

MeSSAGES

Formation en ligne gratuite pour les personnes proches aidantes

Le programme de formation en ligne MeSSAGES a pour but de permettre aux **personnes aidantes d'un proche, que celui-ci soit aîné ou qu'il ait un profil gériatrique**, d'apprendre et de mettre en pratique **différentes stratégies de gestion du stress**.



Cette formation a été créée pour accompagner la personne proche aidante, et ce, peu importe où elle se situe dans son parcours. Non seulement les personnes qui suivent ce programme apprennent à mieux gérer leur stress, mais elles peuvent aussi échanger sur leur vécu dans des forums de discussion. C'est l'occasion idéale pour prendre du recul à l'égard du rôle de proche aidant, pour déceler les éléments générateurs de stress et pour tester différentes stratégies en fonction de chaque situation.

Une nouvelle thématique est abordée chaque semaine par l'intermédiaire de lectures et d'exercices. Tout au long du programme, la rétroaction sur les exercices, donnée par une conseillère ou un conseiller du service Info-aidant, apporte soutien et accompagnement. Elle consolide les apprentissages.

MeSSAGES est **offert individuellement et en ligne pendant sept semaines consécutives**, à raison d'une séance hebdomadaire de 60 à 90 minutes. La plateforme de formation est accessible tous les jours, 24 heures sur 24, et les participants peuvent se brancher aux activités de la semaine à diverses périodes, **au moment qui leur convient**.

À qui s'adresse la formation?

À une personne aidante...

- d'une personne âgée ou ayant un profil gériatrique;
- qui comprend le français et est en mesure de s'exprimer par écrit dans cette langue;
- qui a accès à un ordinateur relié à internet, qui est capable de recevoir et d'envoyer des courriels ainsi que de naviguer sur internet;
- qui est à l'aise avec le fait d'écrire à l'ordinateur, car les communications se font uniquement par écrit et, certaines semaines, des exercices sont à compléter.

À quoi vous engagez-vous une fois admis au programme?

- **À prendre de 60 à 90 minutes de votre temps chaque semaine** pour effectuer les lectures et les exercices écrits du programme, pendant sept semaines consécutives.
- À consacrer environ 30 minutes avant le début et à la fin du programme pour répondre à des questionnaires en ligne.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS

*Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.*

**Pour vous inscrire, communiquez avec Info-aidant
1 855 852-7784 ou info-aidant@lappui.org**