendre et de redonner. Ce qui suit dresse le portrait d'une communauté bénévole en pleine floraison.

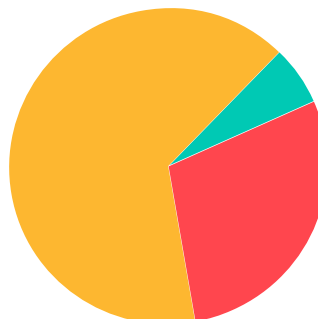
9

bénévoles
adultes
actifs sur le
terrain

66h

heures -
bénévoles
sur le terrain

Activités régulières



Observations **14,5h**
Coanimation **32,5h**
Représentation **3h**

Deux projets pilote : la Brigade ouvre ses horizons!

En vue d'un déploiement plus grand en 2026-2027, deux projets pilote distincts ont été développés cette année.

Club de correspondance intergénérationnel

Un élève du secondaire curieux rencontre une personne proche aidante qui a envie de partager des pans de sa réalité. Ce projet de correspondance, c'est une façon de tracer le chemin ensemble, d'une génération à l'autre, un mot à la fois, et de créer aujourd'hui les ambassadeurs de demain!

3 paires formées - 10 échanges

Collectif innovateur des savoirs expérientiels

Nous sommes portés par la conviction que le bagage expérientiel des personnes proches aidantes est une richesse qui peut profiter à chacun. Lors d'échanges avec les membres de notre équipe, les idées de ces bénévoles font naître des perspectives, des projets et des outils insoupçonnés!

16,5 heures de bénévolat réalisées

Intégration et reconnaissance

Intégration de la Brigade au sein de notre équipe collective

- 2 rencontres informatives été vécues en équipe
- 5 personnes responsable de l'intégration bénévole ont soutenu des bénévoles
- 1 formation de la FCABQ a été suivie en lien avec la vérification d'antécédents judiciaires

Nos bénévoles reconnus par nos partenaires

- 1 événement de reconnaissance des bénévoles organisé par la Ville de Sainte-Agathe-des-Monts – Merci!
- 2 bénévoles de la Brigade y ont assisté





Agir pour et avec les personnes proches aidantes

Être là, au quotidien



Ligne d'accueil psychosocial et d'information

Soutenu financièrement par :

CISSS
PSOC

Entente spécifique
Mesure 38 PAG en
proche aideance



Ligne d'accueil fin de semaine

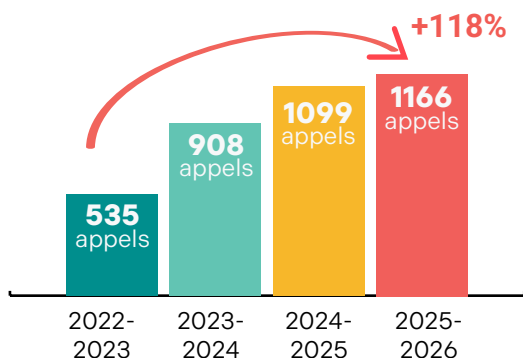


1166 appels reçus



1219 heures d'intervention directes réalisées à la ligne d'accueil

Dont **401 heures d'intervention directe réalisées pour orienter, informer ou gérer une crise sans une ouverture de dossier**. Appels réalisés auprès de personnes proches aidantes, partenaires, intervenants du réseau de la santé et des services sociaux, ainsi que de citoyens touchés de près ou de loin par la proche aidance.



Face à la hausse du nombre d'appels reçus et traités à la ligne d'accueil, L'Antr'Aidant se dote d'outils pour offrir un accompagnement et une réponse aux besoins dans les meilleurs délais. Au cours de l'année 2025-2026, l'équipe d'intervention a travaillé à l'optimisation du délai de prise en charge des demandes en se dotant de 3 outils :



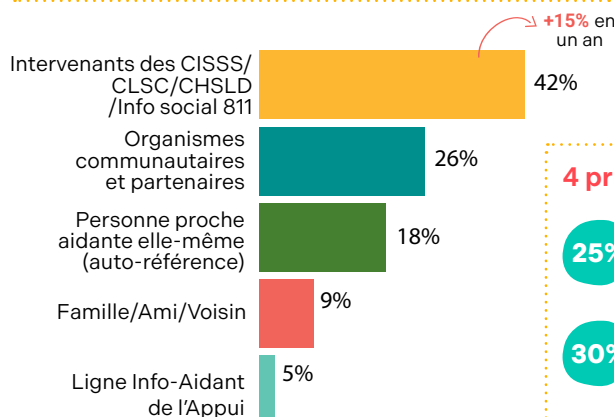
- Barème de délai de prise en charge afin d'assurer une attribution équitable des dossiers en attente



- Optimisation de l'outil d'évaluation de l'intensité d'un dossier dans le but de maintenir une cohérence clinique à l'échelle de l'équipe



- Développement d'un protocole de rédaction de notes de dossier pour augmenter l'efficacité dans le suivi des accompagnements



4 principaux besoins exprimés lors d'appels à ligne d'accueil

- 25%** Informations sur la maladie et/ou trouble neurocognitif (inclus comportements déroutants, grille d'observation, comprendre les éléments de la cognition)
- 30%** Défis rencontrés avec la navigation dans le système de santé et la communication avec les professionnels de la santé (inclus comprendre le processus d'hébergement)
→ Hausse de **6%** de ce besoin en un an
- 40%** Difficultés vécues en lien avec mon rôle de proche aidant (inclus l'affirmation de soi, défis de communication avec l'aidé, le coaching quant au rôle de proche aidant)
→ Hausse de **15%** de ce besoin en un an
- 5%** Comprendre les mesures légales et fiscales



L'accompagnement psychosocial individuel de proximité



Soutenu
financièrement
par :

Régional (toutes les MRC des Laurentides)



PSOC

Entente spécifique
Mesure 38 PAG en
proche aide
Optimisation

MRC Thérèse-de-Blainville / Rivière-
du-Nord / Pays d'en haut



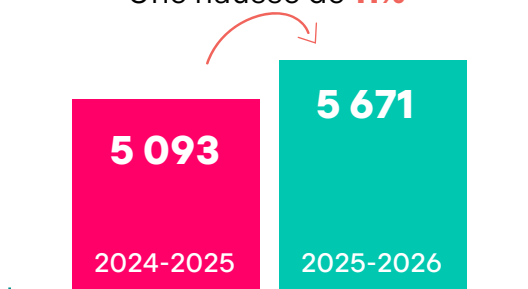
Entente spécifique
Mesure 38 PAG en
proche aide
Optimisation

MRC Laurentides



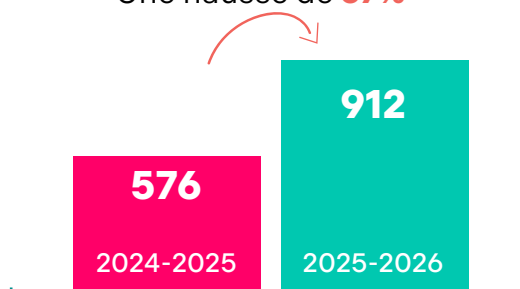
Entente spécifique
Mesure 38 PAG en
proche aide
Optimisation

Une hausse de **11%**



Heures
d'accompagnement
psychosocial

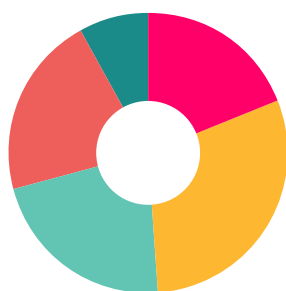
Une hausse de **57%**



Personnes proches aidantes
accompagnées en soutien
psychosocial individuel

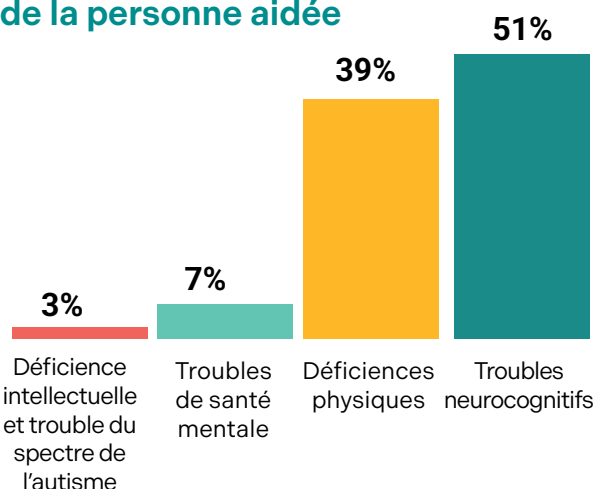


Répartition des heures d'intervention psychosociale par territoire



- Thérèse-De Blainville (19%)
- Rivière-du-Nord (30%)
- Pays-d'en-Haut (22%)
- Des Laurentides (21%)
- Antoine-Labelle et autres territoires (8%)

Affectation de l'aidé à affectation de la personne aidée



“

« L'accompagnement m'a offert un espace sécuritaire pour déposer ce que je portais. En parlant, j'ai réussi à prendre du recul et à mieux comprendre ce que je vivais comme proche aidante. »



Agir POUR et AVEC





Coaching proche aidant

Soutenu financièrement par :



Centraide
Laurentides



Entente spécifique Mesure
38 PAG en proche aideance



712 rencontres de coaching réalisées
pour 1 603 heures de coaching vécu



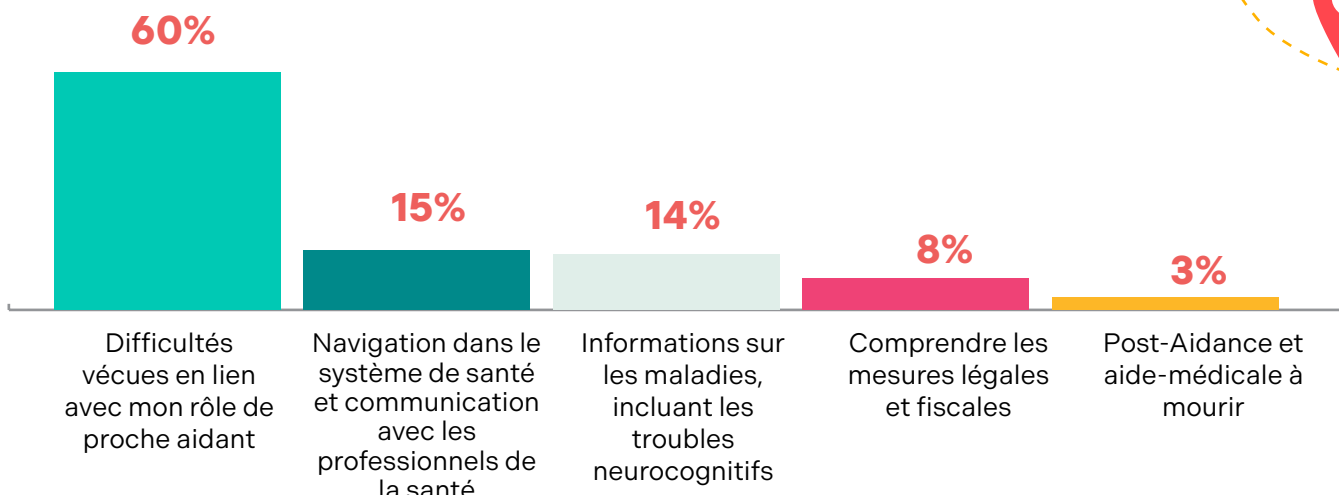
234 personnes proches aidantes ont été
accompagnées en coaching

Une hausse
globale de

9%

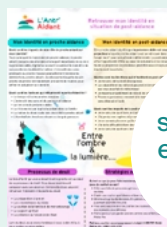
de la demande
de coaching

Les défis pour lesquels les personnes proches aidantes souhaitent faire appel à du coaching



Saviez-vous que ?

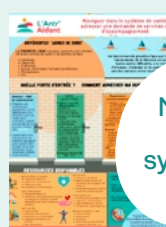
Les thématiques abordées par les outils soutiennent les besoins exprimés lors de rencontres de coaching et se veulent des outils d'ancrage aux diverses réalités de proche aidance.



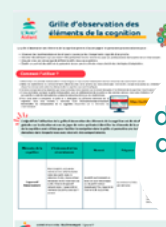
Retrouver
son identité
en situation
de post-aidance



Moi et mon
rôle de
personne
proche
aidante



Naviguer
dans le
système de
santé



La grille
d'observation
des éléments
de la
cognition



Courriel de bienveillance

Ces courriels sont créés par l'équipe d'intervention, à une fréquence d'hebdomadaire à mensuelle selon le moment de l'année. Cette année, **10 courriels ont été acheminés** à plusieurs centaines de personnes proches aidantes. Depuis les débuts de cette initiative, en 2021, plus de **60 courriels** ont été acheminés pour soutenir, par un médium créatif, les personnes proches aidantes.



Groupes de soutien



Soutenu financièrement par :



Entente spécifique
Mesure 38 PAG en
proche aideance

Ce qui caractérise le soutien psychosocial de groupe à L'Antr'Aidant :

- On peut y participer à n'importe quel moment de l'année
- Offre d'une programmation trimestrielle qui aborde différentes thématiques qui découle des besoins exprimés par les personnes proches aidantes
- Accessibles en formule présentielle et virtuelle
- Groupes animés dans des locaux mutualisés avec des partenaires de l'écosystème pour mieux rejoindre les personnes proches aidantes

Merci à nos partenaires qui accueillent les groupes de soutien réguliers

Sainte-Agathe-des-Monts
Maison des aînés
de Ste-Agathe



Thérèse-de-Blainville
Maison des aînés
et alternative de
Blainville

Pays-d'en-haut
CHSLD des
Hauteurs

Tremblant
Paroisse de
Tremblant

135 PPA

Groupes de soutien réguliers dans 4 MRC

(Des Laurentides, PDH, RDN, à TDB)

42 PPA

Groupes de soutien virtuels Clic.Aidant

(Jour, soirée et anglophone)

42 PPA

Groupes de soutien hébergement

(Sud, Centre et Nord)

33 PPA

Groupes de soutien avec approches complémentaires

(Musicothérapie et Post-Aidance)



252

personnes proches aidantes ont participé aux groupes de soutien



337

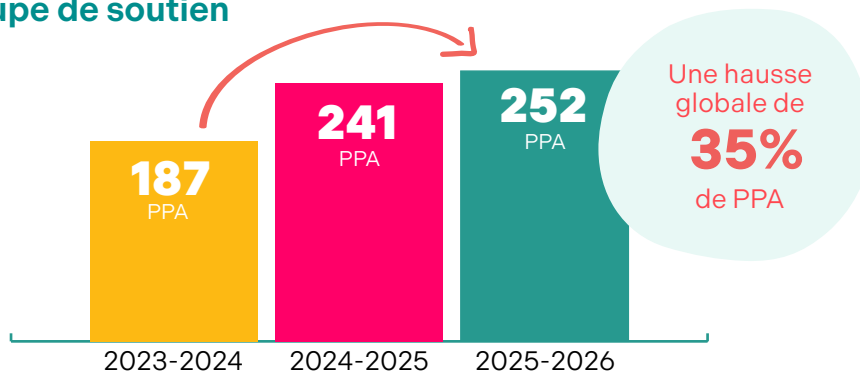
rencontres de groupes de soutien



990

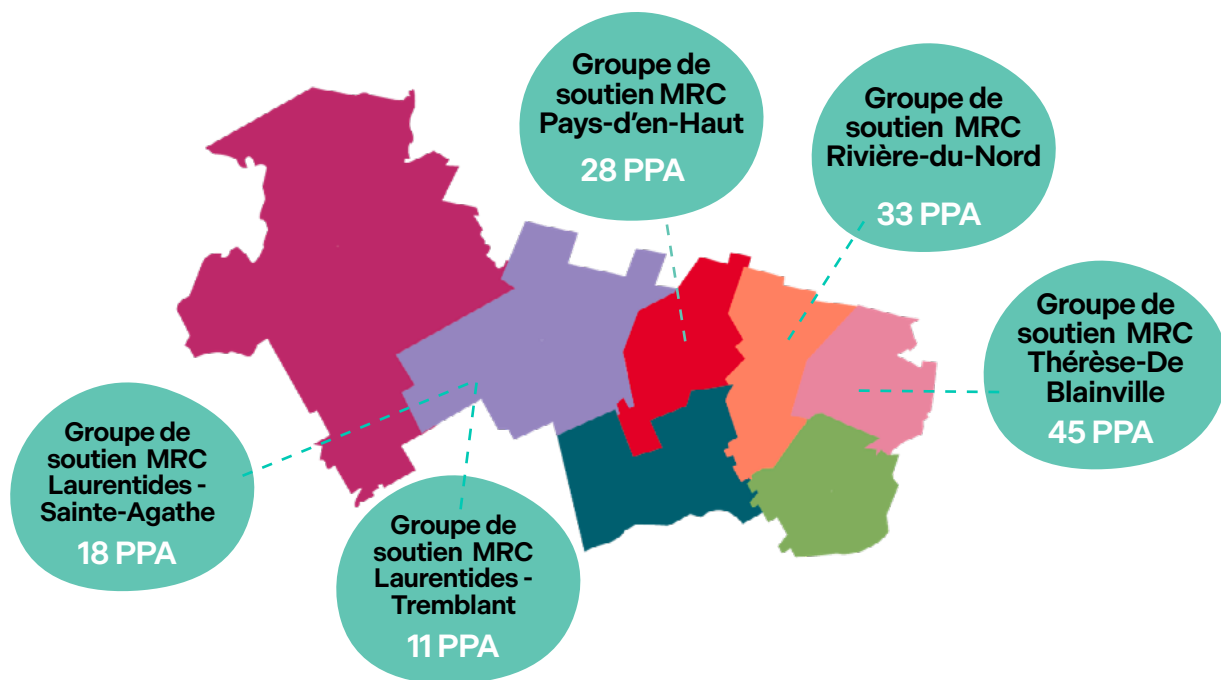
heures d'intervention directe ont été offert en soutien psychosocial de groupe

Croissance sur 3 ans du grand total de personnes proches aidantes (PPA) rejointes en groupe de soutien



Agir POUR et AVEC





Au total, 135 personnes proches aidantes ont participé à des groupes réguliers hebdomadaires.

Groupe de soutien hébergement

Soutenu financièrement par :



Entente spécifique
Mesure 38 PAG en
proche aideance

35% des personnes proches aidants accompagnés à L'Antr'Aidant ont un proche hébergé dans un milieu de vie.

Pour répondre à cette réalité :

Un groupe de plus cette année dans Pays-d'en-Haut

Hébergement SUD

11 PPA



Merci à la Maison de vie Sunrise de Fontainebleau

Hébergement CENTRE

15 PPA

Merci au **CHSLD de Saint-Jérôme**

Hébergement NORD

16 PPA

Nouveau!

Partenariat développé avec le **CHSLD des Hauteurs** pour offrir un groupe de soutien dans leur installation

Au total, **42 personnes proches aidantes** ont participé à des groupes de soutien hébergement

hausse de 24% du taux de participation aux groupes de soutien hébergement en 3 ans

Groupe de soutien virtuel Clic.Aidant



Soutenu financièrement par :



Entente de service

Pensés pour un territoire vaste et des ressources de répit limitées, nos groupes virtuels Clic.Aidant offrent un accès concret au soutien, même pour des situations de proche aidance qui sont particulièrement complexes.

Et ce n'est pas tout : **32 % des personnes proches aidantes que nous accompagnons sont actives sur le marché du travail**. La formule en soirée devient alors un véritable levier. Elle leur permet de souffler, de partager et de trouver du soutien sans avoir à choisir entre leurs responsabilités professionnelles, personnelles et leur rôle de proche aidant.

Groupe de jour

 **12 personnes connectées**

Groupe de soir

 **18 personnes connectées**

Groupe anglophone

 **12 personnes connectées**

sous forme d'ateliers structurés offerts en collaboration avec l'organisme 4Korners



Au total, **42 personnes proches aidantes** ont participé à des groupes de soutien Clic.Aidant.



38 rencontres de groupes virtuels de jour + **38 rencontres** de groupes virtuels en soirée + **6 rencontres** groupes anglophone =
82 rencontres par année



Accessible sur l'ensemble du territoire des Laurentides





Groupes de soutien : nos approches complémentaires

Soutenu financièrement par : **Appui**
proches aidants



Art-thérapie : un espace pour vibrer et s'entendre autrement

L'Antr'Aidant adopte une approche innovante et franchement appréciée. Grâce à la musicothérapie, les personnes proches aidantes découvrent un espace créatif qui les rejoint autrement et génère un engagement fort.

Cette année, **15 ateliers** ont rassemblé **23 personnes proches aidantes** autour d'une exploration musicale riche de plusieurs instruments, dont la voix. Une chanson originale a même émergé de ces moments partagés, portée par leur réalité et leur solidarité.



Nathalie Maillard,
MA, MTA Musicothérapeute
certifiée



Ateliers post-aidance : prendre soin du rôle de proche aidant en transformation

Partie intégrante du parcours de proche aidance, la post-aidance est abordée via l'offre d'une séquence de 4 ateliers en groupe fermé, proposée aux personnes proches aidantes qui :

- Vivent la transition à la suite du décès de la personne proche qu'elles ont accompagnée



ou qui

- Ont fait le choix de se retirer du rôle de proche aidant après plusieurs années d'implication.



66 heures d'accompagnement en post-aidance ont été offertes dans le cadre de ces ateliers.

Partenariat en post-aidance :

Dans le cadre de la journée du Comité des usagers du centre intégré (CUCI) sous le thème Soins palliatifs et fin de vie, L'Antr'Aidant a offert la conférence La post-Aidance : la vie après la fin du rôle de proche aidant. Plus de **225 personnes du réseau** de la santé et des services sociaux, incluant **75 personnes proches aidantes**, ont assisté à cette présentation axée sur l'importance d'accompagner la transformation du rôle de proche aidant, au-delà du moment du décès d'une personne proche.

Quand un proche quitte,
un post-aidant **naît**.

Semer • S'allier • Humaniser

La post-aidance n'est pas un
luxé psychosocial. C'est de
la **prévention humaine**.

Semer • S'allier • Humaniser

Derrière chaque fin de vie,
il y a une reconstruction
invisible.

Semer • S'allier • Humaniser

Le deuil traverse
l'émotion. La post-aidance
traverse **l'identité**.

Semer • S'allier • Humaniser



Le décès met **fin aux soins**.
Il ne met pas **fin au parcours**.



Agir POUR et AVEC



Tracer le chemin, ensemble

Beaucoup de chemin a été parcouru, et L'Antr'Aidant en est à la fois observateur attentif et moteur de changement. De nombreuses avancées restent à réaliser : **voici un coup d'œil sur quelques enjeux en évolution.**



85%

● Au Québec 85% des soins aux aînés sont assurés par des personnes proches aidantes

Cette proportion impressionnante est le reflet de **l'importance prépondérante** qu'ont les personnes proches aidantes au sein de notre société: sans elles, notre système de santé ne pourrait tout simplement pas pallier la demande.

Source : Stratégie nationale Valoriser et épauler les proches aidants (Québec, 2018)

● Changement de locution : d' « aidant naturel » à « personne proche aidante »

Prendre soin d'autrui est-il vraiment « naturel », ou s'agit-il d'un choix? C'est en partie pour nommer cette nuance que le terme « aidant naturel » a évolué vers « personne proche aidante », une appellation qui met l'accent sur l'individu comme **personne unique**, la **diversité des profils** et la **pluralité des vécus**.



● Alliance nécessaire: la reconnaissance est la clé

Autrefois, vieillir à domicile allait de soi, au sein de la famille. Ce portrait a changé. Notre organisation sociale et culturelle rend aujourd'hui nécessaire une **alliance** entre le réseau de la santé et des services sociaux et les **proches aidant·e·s** pour assurer le soutien à domicile des personnes vieillissantes, qui seront de plus en plus nombreuses au fil des ans. Cette alliance ne peut tenir sans **reconnaissance mutuelle**.



● La loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes

Projet de loi n°56, déposé par le Gouvernement du Québec en 2020, vise à « faire connaître la contribution des personnes proches aidantes, à la faire **reconnaître** et à **soutenir** ces personnes dans leur rôle. » Elle reconnaît surtout ce que les personnes proches aidantes savaient déjà : leur rôle est réel, essentiel, et ne peut plus être tenu pour acquis.



● Une approche transversale

Un parent qui accompagne son enfant handicapé devenu adulte et le conjoint d'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif vivent des réalités étonnamment proches. Pourtant, selon l'affectation de leur proche, leur vécu en tant que personne proche aidante n'est pas toujours reconnu de la même façon. C'est précisément cette fragmentation que L'Antr'Aidant cherche à contrer, en participant à un mouvement solidaire qui valorise une **approche transversale** qui rassemble les personnes proches aidantes, valorise leurs expériences communes et reconnaît la singularité de chaque parcours.



● De l'intime au collectif

La proche aidance prend racine dans l'intime, mais ses effets se font sentir bien au-delà de la famille. La soutenir collectivement, c'est à la fois reconnaître sa **portée commune**, **alléger** le poids qui repose sur les individus et créer les **conditions** pour que les personnes proches aidantes vivent mieux, au bénéfice de **l'ensemble de la société**.



Outils #SolidairementProcheAidant

Soutenu financièrement par :



Centraide
Laurentides



Notre point de départ? Les besoins exprimés par les personnes proches aidantes.

Conçus par l'équipe d'intervention psychosociale de L'Antr'Aidant à partir du vécu des personnes proches aidantes, les outils #SolidairementProcheAidant sont des ressources pratiques, en format recto-verso avec vidéo explicative, pour cheminer à son propre rythme, en fonction des besoins du moment.

Réfléchir, échanger, se former, consolider son réseau : les outils #SolidairementProcheAidant soutiennent chaque étape du parcours.



10 309 vues sur le microsite



2 463 visiteurs ont navigué sur le microsite d'outils



Portrait de ma réalité
en proche aidance



Et si on pensait
autrement



Trouver une voie de
passage vers la vie adulte

en partenariat avec



www.outilsprocheaidant.com



Les outils destinés aux personnes proches aidantes d'expression de langue anglaise

Cette année, grâce au soutien du **FRASLA** (Fonds régional de promotion de l'accessibilité à des services de santé et des services sociaux en langue anglaise), subvention du CISSS des Laurentides visant à soutenir des projets communautaires, 9 outils ont été traduits du français vers l'anglais.

- Compassionate care is trending
- I have learned, I am learning, I am passing on...
- Portrait of my reality as a caregiver
- Cultivating lightness
- The multiplicity of grief in caregiving
- The mental load of caregiving a reality that is difficult to identify
- Facilitating communication with my loved one
- Caregiving by men is it really that different
- My mental health in 5 departments

Agir POUR et AVEC





Formations



Soutenu financièrement par :



Centraide
Laurentides



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la région de
Québec
Entente spécifique Mesure
38 PAG en proche aide



Accompagner une personne vivant avec un trouble neurocognitif 1

12 formations données
104 participants
52 heures de formations



Accompagner une personne vivant avec un trouble neurocognitif 2

4 formations données
19 participants
22 heures de formations



Démystifier l'usure de compassion

9 formations données
229 participants
43 heures de formations



Fiscalité et proche aide, mieux comprendre pour mieux s'y retrouver

5 formations données
11 participants
15 heures de formations



Intimité et proche aide : se donner le droit et l'espace d'en parler

3 formations données
13 participants
12 heures de formations



Ateliers suis-je proche aidant ?

3 formations données
11 participants
6 heures de formations



La tendance est à la bienveillance

3 formations données
40 participants
7,5 heures de formations

39 formations animées = 158 heures de formation offertes

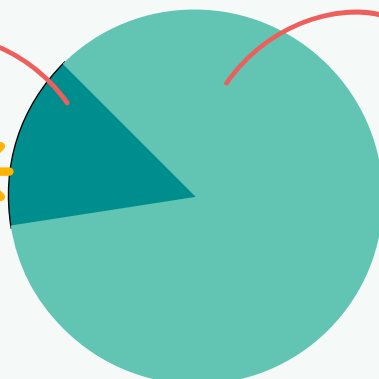
427 personnes proches aidantes ayant rehaussé et partagé leurs connaissances et compétences

Hausse de **29%** du nombre de personnes proches aidantes rejointes

15% des formations offertes en virtuel



85% des formations offertes en présence



Agir POUR et AVEC





Conférences et ateliers

Soutenu financièrement par :



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides
Québec
Entente spécifique Mesure
38 PAG en proche aideance



Plus **92** heures
de conférences et
d'ateliers sur mesure



950 personnes rejointes, dont **481**
personnes s'identifiant lors de ces
événements comme personnes proches
aidantes.

Auprès d'organisations

 Total : **140**
participants



Conférence *Naviguer dans le système de santé* **100 participants**



Centre d'entraide aux aînés de la Vallée de la Lièvre

Atelier Accompagner autrement : préserver
l'identité, nourrir le lien, valoriser les forces **20 participants**

Ateliers des aînés

Conférence sur la réalité de la proche aideance **7 participants**



Centre La Colombe

Conférence sur la réalité de la proche aideance **6 participants**



Centre La Colombe

Conférence sur la réalité de la proche aideance **7 participants**

Auprès de milieux de vie

 Total : **113**
participants

CHSLD Saint-Benoît

Conférence - La charge mentale des
personnes proches aidantes **27 participants**

CHSLD Saint-Benoît

Conférence - La Valse à trois temps -
dyade aidant-aidé-soignant **56 participants**

Manoir Résidences du Manoir

Atelier Cultiver la légèreté **30 participants**

Auprès d'étudiants

 Total : **270**
participants



Polyvalente Ste-Thérèse

Cours Culture et citoyenneté québécoise,
secondaire 5 **270 participants**

8 groupes, total de 14 heures d'atelier
sur mesure de sensibilisation à la proche
aideance

Auprès de partenaires

 Total : **112**
participants



Congrès de L'APHVAL

Atelier Seul sur mon île de proche aidant **60 participants**



Répit Bien-Être

Atelier Accompagner autrement préserver
l'identité, nourrir le lien, valoriser les forces **9 participants**



4Korners

Atelier Am I a caregiver **10 participants**

Atelier basé sur l'outil traduit **10 participants**

#SolidairementProcheAidant DI-TSA-DP -
Asking for help



FADOQ Laurentides

Atelier Accompagner autrement préserver
l'identité, nourrir le lien, valoriser les forces **23 participants**

Auprès de la relève

 Total : **307**
participants



Cégep de Saint-Jérôme

Atelier sur mesure : La réalité et les
besoins des personnes proches aidantes :
réaliser une relation d'aide de qualité **307 participants**

Programmes rencontrés :

- Techniques de travail social X 200
étudiants
- Techniques d'éducation spécialisée X
107 étudiants
- Projet TANDEMS du Cégep de Saint-
Jérôme

Agir POUR et AVEC

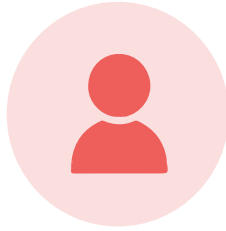
GRAND TOTAL de 25 ateliers de sensibilisation à la proche aideance
réalisés auprès de la population entre 16 à 25 ans = **577 étudiants**
rencontrés

Activités de sensibilisation



110

espaces de sensibilisation créés



2 687

personnes touchées de près ou de loin par la proche aidance



282

heures d'intervention directe de sensibilisation offerte

Différent lieux visités et publics ciblés



Parmi lesquels: Salon des aînés de Saint-Jérôme, Salon des générations et du bénévolat de Sainte-Agathe-des-Monts, Fête du citoyen de Mont-Blanc, Fêtes de la famille, Tournoi de golf de la Chambre de commerce et d'industrie Thérèse-De Blainville, Journée Internationale des aînés, Équipes de Soutien à domicile du CISSS (Tremblant et Pays-d'en-Haut), Salon des ressources du RCPHL, Carrefour communautaire santé mentale, Regroupement des partenaires pour le développement social MRC Laurentides et bien d'autres !

Rayonnement de l'outil La tendance est à la bientraitance!

Développer un outil, ce n'est pas suffisant: il faut le faire rayonner pour lui permettre d'avoir un impact sur le parcours des personnes proches aidantes.



7 présentations ont été réalisées pour le faire connaître



10 heures d'intervention de sensibilisation directe ont été réalisées



145 personnes ont été rejointes





Semaine nationale des personnes proches aidantes

Apprenons à voir *l'invisible*

Activités où L'Antr'Aidant s'est impliqué

Lancement officiel - Ouverture du point d'enracinement de Sainte-Agathe

📍 MRC des Laurentides

- Activité *Apprendre à voir l'invisible*
- Allocutions
- Visite des locaux



Journée reconnaissance des personnes proches aidantes

📍 MRC Antoine-Labelle

- Conférence par L'Antr'Aidant S'adapter un pas à la fois
- Performance de Dany Roy
- Kiosques d'organismes



Soirée reconnaissance des personnes proches aidantes

📍 MRC Thérèse-De Blainville

- Réseautage avec les organismes
- Activité surprise et souper offert
- Spectacle musical



Conférence *Am I a caregiver ?*

📍 MRC des Laurentides

- Reconnaître son rôle de personne proche aidante
- Retrouver un sens à son rôle
- Découvrir L'Antr'Aidant

Après-midi reconnaissance des personnes proches aidantes

📍 MRC Rivière-du-Nord

- Conférence Les personnes proches aidantes : vecteurs de bienveillance



Journée régionale de concertation en proche aidance dans les Laurentides

Cette journée vise à rassembler les acteurs clés de la région pour porter un regard collectif, concret et innovant sur les enjeux de la proche aidance



L'Antr'Aidant dans les médias



● 7 publications pour la SNPPA

● 2 854 personnes touchées





Un organisme enraciné dans les Laurentides

Tracer des liens sur le territoire

- Ligne d'accueil**
psychosocial et d'information
- Accompagnement psychosocial**
individuel et personnalisé
- Coaching proche aidant**
pour créer ensemble des stratégies
- Groupes de soutien**
en présence ou en formule virtuelle
- Formations et ateliers**
de rehaussement des connaissances
- Activités**
de sensibilisation
- Outils et capsules**
outilsprocheaidant.com

Notre présence en concertation

Points d'enracinement



MRC
Thérèse-De
Blainville
Blainville

MRC
Deux-Montagnes /
Sud de Mirabel
Saint-Eustache

MRC
Rivière-du-
Nord / Nord de
Mirabel
Saint-Jérôme

MRC
d'Argenteuil
Lachute

MRC
des Pays-
d'en-Haut
Saint-Sauveur

MRC des
Laurentides
Saint-Agathe /
Tremblant

MRC
Antoine-
Labelle
Mont-Laurier

Nos points d'enracinement



Siège social
Saint-Sauveur



Point de service SUD
MRC Thérèse-De Blainville

À l'intérieur du Centre d'action
bénévole Solange-Beauchamp



Point de service CENTRE
MRC Rivière-Du-Nord

À l'intérieur de la Cité les Trois-R

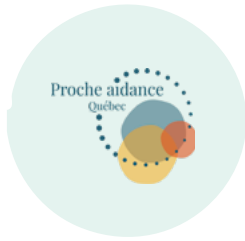


Point de service NORD
MRC Laurentides -
Sainte-Agathe-des-Monts

À l'intérieur du Centre d'action
bénévole des Laurentides



Nos regroupements



Proche aideance Québec

- L'Antr'Aidant est membre régulier et la direction générale est membre du conseil d'administration de Proche aideance Québec
- Participation à différents comités consultatifs



Regroupement des organismes communautaires des Laurentides

- Membre du comité Analyse et réflexion du ROCL
- Colloque Vers un horizon qui nous rassemble



Ces alliances, soutenues par plus de

100 heures de collaboration et d'implication, nous permettent d'évoluer, de nous solidariser et d'adapter nos actions aux réalités du terrain.

Nos engagements concertés - régionaux



Table de concertation des aînés des Laurentides



Comité régional de lutte à la maltraitance et promotion de la bientraitance



Comité organisateur - Journée régionale de concertation proche aideance du 7 novembre 2025



Comité RCPHL

Concertations locales



MRC Thérèse-De Blainville

- Table des aînés de TDB
- Comité conseil de la Table des aînés
- Concertation proche aideance TDB
- Comité proche aidant TDB
- Comité maltraitance TDB



MRC Pays-d'en-Haut

- Comité proche aidant de PDH
- Table des aînés
- Comité régional de lutte à la maltraitance



MRC Rivière-du-Nord

- Comité proche aidant MRC RDN
- TRARA



MRC des Laurentides

- CASA (Concert'Action Soutien Autonomie Laurentides)
- Comité proche aidant de la CASA
- Concertation jeunesse



MRC d'Argenteuil

- Comité proche aidant d'Argenteuil



MRC Antoine-Labelle

- Table de concertation en proche aideance
- Table des aînés d'Antoine-Labelle
- Comité maltraitance Antoine-Labelle



MRC Lac des Deux-Montagnes

- Comité des partenaires Lac des Deux-Montagnes

260 heures consacrées à la concertation
La proche aideance est partout. Nous aussi.

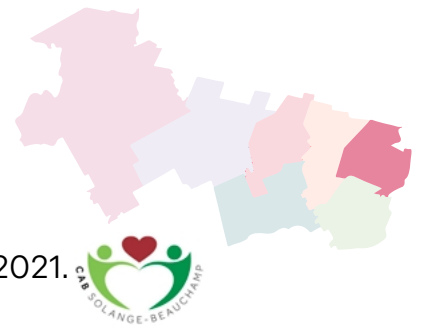


Enraciné dans les Laurentides





Zoom sur les territoires



Thérèse-De Blainville

L'Antr'Aidant est enraciné au CAB Solange Beauchamp depuis 2021. **Merci** pour l'accueil et les lieux partagés.

Tous nos services et activités sont offerts sur ce territoire.



Un pas posé chaque semaine

La Maison des aînés et alternative (MDAA) de Blainville nous ouvre ses portes. 40 semaines par année, nos groupes de soutien ouverts et permanents y sont accueillis.

Former pour mieux comprendre, agir et s'adapter

Formation sur les troubles neurocognitifs – **FADOQ** et le **CHSLD du Boisé**.



Être là où les orientations se tracent et les collaborations se tissent

Sensibilisation à la bientraitance – **MADA de Boisbriand et de Sainte-Anne-des-Plaines**
Outil « La tendance est à la bientraitance » – **Comité maltraitance TDB**



Dans les milieux de travail

Ateliers « Naviguer dans le système de santé » – **Unifor**

Partir du bon pied

Les jeunes proches aidants existent, et ils sont souvent invisibles. En allant à la rencontre des élèves de 5^{ème} secondaire de la **Polyvalente Sainte-Thérèse**, nous les rejoignons là où ils sont :

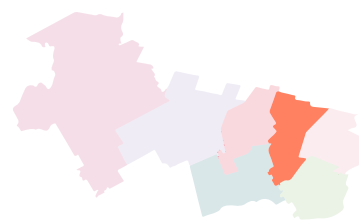
- pour reconnaître ceux qui vivent déjà la proche aidance ;
- pour en faire de futurs ambassadeurs bienveillants dans leur famille et leur réseau.



Dans Thérèse-De Blainville, L'Antr'Aidant est présent de la 5^e secondaire jusqu'au CHSLD. Nous tissons des liens partout où la proche aidance a besoin d'être vue, nommée et soutenue.



MRC Rivière-du-Nord et Mirabel



Tous nos services et activités sont offerts sur ce territoire.



Un nouveau chez-nous, une continuité

Après 10 ans de mutualisation de locaux à la Maison Aloïs (**merci pour cette décennie de complicité et d'accueil!**), L'Antr'Aidant a posé ses valises à la Cité Les Trois R. Nous y trouvons des bureaux fermés pour la confidentialité et une salle de rencontre dédiée : un ancrage renouvelé, à la hauteur de notre présence grandissante sur ce territoire. Le 16 septembre, 40 personnes ont célébré avec nous cette nouvelle étape.



Un pas posé chaque semaine

40 groupes de soutien sont ouverts et permanents – **Cité Les Trois R, Saint-Jérôme**



Partir du bon pied

Plus de 300 étudiants en technique d'éducation spécialisée et en travail social du **Cégep de Saint-Jérôme** ont été rejoints cette année. En formant les futurs professionnels d'aujourd'hui, on crée les alliés des proches aidants de demain.



Être là où les orientations se tracent et les collaborations se tissent

- Comité des usagers Saint-Jérôme 
- Cafés-rencontre – 8 rencontres APHVAL 
- Comité proche aidant CHSLD Saint-Benoît
- Kiosque Salon des ressources En collaboration avec le RCPHL 
- Outil Trouver une voie de passage vers la vie adulte Réalisé avec La Maison des Parents d'Enfants Handicapés **MERCI!** 

Merci à **Fougère, le café des possibles** pour le Jeudi musical Fougère, une soirée de reconnaissance chaleureuse et de levée de fonds solidaire devant 20 personnes venues célébrer L'Antr'Aidant et découvrir nos services. Ce geste de générosité ancré dans la communauté, c'est exactement ce qui nous permet de rayonner!



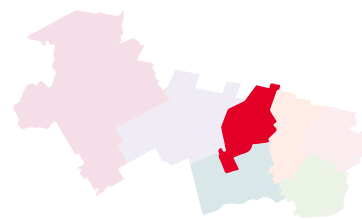
Rivière-du-Nord et Mirabel : un nouveau chez-nous, nouvelles collaborations, plus de 300 futurs professionnels sensibilisés : un territoire en pleine effervescence pour améliorer les conditions de vie des personnes proches aidantes!





MRC Pays-d'en-Haut

Tous nos services et activités sont offerts sur ce territoire.



Notre maison depuis 12 ans

Le presbytère de Saint-Sauveur accueille notre siège social depuis 12 années. Un ancrage historique et chaleureux, qui a vu grandir L'Antr'Aidant et qui continue de nous porter au quotidien.



Un pas posé chaque semaine

Groupe de soutien ouvert et permanent – 40 semaines par année CHSLD des Hauteurs

Nouveau groupe de soutien aux proches aidants de personnes hébergées *En développement sur ce territoire*

Présence dans les milieux de vie et communautaires

- Porte ouverte L'Entraide des Pays-d'en-Haut et Salon du bénévolat des Pays-d'en-Haut
- Kiosque – Journée nationale de lutte contre la maltraitance – 15 juin Manoir Saint-Sauveur
- Brunch réseautage – 35 partenaires rencontrés Soupe et Compagnie



Être là où les orientations se tracent et les collaborations se tissent

- Présentation des activités et services au comité des résidents CHSLD des Hauteurs
- Présentation des activités et services à l'équipe du Soutien à domicile CISSS des Laurentides – Pays-d'en-Haut



Aujourd'hui et demain, on bâtit

Cette année, quelque chose de nouveau a germé sur le territoire des Pays-d'en-Haut.

Trois organismes enracinés dans Saint-Sauveur : Soupe et Compagnie, Répit Bien-Être et L'Antr'Aidant, ont uni leur vision pour proposer à la Ville **un projet d'immobilier collectif** au 30, rue Filion : un véritable pôle communautaire mutualisé, accessible, adapté et pérenne, au service des aînés, des personnes vulnérables et des personnes proches aidantes.

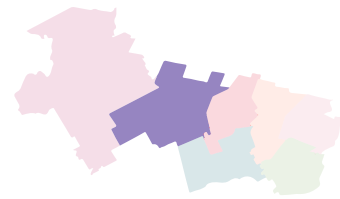
Plus de 1 500 personnes sont déjà desservies par nos trois organismes. Un bâtiment de 8 000 pieds carrés est pensé pour la communauté.

Ce n'est pas juste un projet d'immobilier collectif. C'est une déclaration solidaire : le communautaire mérite un chez-lui digne de ce qu'il accomplit. À suivre...



MRC des Laurentides

Tous nos services et activités sont offerts sur ce territoire.



Un enracinement local qui prend forme

Présent depuis l'automne 2024, L'Antr'Aidant s'est officiellement établi dans son point de service cette année, en collaboration avec le **CAB des Laurentides**. Notre local comporte des bureaux fermés pour les rencontres individuelles et familiales, ainsi qu'une salle pour les petits groupes. C'est un chez-nous digne de notre mission, au cœur de Sainte-Agathe-des-Monts.



Un pas posé chaque semaine

Groupe de soutien ouvert et permanent – 40 semaines par année **Maison des aînés de Sainte-Agathe-des-Monts**



Une collaboration qui change tout

Pendant que les proches aidants participent au groupe du mardi, l'organisme Répit Bien-Être offre du répit directement sur place, dans une maisonnée de la Maison des aînés. Trois organisations, un même lieu, une même conviction : personne ne devrait avoir à choisir entre prendre soin de l'autre et prendre soin de soi. Les proches aidants soufflent, les personnes aidées sont en sécurité et la Maison des aînés est dynamisée par cette présence: tout le monde y gagne!



Présence dans les milieux de vie et communautaires

- Kiosque – **Pique-nique des familles des Sainte-Agathe-des-Monts et Fête du citoyen de Mont-Blanc**
- Kiosque – **Salon des générations et du bénévolat** – 105 personnes proches aidantes rencontrées
- Atelier *Suis-je proche aidant ?* **Centre la Colombe**



Être là où les orientations se tracent et les collaborations se tissent

- Présentation des activités et services – **Équipe du soutien à domicile, CISSS des Laurentides (secteur Tremblant)**
- Présentation des activités et services – **L'Envolée** 
- Présentation des activités et services – **Regroupement des partenaires en développement social**



Une voix citoyenne portée jusqu'à la Ville

Invité à la consultation citoyenne SPAC de Sainte-Agathe-des-Monts, L'Antr'Aidant y a porté la réalité des personnes proches aidantes dans une démarche municipale de planification collective. Deux propositions audacieuses ont été déposées : intégrer la proche aidance dans la Politique famille et aînés de la Ville, et créer des espaces de stationnement identifiés pour les proches aidants. Une invitation à faire de Sainte-Agathe une ville qui prend soin de ceux qui prennent soin.

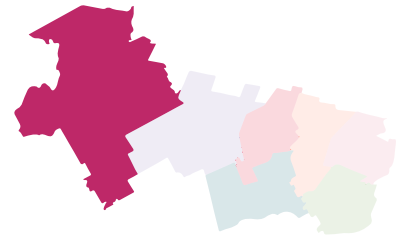
Dans les Laurentides, L'Antr'Aidant ancre ses racines avec l'énergie de ceux qui savent que les meilleures présences se construisent dans la durée et que chaque lien tissé compte.





MRC Antoine-Labelle

Tous nos services et activités sont offerts sur ce territoire.



Présence dans les milieux de vie et communautaires

- Kiosque – 45e anniversaire de la **FADOQ de Nominique** 20 personnes
- **Souper Causerie des femmes** – Conférence sur l'usure de compassion 61 personnes
- Congrès de l'APHVAL – Kiosque et atelier Seul sur mon île 60 personnes



Être là où les orientations se tracent et les collaborations se tissent

- Présentation de l'outil La Tendance est à la bientraitance **Comité maltraitance Antoine-Labelle**
- Présentation de l'outil La Tendance est à la bientraitance **Comité des aînés**
- Présentation de l'outil La Tendance est à la bientraitance **RPA Les Habitations Antoine-Labelle** – 75 personnes

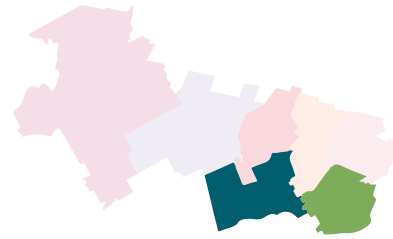
Plus de **300 personnes proches aidantes rencontrées** cette année dans Antoine-Labelle.

Notre engagement est entier et notre présence assurée, même à distance.

Notre souhait pour la suite : joindre notre voix à celle des acteurs du milieu qui, eux, sont présents au quotidien, afin que les personnes proches aidantes de ce territoire ne portent jamais leur rôle seules.



MRC d'Argenteuil et la MRC du Lac des Deux-Montagnes / Sud de Mirabel



Nos services et activités offerts sur ce territoire :



Présence dans les milieux de vie et communautaires

- Formations et ateliers de rehaussement des connaissances et des compétences, créés sur mesure pour les réalités de ces territoires. **Plus de 50 personnes rejointes!**
- Collaboration avec des comités des usagers et des résidents de **milieux d'hébergement des MRC d'Argenteuil et MRC du Lac-des-Deux-Montagnes**.

Être là où les orientations se tracent et les collaborations se tissent

- Intégration de la concertation spécifique aux personnes proches aidantes – **MRC d'Argenteuil**
Merci au comité proche aidant de la Table des aînés d'Argenteuil pour son accueil chaleureux.
- Intégration de la concertation locale – **MRC du Lac-des-Deux-Montagnes**
Merci au comité des partenaires du Lac-des-Deux-Montagnes pour son ouverture et sa collaboration!

Plus de **50 personnes proches aidantes et personnes impliquées** au sein du milieu ont été rejointes cette année dans ces deux territoires.



Les **MRC d'Argenteuil et celle du Lac-des-Deux-Montagnes** sont celles où nos racines sont les plus jeunes. Nous y avançons avec humilité, aux côtés de ceux et celles qui connaissent ce terrain depuis longtemps, pour y avoir créé des liens dans les années précédentes. Avec une attention portée aux besoins exprimés par la population locale, notre présence se souhaite complémentaire aux activités et services déjà offerts. Nous nous proposons de porter notre expertise en proche aide là où elle peut être utile.





Rayonnement, innovation et transformation sociale

Faire avancer la proche aidance, ensemble



Revue de presse



Dans les journaux



Journal

Accès

INFORMER + INSPIRER

Avril 2025



Photo: Michel Guérin

3 avril 2025 à 1h27

Les Résidences du Manoir sont fières de remettre la somme 4 337 \$ à l'Antr'Aidant

Par Camille Vaillancourt - F21



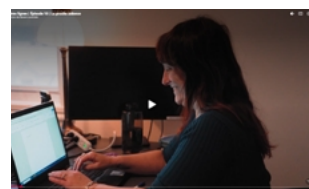
À la télévision



Entrevue **tvbl**
Octobre 2025



Entrevue **tvbl**
Février 2026



Émission **tvbl**
Premières lignes
Mars 2026



Sur notre Facebook

1800
abonnés

1900
personnes qui
suivent la page
Facebook

228
publications

126 500
interactions



Carrefour gériatrie sociale des Laurentides

Un chapitre qui se termine

Carrefour de
GÉRIATRIE | **SOCIALE**
des Laurentides



Après plus de **10 ans d'engagement collectif**, le Carrefour de gériatrie sociale des Laurentides a été dissous cette année. Ce n'est pas un constat d'échec : c'est la conclusion honnête d'une aventure portée avec conviction, dans un contexte qui a fini par avoir raison de l'élan.

Les coûts de construction ont explosé depuis la conception du projet. Le financement pour l'immobilier collectif non résidentiel reste un parcours du combattant. Les enjeux de gouvernance se sont accumulés, l'essoufflement s'est installé, et des divergences de vision sur l'avenir du projet ont eu raison de la mobilisation. À cela s'est ajoutée l'attente interminable d'un legs de terrain qui ne s'est jamais confirmé.

Et pourtant : la mutualisation, elle, a existé. Même sans lieu commun, les organismes ont continué de travailler ensemble, de se référer, de se soutenir. Ce n'est pas rien; c'est même, peut-être, l'héritage le plus durable du CGSL.



Rayonnement & transformation





Projets d'innovation, de transformation sociale et collaborations

Rayonnement & transformation

Un pont entre la proche aidance et le monde du travail — Groupe Humanova



Cette année, notre collaboration avec Groupe Humanova s'est approfondie dans le cadre du projet **Ensemble pour AIDER** — une initiative régionale qui porte la proche aidance là où elle est encore trop souvent invisible : dans les milieux de travail.

Cette initiative représente plus de 150 heures de co-animation de webinaires, d'actions de sensibilisation auprès d'employeurs et de gestionnaires, et de référencement direct de personnes proches aidantes vivant des défis liés à l'emploi: un travail de pont, discret mais structurant.

Concrètement, ce projet nomme la proche aidance comme une responsabilité partagée entre la personne, son employeur et la société. Il réfère directement vers nous les personnes qui en ont besoin.

Les mots de ceux et celles qui ont participé le disent mieux que nous :

« J'ai vraiment apprécié la formation. Les exemples concrets sont pertinents. J'ai aimé qu'il soit mentionné qu'il s'agit d'une responsabilité partagée. »

« Votre dynamisme et votre bienveillance sont réellement inspirants. Les outils présentés donnent le goût de poursuivre nos efforts en matière de conciliation travail-proche aidance. Nous en ressortons convaincus que nos orientations vont dans le bon sens. »



Former vos intervenants et conseillers à soutenir les proches aidants

Les personnes proches aidantes représentent une part importante de la population québécoise. Elles doivent souvent concilier le soutien à un proche avec leurs propres démarches d'insertion ou de maintien en emploi.

Notre formation en proche aidance met en lumière les défis uniques auxquels cette clientèle est confrontée et souligne le rôle essentiel des conseillers et intervenants dans leur écosystème de soutien.

Le référencement vers L'Antr'Aidant ne découle d'aucun protocole: il est né d'une confiance mutuelle, construite intervention après intervention.

Dessiner ce que l'on porte — Collaboration avec la CDC de Mirabel



Cette année, L'Antr'Aidant a co-créé deux bandes dessinées documentaires avec la CDC de Mirabel dans le cadre du projet Vivre Mirabel, une série de 12 portraits sur les défis de la vie citoyenne et communautaire. Le sous-financement des organismes et la charge mentale des personnes proches aidantes sont deux réalités complexes, rendues visibles et accessibles à tous grâce au trait juste de la bédéiste Juliane CL.



Il s'agit d'un outil de plaidoyer créatif, humain et percutant, que nous entendons faire vivre au-delà de ce lancement. Merci à la CDC de Mirabel pour cette opportunité de collaboration qui sort des sentiers battus!

🌟 Toute la série est disponible au cdcdemirabel.com/bd-vivre-mirabel



Trouver une voie de passage vers la vie adulte — Collaboration avec la Maison des parents d'enfants handicapés des Laurentides

Cette année, nous avons co-développé avec la Maison des parents d'enfants handicapés des Laurentides un nouvel outil #SolidairementProcheAidant, pensé spécifiquement pour les parents qui accompagnent un enfant handicapé dans le passage à la vie adulte.

Ce moment de transition est l'un des plus exigeants que vivent ces familles. Il est souvent mal balisé, peu documenté, et chargé d'incertitude. Créer un outil ensemble, c'est reconnaître que chacune de nos organisations porte une partie de la réponse, et que c'est en la mettant en commun qu'on peut vraiment aider.

Ce partenariat a fait plus que produire un outil : il a rapproché deux organisations qui partagent des clientèles aux besoins complexes. Aujourd'hui, des références croisées circulent entre nous, et les personnes proches aidantes que nous accompagnons bénéficient d'un filet de soutien plus large et plus continu : à la hauteur de ce qu'ils traversent réellement.



Le pouvoir du filet social: reconnaître le rôle des proches — Collaboration avec Le Centre prévention suicide Faubourg

Dans le cadre de la Semaine de prévention du suicide 2026, nous avons été invités par le Centre prévention suicide Faubourg à présenter un atelier de sensibilisation lors de leur journée-conférence Le pouvoir du filet social : reconnaître le rôle des proches.

Devant une centaine d'intervenants des milieux communautaires et du réseau de la santé et des services sociaux, nous avons mis en lumière l'impact concret de la reconnaissance de la proche aidance — autant pour la personne proche aidante que pour ceux qui peuvent faire une différence... s'ils savent voir.

Cette invitation résonnait particulièrement dans ce contexte : la proche aidance et la prévention du suicide se croisent autour d'enjeux communs, comme l'isolement, l'épuisement silencieux et le manque de reconnaissance. Être présents ce jour-là, c'était affirmer que la proche aidance est une responsabilité collective et que c'est ensemble — communautaire et réseau de la santé réunis — que nous pouvons réellement renforcer ce filet social.





Une collaboration qui fait la différence – Partenariat avec Répit Bien-Être et avec la Maison des aînés de Sainte-Agathe-des-Monts



Répit Bien-être offre du répit accessoire gratuit aux proches aidants qui participent au groupe de soutien du sud de la MRC des Laurentides, tous les mardis après-midi, à la Maison des aînés de Sainte-Agathe-des-Monts.

Ce service permet aux personnes proches aidantes d'assister au groupe de soutien en toute tranquillité, sachant que leurs proches bénéficient d'un encadrement sécuritaire et stimulant offert par une intervenante de Répit Bien-Être.

Au cours du répit, des activités adaptées stimulant la mémoire, la motricité et favorisant les échanges sont offertes à la personne aidée, dans un climat bienveillant.

Cette collaboration lumineuse est permise grâce à la mutualisation entre L'Antr'Aidant, Répit Bien-Être et la Maison des aînés de Sainte-Agathe-des-Monts: un modèle innovant, exportable et transposable dans d'autres milieux et contextes!



Nommer ce que l'on tait: la réalité de la post-aidance – Collaboration avec le CUCI des Laurentides



En mars 2026, nous avons participé au forum sur les soins de fin de vie en CHSLD-MDA-MDAA organisé par le CUCI des Laurentides : un espace rare où médecins, professionnels de la santé, organismes communautaires, bénévoles et familles se retrouvaient dans la même salle pour nommer ensemble ce qu'on préfère souvent taire.

Nous y avons tenu un kiosque et présenté une conférence interactive sur la post-aidance, cette réalité encore trop peu connue qu'est la vie après le rôle de proche aidant. Devant 225 personnes, nous avons nommé ce que le système prépare peu : non pas le deuil, mais l'après. Le décès met fin aux soins. Il ne met pas fin au parcours.

La post-aidance, c'est une transition identitaire, une période invisible à hauts risques psychosociaux, un moment où une personne qui a beaucoup donné doit réapprendre à faire des choix pour elle-même. Ne pas l'accompagner, c'est perdre un capital humain considérable – et laisser des gens seuls face au silence qui suit le bruit.

Par notre présence à ce forum, nous affirmons qu'il est essentiel que les personnes proches aidantes soient accompagnées pendant, et après – ce que L'Antr'Aidant fait.

Passer du « je » au « nous » — Journée régionale de concertation en proche aidance

Le 7 novembre 2025, les Laurentides se sont donné rendez-vous pour une première : une journée régionale de concertation entièrement dédiée à la proche aidance. Cent quarante personnes se sont réunies pour nommer les angles morts, partager les expertises et imaginer ensemble comment collectiviser ce qui est encore trop souvent vécu seul.

L'Antr'Aidant faisait partie du comité organisateur, aux côtés de Répit Bien-Être, la Maison des parents d'enfants handicapés des Laurentides, la TCRAL, Groupe Humanova, 4Korners, L'Appui proches aidants et le CISSS des Laurentides. Une journée portée collectivement, à l'image de ce qu'elle cherchait à construire.

Panels de proches aidants, regards d'experts, ateliers collaboratifs, présentation d'un modèle de mutualisation inter-organismes... La journée était l'occasion de faire ce que peu d'événements osent : rassembler des gens dans une même salle pour innover ensemble, plutôt que de se côtoyer en silos.

Une facilitation graphique signée Mélika Bazin a capturé en temps réel l'intelligence collective de la journée : un document vivant qui dit mieux que n'importe quel compte-rendu ce qui s'est pensé et dit ce jour-là.



La tendance est à la bientraitance

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides
Québec

Cette année, nous avons déployé activement l'outil La tendance est à la bientraitance dans les Laurentides, en collaboration avec la coordination en prévention de la maltraitance du CISSS des Laurentides.

Sept ateliers de présentation ont été menés dans des milieux variés et auprès de différents publics touchés de près par la proche aidance : comités maltraitance, Maisons des aînés et partenaires communautaires. Au total, 145 personnes rejointes ont été sensibilisées à la bientraitance des personnes proches aidantes et outillées pour en devenir des ambassadrices dans leur milieu.

Nous soulignons une avancée particulièrement significative cette année : grâce au Fonds régional de promotion de l'accessibilité aux services de santé et aux services sociaux en langue anglaise (FRASLA) du CISSS des Laurentides, la capsule vidéo accompagnant l'outil a été traduite en anglais, en collaboration avec 4Korners. Il s'agit là d'un geste concret d'inclusion pour rejoindre les proches aidants anglophones de notre région.





Implantation d'un Outil de Dépistage et d'Analyse de la Maltraitance en Contexte de Proche Aidance (ODAMCPA)

Dans le cadre d'un stage de maîtrise en psychoéducation (Université du Québec en Outaouais), Frédérique Massicotte a développé et implanté à L'Antr'Aidant un Outil de Dépistage et d'Analyse de la Maltraitance en Contexte de Proche Aidance (ODAMCPA). Né d'une démarche de cocréation avec les personnes proches aidantes elles-mêmes et l'équipe d'intervention, cet outil incarne les valeurs de l'organisme : humanité, souplesse et courage. Il est un pas concret vers une pratique plus éthique, où la responsabilité collective face à la maltraitance est pleinement reconnue. Utilisé au quotidien par L'Antr'Aidant, l'ODAMCPA pourra également être partagé aux partenaires de l'écosystème qui en feraient la demande et souhaiteraient l'intégrer à leur propre pratique. C'est dans cet esprit d'alliance et de complémentarité que cet outil aspire à contribuer, durablement, à l'amélioration des conditions de vie des personnes proches aidantes.

L'Antr'Aidant tient à souligner avec fierté et gratitude la contribution exceptionnelle de Frédérique Massicotte à ce projet. Son engagement, sa rigueur et sa sensibilité ont été au cœur de la réalisation de l'ODAMCPA.



Trois missions, un lieu : le pôle communautaire de Saint-Sauveur



Depuis 2014, nous sommes établis à Saint-Sauveur. Dix ans de croissance plus tard, nos locaux ne répondent plus à notre réalité : l'équipe a grandi, les besoins en espaces mutualisés ont augmenté, et notre capacité à bien accueillir les personnes proches aidantes est aujourd'hui limitée.

C'est dans ce contexte que nous nous sommes joints, comme partenaires, à Soupe & Compagnie et Répît Bien-être pour porter ensemble un projet de pôle communautaire mutualisé à Saint-Sauveur.



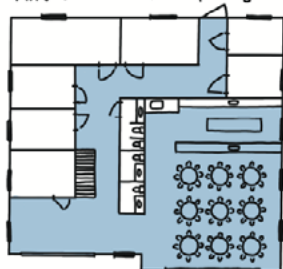
30 rue Fillien

Nouveau pôle communautaire



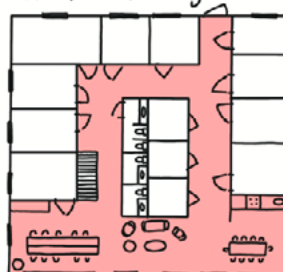
Pour nous, cet engagement va au-delà des locaux. Il s'agit de maintenir notre siège social au cœur des Laurentides, position stratégique depuis laquelle nous coordonnons nos services et rejoignons les proches aidants sur l'ensemble de la région.

Aire communautaire partagée



- Cuisine complète et plonge (environ 900 pi²)
- Toilettes et salle de lavage
- Salle polyvalente (environ 1500 pi²)

Aire de vie des 3 organismes



- Bureaux des organismes
- Petites salles de rencontre pour 2-3-4 personnes
- Toilettes
- Espace d'entreposage
- Espace cuisinette

Charte de la bientraitance : un engagement collectif qui nous rassemble

Cette année, nous avons participé au lancement de la Charte de la bientraitance, portée par la Table de concertation régionale des aîné.e.s des Laurentides et le Comité régional de lutte à la maltraitance et promotion de la bientraitance.

C'est l'ensemble de l'équipe de L'Antr'Aidant qui a signé la Charte : un geste délibéré, parce que la bientraitance n'est pas une politique qu'on adopte : c'est une posture qu'on choisit ensemble, au quotidien.





Plan d'action gouvernemental en proche aide — Mesure 38

Depuis l'année 2022-2023, la Mesure 38 a agi comme levier financier pour bonifier ce que nous faisons déjà : rejoindre plus de personnes proches aidantes, sur plus de territoires, avec plus de profondeur. Les résultats de cette année en témoignent, non pas comme la performance d'une mesure, mais comme le travail de toute l'équipe d'intervention de L'Antr'Aidant.

En trois ans, nous avons optimisé notre ligne d'accueil, augmenté nos heures de soutien psychosocial, pérennisé nos groupes, élargi notre offre de formation et rejoint des milliers de personnes sur l'ensemble des MRC des Laurentides. La croissance n'a pas été linéaire : elle a été construite, activité par activité, territoire par territoire.

Dès l'année 2026-2027, les sommes de la Mesure 38 seront intégrées à notre financement global à la mission (PSOC). C'est un signal de reconnaissance : ce que la Mesure 38 a permis de bâtir est désormais reconnu comme partie intégrante de notre mission.

Statistiques



1 166

appels traités à la
ligne d'accueil



Hausse de **28 %**
en deux ans



5 270h

de soutien
psychosocial



Hausse de **3,5 %**
par rapport à l'année
2024-2025



234

proches aidants
en coaching
individuel

72 séances



3

groupes de soutien
hébergement actifs
(créés grâce à la
mesure 38)

Sud · Centre · Nord

42 proches aidants



2 687

personnes
rejointes en
sensibilisation

557 jeunes de 15 à
27 ans



234

formations
en présence,
spécifiques à la
Mesure 38

427 proches
aidants

158 heures

+6 formations
virtuelles



5

nouveaux outils
#SolidairementProcheAidant
dont un 2^e recueil et 2
collaborations régionales



7

dîners en bonne
compagnie
en mutualisation avec la
Maison Aloïs

47 proches aidants

Ces résultats sont portés par l'ensemble de l'équipe d'intervention de L'Antr'Aidant. La Mesure 38 a agi comme ressource financière complémentaire — dès 2026-2027, elle sera intégrée au financement global à la mission (PSOC).



L'apport inestimable de la Fondation Mirella et Lino Saputo



Cette année marque la deuxième année de notre entente quinquennale 2024-2029 avec la Fondation Mirella et Lino Saputo. Un partenariat de 185 000 \$ qui représente 16 % de nos revenus totaux, mais dont l'effet de levier dépasse largement ce ratio. Ce n'est pas un financement de plus : c'est ce qui rend le reste possible.

Concrètement, ce soutien a financé deux postes clés : une intervenante psychosociale à la ligne d'accueil et une coordonnatrice clinique. Sans ce soutien qui agit comme colonne vertébrale, la croissance aurait fragilisé la qualité. Grâce à la Fondation Mirella et Lino Saputo, elle l'a plutôt renforcée.

Il y a aussi la Brigade proche aidant, notre innovation humaine, mettant en lumière et en action des personnes ayant vécu la proche aidance, qui accompagnent à leur tour. Ce modèle de réciprocité, basé sur des principes de pair-aidance, grandit et fait grandir. Tout cela, parce que nous avons les bases pour le soutenir.

En deux ans, la confiance de la Fondation Mirella et Lino Saputo nous a permis d'atteindre ce qui compte vraiment : plus de proches aidants soutenus, et derrière chacun d'eux, une personne aînée qui demeure chez elle plus longtemps, et dans de meilleures conditions.



L'apport essentiel de Centraide Laurentides



Avec un don à la mission de 50 000 \$, Centraide Laurentides incarne quelque chose de différent et de complémentaire. Là où d'autres financements construisent la structure, Centraide nous donne la réactivité.

C'est grâce à ce soutien que la ligne d'accueil est assurée durant les fins de semaine. La proche aidance ne prend pas congé le samedi; voilà une réalité que les chiffres ne disent pas assez. Les crises arrivent, l'épuisement aussi: pouvoir décrocher et parler à quelqu'un, en temps réel, sans attendre le lundi, c'est parfois ce qui fait toute la différence pour une dyade entière. Nous constatons que le volume d'appels de fin de semaine croît d'année en année.

Centraide permet aussi de doubler notre création d'outils #SolidairementProcheAidant, intégrés directement sur notre microsite outilsprocheaidant.com. Des ressources concrètes, accessibles à tout moment, à large spectre, pour les proches aidants eux-mêmes, mais aussi pour les intervenants des milieux qui les côtoient.

Ce financement représente une présence pour les moments les plus urgents et des ressources durables, pour que les proches aidants et les milieux qui les accompagnent puissent agir par eux-mêmes, à leur rythme, selon leurs besoins.





Bilan et perspectives

Poursuivre le chemin, ensemble



Gestion financière

Les montants présentés ici sont arrondis et constituent un portrait fidèle à la réalité de l'exercice. Les chiffres exacts, vérifiés et audités, sont disponibles dans les états financiers officiels de l'organisation.

Accompagner les personnes proches aidantes, c'est un engagement collectif. En 2025-2026, L'Antr'Aidant a pu compter sur un financement total d'environ 1 189 000 \$, rendu possible grâce à la confiance de partenaires publics, philanthropiques et communautaires qui croient, comme nous, qu'une société qui prend soin de ses aidants prend soin d'elle-même.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides



Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)	280 377 \$
PSOC ponctuel - Montant non-récurrent 2025-2026	13 619 \$
Entente spécifique – Mesure 38, Plan d'action gouvernemental en proche aidance	94 300 \$
Entente de services – Groupe de soutien territoire RLS des Sommets	36 032 \$
Entente de services – Groupe de soutien territoire RLS des Pays-d'en-Haut	17 010 \$
Entente de services – Groupes de soutien virtuels Clic Aidant	61 320 \$
Fonds régional d'accessibilité aux services de santé en langue anglaise (FRASLA)	4 923 \$
	507 581 \$

**Partenaire associé à 7 redditions de comptes distinctes*

Appui pour les proches aidants



Financement à la mission	309 643 \$
Montants résiduels - projets 2024-2025	7 237 \$
Ristournes et autres	39 846 \$
	356 726 \$

**Partenaire associé à 2 redditions de comptes distinctes*

Philantropie et soutien privé

Fondation Mirella et Lino Saputo



La Fondation Mirella et Lino Saputo nous accompagne avec générosité et vision. Son soutien, à la fois stratégique et structurant, nous permet de construire l'avenir de notre organisation tout en servant pleinement notre mission aujourd'hui.

Programme / volet

Soutien aux capacités organisationnelles – Élaboration du plan philanthropique	66 000 \$
Soutien à la mission	195 000 \$
	261 000 \$

Programme / volet

Don à la mission	50 000 \$
	50 000 \$

Communauté, dons et autofinancement

Programme / volet

Dons individuels, de particuliers ou d'entreprises	9 668 \$
Activités d'autofinancement et levées de fonds	3 750 \$
	13 418 \$

Total des revenus 2025-2026

1 189 000 \$

* montant arrondi — voir états financiers pour le détail

Ce financement implique **12 redditions de comptes distinctes**, chacune avec ses propres cibles, méthodes et calendriers : une réalité administrative partagée par l'ensemble du milieu communautaire autonome, et qui témoigne du travail invisible que demande la gestion d'une mission comme la nôtre.

Ce que les besoins réels nous indiquent

Ce portrait financier reflète un organisme engagé, solidement reconnu et profondément ancré auprès des personnes proches aidantes. Il révèle aussi une réalité : les besoins dépassent, semaine après semaine, notre capacité d'action.

Dans un contexte de vieillissement de la population, de hausse des maladies dégénératives, de handicap et d'effritement des réseaux de soutien, les personnes proches aidantes deviennent souvent le premier rempart — et trop souvent le dernier.

Le chiffre de 1,8 million de dollars n'est pas une ambition abstraite. Il correspond aux besoins bien réels que nous observons chaque jour : des demandes auxquelles nous ne pouvons répondre pleinement, des services essentiels à développer et un modèle d'accompagnement solidaire construit avec les milieux.

Derrière chaque personne vivant une perte d'autonomie, une maladie ou un handicap, il y a un proche aidant qui porte, souvent en silence et au prix de ses propres conditions de vie. Une société qui valorise réellement l'autonomie doit aussi soutenir celles et ceux qui la rendent possible.

C'est précisément là que L'Antr'Aidant intervient.

C'est aussi précisément là que le financement actuel trouve ses limites.

Financement actuel

1 189 000 \$

Besoins réels estimés

1 800 000 \$

Espace d'impact potentiel

611 000 \$

À 1,18 million de dollars, nous sommes présents.

À 1,8 million, nous pouvons être à la hauteur.



Priorités et perspectives

L'exercice 2026-2027 marquera la troisième et dernière année de notre planification stratégique 2024-2027, une année charnière qui consolidera ce qui a été bâti et qui préparera le terrain du prochain cycle 2027-2030.



Ce qui a été semé

Ancrage et regard arrière

L'exercice 2026-2027 marquera la troisième et dernière année de notre planification stratégique 2024-2027, une année charnière qui consolidera ce qui a été bâti et qui préparera le terrain du prochain cycle 2027-2030.



Ce que 2026-2027 appelle

Élan, regard avant

Dans cette perspective, le plan d'action philanthropique amorcé en 25-26 se complétera en 26-27, développé en cohérence avec les besoins de nos membres, nos valeurs et notre appartenance au mouvement de l'action communautaire autonome. Ce n'est pas un outil de croissance à tout prix : c'est une démarche enracinée dans ce que nous sommes, au service de ce que la communauté proche aidante a réellement besoin.

Nos orientations stratégiques



“ Un pont vers la pleine potentialité

En 2027, L'Antr'Aidant entamera un nouveau cycle stratégique, non pas comme un recommencement, mais comme un passage. Celui d'un organisme qui a fait ses preuves, qui connaît son territoire et ses partenaires, et qui se prépare à jouer pleinement son rôle dans une réalité qui s'impose : notre société vieillit et elle a profondément besoin d'une culture du prendre soin.

Ce n'est pas qu'un contexte, c'est le moteur même de notre engagement. Ce pont, nous le construisons maintenant, ensemble, avec ceux et celles qui partagent cette conviction.



L'action communautaire autonome **au coeur de notre action.**

La Politique de reconnaissance et de soutien à l'action communautaire du gouvernement du Québec définit **8 critères**. Voici comment L'Antr'Aidant les incarne chaque jour, dans toutes ses actions. Ces critères ne sont pas des conditions à remplir. Ce sont les traits de notre nature.

Pour tous les organismes d'action communautaire

1 Avoir le statut d'organisme à but non lucratif

L'argent reçu sert la mission, pas des profits. Tout reste dans l'organisme, au service des personnes.

À L'Antr'Aidant : Depuis 2009, chaque ressource reçue est investie pour accompagner la communauté proche aidante et sensibiliser la population à sa réalité. Nos activités sont entièrement gratuites pour les proches aidants.

2 Être enraciné dans sa communauté

On ne peut pas bien accompagner des gens qu'on ne connaît pas. L'enracinement, c'est être vraiment là.

À L'Antr'Aidant : Nous avons des partenaires et des ancrages du local au régional, du rural à l'urbain. Nos intervenantes se déplacent là où les proches aidants choisissent d'être accompagnés. Notre présence est humaine et de proximité.

3 Entretenir une vie associative et démocratique

Les décisions appartiennent aux membres. La gouvernance démocratique s'entretient et se célèbre.

À L'Antr'Aidant : 247 membres actifs, une AGA réunissant 69 personnes, un CA de 7 personnes engagées, 3 comités actifs, 75+ heures de bénévolat en gouvernance. La démocratie ne se déclare pas, elle se vit.

4 Être libre de déterminer sa mission, ses orientations et ses pratiques

On reçoit du financement, pas des directives.

À L'Antr'Aidant : plan stratégique co-construit avec nos membres, Brigade bénévole, Jardin des possibles, offre d'activités toujours modulée par le terrain.

Pour tous les organismes communautaire autonomes

1 Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté

Pas créé par une institutio, né d'un besoin vécu, porté par ceux qui le vivaient.

À L'Antr'Aidant : En 2009, un groupe de proches aidants de la MRC des Pays-d'en-Haut ont semé les bases de l'organisme pour combler un manque qu'ils vivaient eux-mêmes. Cette origine citoyenne nourrit encore nos choix aujourd'hui partout dans le déploiement régional.

2 Poursuivre une mission sociale qui favorise la transformation sociale

Au-delà des activités et services, changer les façons de voir, de faire, de se soutenir.

À L'Antr'Aidant : Collectiviser la proche aidance, la faire passer du privé au collectif, est au cœur de notre vision. Groupes de soutien, prises de parole, formations intergénérationnelles : chaque action ancre le prendre soin comme responsabilité partagée.

3 Pratiques citoyennes et approches globales

La personne entière, pas seulement ses défis et tout ce qui dépasse l'individu, parce que les causes sont souvent collectives.

À L'Antr'Aidant : nous vulgarisons les politiques gouvernementales, portons la voix des proches aidants dans les concertations régionales et nationales. Nos activités n'imposent aucune formule, chacun avance à son rythme, et nos activités évoluent avec les besoins.

4 Conseil d'administration indépendant du réseau public

Le CA n'appartient pas au réseau de la santé, ce des citoyens libres qui font vivre une gouvernance autonome.

À L'Antr'Aidant : notre CA est composé de citoyens: le plus souvent proches aidants, retraités du communautaire, du coopératif, du milieu de la finance, des affaires et des ressources humaines. Nous collaborons avec le CISSS, mais notre gouvernance reste pleinement autonome.

L'action communautaire autonome, ce n'est pas une case à cocher dans un formulaire de subvention. C'est une posture, celle de rester debout, libre et enraciné auprès des personnes et non des systèmes.

Semer • S'allier • Humaniser

579 888-0211 p.0

ligne.daccueil@lantraidant.com

www.lantraidant.com

Siège social

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



Nos points d'enracinement

MRC Rivière-du-Nord

850 Av. du Bourg, Saint-Jérôme, QC J7Z 0H5

•

MRC Thérèse-De Blainville

24, rue Saint-Joseph, Sainte-Thérèse, J7E 3L6

•

MRC des Laurentides

1, rue Saint-Vincent, Sainte-Agathe-des-Monts, J8C 2A3

