

# Qui-libre



Guide de prévention  
de l'épuisement  
des proches aidants



ROMAN

Regroupement des organismes  
montréalais d'aïdants naturels

**Recherche et rédaction :**

Michel Théroux, Proche aidant

Chantale Tremblay, Agente de développement et de mobilisation, L'Appui Montérégie

Sonia Lessard, Directrice générale, L'Appui Montérégie

Anyela Vergara, Directrice générale, Centre de soutien entr'Aidants

Gabrielle Patenaude, Directrice, Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels (ROMAN)

**Conception graphique :**

Marie-Claude Marchand, Sylvain Bélanger et Bibiane Gauvin, Tandem Grafik

**Impression :**

Tandem Grafik

**Correction :**

Doris Boucher

**Traduction :**

Jennifer Lalonde, BA., M. Trad, Traductrice

**Crédit photo:**

Claudia Boulet photographie

**Commentaires et suggestions :**

Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels (ROMAN)

640 Rue Dorchester, bureau 301, Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec, J3B 5A4

Téléphone : 514 767-4511 | Courriel : [roman@aidantsnaturels.org](mailto:roman@aidantsnaturels.org)

**Remerciements :**

Nous remercions toutes les personnes qui ont collaboré, de près ou de loin, à la rédaction de ce guide de prévention de l'épuisement des proches aidants.

ISBN 978-2-911792-1-0 (imprimé)

ISBN 987-2-9811792-2-7 (numérique)

Dépôt légal – Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2021

Il est possible de reproduire ce document, en totalité ou en partie, à la condition d'en mentionner la source.

L'emploi du genre masculin est utilisé comme générique dans le but d'alléger le texte et d'en faciliter la lecture.

Ce guide de prévention de l'épuisement des proches aidants est également disponible en anglais.

Ce guide est aussi disponible en version numérique sur le site Internet du ROMAN au [www.aidantsnaturels.org](http://www.aidantsnaturels.org)

# TABLE DES MATIÈRES

Qui-libre - Guide de prévention de l'épuisement des proches aidants .....	4
Mot de la présidente .....	5
Témoignage - Michel Théroix, proche aidant .....	6
Suis-je un aidant ? .....	7
Résistance à demander de l'aide .....	8
Baromètre de l'épuisement .....	9
Test .....	10
Interprétation des résultats .....	11
Moyens pour prévenir l'épuisement .....	12
L'importance de demander de l'aide .....	15
Ressources .....	16
Nous sommes là pour vous aider .....	22

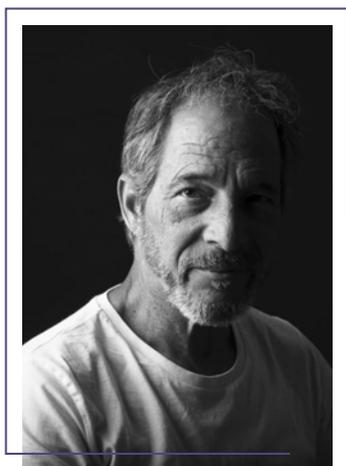
# QUI-LIBRE

## Guide de prévention de l'épuisement des proches aidants



« **Qui-libre** » exprime la réalité de l'aidant, doté de peu de liberté et jonglant quotidiennement avec les sphères de la vie, en combat constant pour rester en équilibre.

Entre 2002 et 2010, Sylvain Gadbois, peintre autodidacte, s'est associé au Centre de soutien entr'Aidants pour réaliser chaque année une œuvre unique dans le cadre de « É-MOI », Journée de reconnaissance des aidants de la Montérégie. « Qui-libre » a été réalisé en 2005.



**Sylvain Gadbois**, artiste passionné, est sensible à l'autre et à tout ce qui nous entoure.

Né au Québec et adopté par la ville de Saint-Maximin en France, il aime faire découvrir l'art hors des galeries traditionnelles en exposant dans les ruelles, boutiques et bars. Il se définit comme explorateur de l'art. Il préfère travailler avec des matériaux recyclés et récupérés d'œuvres de différentes formes artistiques.

Peinture, confection de costumes et décors, en passant par la sculpture, Sylvain Gadbois est doté d'une créativité extraordinaire.



## MOT DE LA PRÉSIDENTE

*Anyela Vergara*

Le Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels (ROMAN) est heureux de présenter le **Guide de prévention de l'épuisement des proches aidants** qui prennent soin d'un aîné.

Ce guide met l'emphase sur la reconnaissance du rôle du proche aidant, soit de prendre soin, ainsi que sur la prévention de l'épuisement.

En Montérégie, on estime à plus de 150 000<sup>1</sup> le nombre de proches aidants.

Vous pourrez y lire le témoignage d'un proche aidant, la définition de ce qu'est un proche aidant et l'importance de se reconnaître. Votre lecture vous permettra également d'apprendre différents trucs et d'obtenir des outils et des conseils pour prévenir l'épuisement. Il propose un questionnaire d'évaluation, indique les ressources à votre disposition, notamment le ROMAN, en plus de votre ressource locale. Vous y trouverez aussi des statistiques intéressantes.

Je tiens à remercier Chantale Tremblay, agente de développement et de mobilisation à l'Appui Montérégie, Michel Thérout, proche aidant et Gabrielle Patenaude, directrice du ROMAN, pour leur participation à la réalisation de ce guide.

« Il y a quatre catégories de personnes dans ce monde : celles qui ont été aidantes, celles qui le sont, celles qui le seront et celles qui en auront besoin ».

*Rosalynn Carter, ancienne première dame des États-Unis*

Anyela Vergara  
Présidente

<sup>1</sup>Source : MSSS, Estimations de population révisées annuellement selon le territoire, le sexe et l'année d'âge, au 1er juillet, 2011 à 2014; Statistique Canada, Enquête sociale générale, cycle 26, 2012.



## TÉMOIGNAGE

*Michel Théroux, proche aidant*

En 1998, ma conjointe et moi avons transformé notre demeure en maison intergénérationnelle pour accueillir ma mère qui avait vendu la sienne.

Au fil du temps, je suis devenu proche aidant. Un peu plus à chaque jour, à partir du moment où ma mère est arrivée. Étant enfant unique, j'étais le seul à pouvoir la soutenir. Elle est atteinte de la maladie de rétinite pigmentaire. Peu à peu, elle a perdu la vue et depuis, elle est devenue complètement aveugle.

Ma conjointe a, elle aussi, des problèmes de santé chroniques. Étant venue au monde avec des malformations abdominales, elle doit composer avec toutes les complications que cela implique. Elle n'est plus en mesure de travailler depuis 2010 et demande de plus en plus de soutien d'année en année.

Pour moi, il était naturel d'en faire de plus en plus. J'avais appris à être responsable et à prendre en charge les besoins que mes proches ne peuvent pas assumer par eux-mêmes. Je ne savais pas que j'étais proche aidant. Je ne savais même pas qu'il y avait un nom pour qualifier les gens qui, comme moi, prennent naturellement soin de leurs proches. J'ai consulté des professionnels de la santé. J'ai participé à des groupes de partage et fait plusieurs lectures afin de me convaincre que j'étais à la bonne place.

À l'automne 2009, j'ai vu une annonce dans le journal local parlant d'ateliers pour les proches aidants offerts par un organisme communautaire de ma région. Mon attention a été retenue. Puis, les jours, les semaines et les mois ont passé. C'est en janvier 2011 que j'ai communiqué avec la ressource spécialisée pour les proches aidants. J'ai participé à une série d'ateliers sur la prévention de l'épuisement. Ça m'a permis de réfléchir sur moi et de mieux vivre ma situation. Vous ne serez pas surpris de savoir que depuis ce moment, je suis friand des activités que m'offre cette organisation.

À ce moment-ci de ma vie, j'en suis venu à penser que je n'en sais jamais assez sur moi-même, sur la personne que je suis, sur ma manière d'être en relation avec les autres et surtout avec mes proches dans le besoin.

C'est pourquoi je poursuis ma participation aux activités qui me sont accessibles (groupes de soutien, rencontres thématiques, rencontres sociales entre proches aidants, cuisine collective, rencontres individuelles, répit, etc.). J'ai accès à des informations qui m'aident à vivre dans ce contexte. Des informations sur les services disponibles pour moi et pour les personnes que j'aide. Des informations financières, juridiques et organisationnelles. Vous ne pouvez pas vous imaginer à quel point les informations recueillies lors des présentations et des échanges entre proches aidants me sont profitables.

Si, à un moment, j'ai été un peu perdu avec toutes les responsabilités que je m'imposais pour assurer le bien-être de ma conjointe et de ma mère, je puis dire que maintenant, je suis en mesure de les accompagner d'une manière plus saine pour moi et plus satisfaisante pour elles. De plus, je me permets des activités de loisir et des implications bénévoles dans quelques organismes à but non lucratif.

Un grand merci pour l'aide essentielle que j'ai reçue et j'espère y avoir accès encore longtemps.

# SUIS-JE UN AIDANT ?

Un aidant ou un proche aidant ou un aidant naturel est un individu qui apporte du soutien significatif, continu ou occasionnel et sans rémunération, à une personne de son entourage ayant une incapacité ou une vulnérabilité. La personne proche aidante est le plus souvent un membre de la famille, mais parfois aussi un ami ou un voisin qu'il habite ou non avec la personne aidée. Peu importe la nature des soins et des services rendus, la relation d'aide comprend toujours une composante émotive importante.



**Un québécois sur quatre assure le rôle de proche aidant.**

(Gouvernement du Canada, 2013)

Il est possible que vous ne vous considériez pas comme un proche aidant mais plutôt comme une personne qui donne tout simplement un coup de main à quelqu'un qui en a besoin. Prodiguer des soins peut sembler naturel lorsqu'on le fait pour quelqu'un qui signifie beaucoup pour nous. Cependant, le fait de se reconnaître dans le rôle de proche aidant permet de réaliser l'importance de l'aide que vous apportez. Il est donc tout aussi important de reconnaître qu'il existe des ressources qui peuvent vous venir en aide.

## EST-CE QUE :

Je donne du soutien à une personne qui commence à perdre son autonomie?

J'habite avec un parent qui ne pourrait pas vivre seul étant donné l'ampleur de ses besoins d'aide et de soutien?

Je partage ma vie avec un conjoint atteint d'une maladie qui nécessite qu'on lui vienne en aide?

Je veille au bien-être d'un parent ou d'un conjoint qui vit en milieu d'hébergement?

Je consacre du temps au soutien ou aux soins d'un membre de la famille ou d'un ami qui éprouve des problèmes de santé ou qui est en perte d'autonomie?



Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, vous êtes bel et bien ce que l'on nomme au Québec un « proche aidant ». Il est important de vous reconnaître dans ce rôle, car celui-ci s'ajoute à tous les autres que vous assumez (père, mère, conjoint, employé, etc.). Et ce nouveau rôle peut s'installer de façon sournoise et imprévisible, très vite ou encore graduellement. Précisons aussi qu'être un proche aidant est un rôle et non pas une identité. Bien que ce rôle apporte des bienfaits à la personne qui l'assume (estime de soi, lien de proximité, sentiment d'utilité, etc.), il demeure important de bénéficier de moments de répit et de services adaptés afin de prévenir l'épuisement. Plusieurs conséquences négatives guettent les personnes proches aidantes épuisées, notamment au niveau de la santé physique et psychologique. Il est donc très important de prévenir l'épuisement, de prendre soin de soi et de demander de l'aide.



**Au Québec, 58 % des personnes proches aidantes sont des femmes.**

(Conseil du statut de la femme, 2018)

En parcourant les prochaines pages, vous pourrez y lire une définition de l'épuisement ainsi qu'un texte précisant les conséquences possibles. Vous pourrez également y trouver des outils et des conseils afin de prévenir l'épuisement. Enfin, votre lecture vous guidera vers votre ressource locale afin que vous puissiez obtenir des services adaptés à vos besoins.

# RÉSISTANCE À DEMANDER DE L'AIDE

« Qui veut aller loin ménage sa monture ». Ce proverbe en dit beaucoup et il est intéressant de le garder en tête. Il est important de vous réserver des forces si vous voulez aller loin. Les personnes proches aidantes n'échappent pas à l'épuisement. N'hésitez pas à demander de l'aide dès qu'il se fait sentir.

La résistance à demander de l'aide est présente chez bon nombre de proches aidants. D'ailleurs, voici quelques raisons qui sont invoquées pour ne pas aller chercher de l'aide :

***Je ne veux pas vraiment d'aide;***

***Les tâches ne seront pas aussi bien faites que par moi-même;***

***Je fais ce que je dois faire. Je ne suis pas une personne proche aidante;***

***Je suis en bonne condition et je suis capable de gérer la situation;***

***Je n'ai pas l'habitude de demander de l'aide ni de m'accorder de pauses ou de répit;***

***Je n'ai pas le goût (ou les moyens) de payer pour avoir de l'aide;***

***Mes amis et ma famille me disent que je fais bien les choses;***

***Même si je fais une demande, les services prendront du temps, ce sera difficile. Je devrai expliquer ma situation. Ça devient alors plus compliqué que de m'organiser par moi-même;***

***Non. Je ne peux pas laisser la personne aidée seule à la maison. Alors je ne peux pas participer à des activités qui me sont suggérées;***

***Je ne veux pas déranger mon entourage pour rien. Ils ont tous beaucoup de travail, ils sont occupés, ils ont leur propre vie;***

***Si je demande de l'aide, je serai jugé négativement par mon entourage sur mon rôle de proche aidant;***

***De toute façon, on ne me fournira pas l'aide dont j'ai besoin;***

***Je n'accepterai jamais qu'un étranger vienne à la maison, ni la personne dont je prends soin;***

***Je ne connais pas les services offerts pour des personnes dans ma situation.***

Vous vous reconnaissez en lisant ces quelques lignes? Il est important de savoir que résister à demander de l'aide, c'est mettre vos propres besoins en veilleuse. C'est voir la personne aidée au centre de tous les aspects de votre vie et de ne faire des choix qu'en fonction de l'autre. L'épuisement vous guette si vous continuez de croire que vous êtes capable d'accomplir toutes les tâches par vous-même.



**40 % des proches aidants signalent des problèmes de dépression ou de morosité.**

(InterActions, centre de recherche et de partage des savoirs, 2015)



**Sept proches aidants sur dix éprouvent un certain stress.**

(Institut de la Statistique du Québec ISQ, 2015)

# BAROMÈTRE DE L'ÉPUISEMENT

On entend par épuisement une perte considérable des forces et de l'énergie vitale. On peut également traduire l'épuisement comme un état de fatigue plus ou moins prononcé, physique et/ou psychologique, consécutive à un effort, une maladie, une agression. Ça se manifeste par de l'irritation, du stress, de l'anxiété ou par une dépression.

Prendre soin d'un proche peut mener à l'épuisement si vous ne prenez pas le temps de vous écouter, de ressentir ce que vous vivez (stress, anxiété, fatigue physique, fatigue psychologique, etc.), si vous ne demandez pas d'aide ou encore si vous n'allez pas vers les ressources disponibles pour vous. Il y a plusieurs conséquences à l'épuisement et celles-ci se font sentir parfois tardivement et de façon sournoise.

Afin que vous puissiez connaître quel est votre degré d'épuisement, nous avons préparé un test pour vous. Il est important de le compléter de façon honnête et juste afin de ne pas fausser les résultats.

## PRINCIPALES CONSÉQUENCES DE L'ÉPUISEMENT

Isolement;

Charge émotionnelle plus élevée (augmentation du stress);

Augmentation de l'instabilité et de l'anxiété;

Plus de risques de développer des maladies et des maux;

Plus de risques de développer une dépendance à l'alcool, à la drogue, aux médicaments, etc.;

Plus de risques de développer des symptômes dépressifs et suicidaires;

Plus de risques d'abus (être victime ou être bourreau).



**32 % des proches aidants disent avoir une santé fragilisée.**

(InterActions, centre de recherche et de partage des savoirs, 2015)



Voici une liste d'énoncés qui reflètent comment vous pouvez vous sentir lorsque vous prenez soin d'une autre personne. Pour chaque énoncé, indiquez à **quelle fréquence** il vous arrive de vous sentir ainsi :

**JAMAIS, RAREMENT, QUELQUES FOIS, ASSEZ SOUVENT** ou **PRESQUE TOUJOURS**.

Il n'y a ni bonne, ni mauvaise réponse.

Dans ce questionnaire, le mot « aidé » fait référence à la personne dont vous prenez soins.

	JAMAIS 0	RAREMENT 1	QUELQUES FOIS 2	ASSEZ SOUVENT 3	PRESQUE TOUJOURS 4
Je sens que l'aidé demande plus d'aide que ce qu'il en a véritablement besoin	<input type="radio"/>				
Je sens, qu'à cause du temps consacré à l'aidé, je n'ai plus de temps pour moi	<input type="radio"/>				
Je me sens tiraillé entre les soins à l'aidé et mes autres responsabilités familiales ou professionnelles	<input type="radio"/>				
Je me sens embarrassé par les comportements de l'aidé	<input type="radio"/>				
Je me sens en colère lorsque je suis en présence de l'aidé	<input type="radio"/>				
Je sens que l'aidé nuit à mes relations avec les autres membres de la famille ou avec mes amis	<input type="radio"/>				
J'ai peur de ce que l'avenir réserve à l'aidé	<input type="radio"/>				
Je sens que l'aidé est dépendant de moi	<input type="radio"/>				
Je me sens tendu quand je suis avec l'aidé	<input type="radio"/>				
Je sens que ma santé s'est détériorée à cause de mon implication auprès de l'aidé	<input type="radio"/>				
Je sens que je n'ai pas autant d'intimité que je le souhaiterais à cause de l'aidé	<input type="radio"/>				
Je sens que ma vie sociale s'est détériorée du fait que je prends soin de l'aidé	<input type="radio"/>				
Je me sens mal à l'aise de recevoir des amis ou de la famille à cause de l'aidé	<input type="radio"/>				
Je sens que l'aidé semble s'attendre à ce que je prenne soin de lui comme si j'étais la seule personne sur qui il pouvait compter	<input type="radio"/>				
Je sens que je pourrais donner de meilleurs soins à l'aidé	<input type="radio"/>				
Je sens que je n'ai pas assez d'argent pour prendre soin de l'aidé compte tenu de mes autres dépenses	<input type="radio"/>				
Je sens que je ne serai plus capable de prendre soin de l'aidé encore bien longtemps	<input type="radio"/>				
Je sens que j'ai perdu le contrôle de ma vie depuis que je soutiens l'aidé	<input type="radio"/>				
Je souhaite pouvoir laisser le soin de l'aidé à quelqu'un d'autre	<input type="radio"/>				
Je sens que je ne saurai plus quoi faire pour soutenir l'aidé	<input type="radio"/>				
Je sens que je devrai en faire plus pour l'aidé	<input type="radio"/>				
En fin de compte, je sens que les soins de l'aidé sont un fardeau, une charge	<input type="radio"/>				

## INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

00 - 20	Peu ou pas de risque d'épuisement
21 - 40	Faible risque d'épuisement
41 - 60	Risque moyen d'épuisement
61 - 81	Risque élevé d'épuisement

**Si votre résultat se situe entre 00 et 20,** il n'y a pas de risque d'épuisement. Félicitations! Ce que vous faites, vous le faites bien. Vous pouvez être fier de vous.

**Si votre résultat se situe entre 21 et 40,** le risque d'épuisement est faible. C'est le meilleur moment de vous informer des services et des ressources qui sont disponibles dans votre région. Nous vous invitons à consulter les services de votre ressource locale (voir coordonnées en page 22).

**Si votre résultat se situe entre 41 et 60,** l'épuisement vous guette sérieusement. Les conséquences de l'épuisement ne sauront tarder à se faire sentir. Vous devez vous arrêter pour prendre conscience de votre situation. Vous avez besoin d'aide et votre ressource locale peut vous aider. Consultez dès maintenant les services de votre ressource locale (voir coordonnées en page 22).

**Si votre résultat se situe entre 61 et 81,** il y a urgence d'agir. **Vous devez consulter un professionnel de la santé.** Votre santé psychologique est grandement affectée. La dépression vous guette certainement, si elle n'est pas déjà présente. Si vous n'agissez pas, vous ne serez plus en mesure d'assumer votre rôle de proche aidant encore bien longtemps.

*\* Les résultats de ce test sont évolutifs et peuvent donc changer. Nous vous invitons à le refaire régulièrement.*



**43,2 % des proches aidants estiment ne pas avoir eu le choix d'assumer ce rôle.**

*(Regroupement des aidants naturels du Québec, 2018)*



Ce questionnaire est adapté de : Steven H. Zarit, Ph.D., Professor of Human Development, University of Chicago Traduction : Traduction de Burden, interview de Zarit par le Centre de recherche en gériatrie, Hôpital d'Youville de Sherbrooke 1036, rue Belvédère sud, Sherbrooke (Québec), J1H 4C4.

# MOYENS POUR PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT

Pour être en mesure d'apporter de l'aide à un proche, il est impératif de prendre soin de vous-même et d'être à l'écoute de vos besoins. La consigne est la même que lorsque vous voyagez en avion et qu'un incident survient. Il est important d'installer le masque à oxygène à soi en premier avant d'aider les autres. Nous ne pouvons aider efficacement lorsque nous manquons d'oxygène.

Conserver un équilibre entre vos besoins et les besoins de la personne aidée est un défi important dans la prévention de l'épuisement. Si vous ne tenez pas compte de vos besoins, vous augmentez vos risques d'être épuisé. Voici quelques conseils pour vous aider à prévenir l'épuisement :

## Choisissez vos combats

Il faut faire des choix et accepter que tout ne soit pas fait à la perfection. Soyez indulgent envers vous-même. Même si une tâche que vous avez accomplie n'est pas parfaitement exécutée comme vous l'auriez souhaité, demandez-vous si cela va réellement changer quelque chose à votre situation. Il faut prioriser vos tâches, fixer des limites et les respecter.



Il faut également être capable de déléguer et de lâcher prise sur les façons de faire. Il est possible que les choses soient faites différemment si elles sont exécutées par quelqu'un d'autre. Donnons un exemple concret : vous faites le ménage chaque semaine, mais une fois par mois vous vous accordez une pause de cette tâche. C'est alors la coopérative de votre localité qui prend l'entretien ménager en charge. Il est très possible qu'après, vous remarquiez que cela n'a pas été fait à votre manière. Il faut vous y attendre et plutôt vous concentrer sur les bienfaits que cette pause vous procure.



**60 % des proches aidants d'ainés, qui sont eux-mêmes âgés, en mauvaise santé et qui vivent avec leur conjoint décèdent au cours des quatre premières années de la prise en charge de leur conjoint.**

*(Schulz, Richard et Scott R. Beach, Caregiving as a risk factor for mortality, The caregiver health effects study, JAMA, vol. 282, no 23, 15 décembre 1999.)*

## Ne luttiez pas contre vos émotions

Il faut apprendre à accepter et à vivre vos émotions qu'elles soient positives ou non. Elles permettent de prendre un temps d'arrêt et de vous questionner sur votre situation. Souvent, vivre une émotion négative est mal vu par soi-même et par l'entourage. En fait, c'est simplement un signe que vous êtes un être-humain tout à fait normal. Rappelez-vous qu'il faut être indulgent envers vous-même. Vous devez vous traiter comme vous traiteriez votre meilleur ami. Vos réactions, vos émotions n'enlèvent rien à votre valeur et à vos capacités.

De plus, pourquoi ne pas utiliser l'humour? Ne sous-estimez pas les vertus du rire et de l'humour, et ce, même dans les moments les plus difficiles. Cela permet d'alléger la situation et de dédramatiser les émotions que la situation vous fait vivre.

### **Comprendre que le sentiment de culpabilité n'équivaut pas au sentiment de responsabilité**

Le sentiment de culpabilité naît de la contradiction entre ce que l'on veut être et les actions que l'on fait.<sup>1</sup> Il est facile de se sentir coupable et de s'en vouloir pour toutes sortes de raisons. Toutefois, la culpabilité représente « un fardeau inutile qui s'ajoute au fardeau déjà lourd de l'aidant »<sup>2</sup>. Ce sentiment est normal, mais vous devez trouver l'équilibre entre le sentiment de culpabilité et le sentiment de responsabilité.

Par sentiment de responsabilité, nous entendons par là, de prendre la responsabilité pleine et entière de ses actions et de ses réactions. Laisser aux autres personnes la responsabilité de leurs actions et de leurs réactions.<sup>3</sup> Il faut délaissier la culpabilité le plus possible et tendre vers la responsabilité car ce sentiment résulte d'un choix personnel. C'est se dire « Je suis responsable de moi en tout temps. Je peux être responsable des autres, mais ce n'est que pour certaines choses et pour un certain temps seulement ».

### **Et votre santé à vous, elle?**

Il est primordial de prendre soin de votre santé dans tout ça. Oui, c'est plus facile à dire qu'à faire! Lorsque vous êtes en forme, il vous est plus facile de traverser les moments plus difficiles. Prendre soin de soi n'est pas nécessairement compliqué et contraignant. Il y a plusieurs façons simples d'y arriver.

Vous pouvez aussi partager ce que vous vivez avec d'autres personnes aidantes. Ne restez pas dans la solitude. Tout cela permet de faire le plein d'énergie. Il est essentiel de prendre du temps pour soi.

### **POUR VOTRE SANTÉ PHYSIQUE**

De bonnes nuits de sommeil;

Des siestes quand cela est possible;

Boire beaucoup d'eau;

Faire un peu d'exercice, soit à la maison ou à l'extérieur

(choisir de monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur par exemple);

Prendre des repas équilibrés et surtout vous permettre une gâterie à l'occasion.

### **POUR VOTRE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE**

Se détendre, ne rien faire pendant quelques instants;

Lire un livre, se changer les idées pour aérer votre esprit;

Observer les oiseaux;

Faire des activités qui sont très différentes de votre quotidien;

Vous entourer de personnes positives;

Regarder un film rigolo;

S'adonner à une passion.

<sup>1</sup> <https://www.accroc.qc.ca/wordpress/culpabilite-ou-responsabilite/>.

<sup>2</sup> M. Arcand et L. Brissette « Prévenir l'épuisement en relation d'aide », 1994.

<sup>3</sup> <https://www.accroc.qc.ca/wordpress/culpabilite-ou-responsabilite/>.

## Votre intérieur, un endroit où se ressourcer

Prendre soin d'une autre personne peut devenir une occasion d'apprendre à vous connaître et de découvrir vos propres ressources. Voici à cet effet quelques outils pour y arriver :

### Tenir un journal et y écrire ce qui vous vient à l'esprit, sans censure

Le but est d'entrer en contact avec ce que vous pensez et ressentez vraiment. Si rien ne vient, écrivez sur ce « rien ». Il est recommandé de vous relire seulement au bout de un ou deux mois pour constater le cheminement que vous avez fait.

### Déterminer un temps précis pour un rendez-vous avec vous-même

Par exemple, ça pourrait être une demi-heure par jour. Trouvez la formule qui vous convient. Pour ce moment, identifiez ce qui vous intéresse, ce qui vous détend, ce qui vous nourrit et vous fait du bien.

### Bien respirer

Il existe une panoplie de techniques de respiration et de relaxation. Trouvez celle avec laquelle vous vous sentez à l'aise. Toutes ces techniques ont un but ultime : vous procurer de bénéfices considérables pour votre santé physique et psychologique. Vous allez être plus détendu et allez mieux respirer.

## Sensibilisez votre entourage

D'abord arrêtez-vous pour dresser un portrait de tout ce que vous faites comme proche aidant. Relevez toutes les tâches à accomplir en indiquant pour chacune qui fait quoi. Cela vous permettra de prendre conscience de l'ampleur de votre rôle. Cela permettra aussi de « négocier » un meilleur partage des tâches avec votre entourage.

Avec l'aide d'un intervenant, vous pouvez organiser un conseil de famille. Ouvrez le dialogue sur votre rôle, sur le constat de la réalité de ce que vous vivez et sur un meilleur



partage des tâches. Présentez-leur le portrait de vos responsabilités. Lors de cette rencontre, l'intervenant peut agir en tant que médiateur et, par conséquent, faciliter le processus pour déterminer un terrain d'entente. Et si la démarche n'a pas fonctionné? Alors, il faut vous dire qu'au moins votre voix s'est fait entendre.

## Informez-vous pour mieux aider

Une autre façon de prévenir l'épuisement est de ne pas hésiter à faire appel aux services offerts par votre ressource locale. Il existe même des ressources spécifiques pour les proches aidants. N'hésitez pas à demander de l'aide et à vous offrir des moments de répit bien mérités. Informez-vous afin de savoir ce qui existe. Vous serez peut-être surpris.

## Autres façons de prendre soin de soi

Soyez réaliste quant à vos propres capacités et limites.

Soyez positif. Votre attitude a une influence sur vos émotions et sur la manière dont vous abordez votre rôle.

Il y a des points positifs à prendre soin de l'autre, il faut les trouver et les noter pour vous y référer régulièrement.

Mettez votre énergie dans les éléments de la situation où vous avez du contrôle.

# L'IMPORTANCE DE DEMANDER DE L'AIDE

Je suis un proche aidant  
qui prend soin d'une personne en perte d'autonomie.

J'ai communiqué avec ma ressource locale et on m'a offert des...

## SERVICES

### Activités d'évaluation, d'information et de référence

- Rencontres individuelles
- Conférences
- Cafés-rencontres
- Infolettres, bulletins d'information
- Information et références

### Activités de soutien psychologique

- Groupe de soutien ou d'entraide
- Soutien téléphonique
- Accompagnement
- Intervention psychosociale

### Activités de formation

- Ateliers de formation (gestion du stress, prévention de l'épuisement, deuil, etc.)
- Conférences
- Cafés-rencontres

### Activités de services

- Répit à domicile
- Halte-répit
- Accompagnement dans les démarches
- Transport

### Activités d'intégration sociales

- Évènements spéciaux
- Activités de loisirs
- Visites d'amitié

## AMÉLIORATION DE MA QUALITÉ DE VIE

- Acquisition de compétence et de connaissances
- Prévention des comportements reliés à la maltraitance

- Apport d'un soutien affectif
- Amélioration de la relation aidant-aidé
- Développement d'aptitudes pour faciliter le quotidien avec la personne aidée
- Renforcement de l'estime de soi

- Diminution des tâches associées au rôle d'aidants

- Diminution de l'isolement social

Ces services m'ont permis de prévenir mon épuisement,  
favoriser mon sommeil, préserver ma santé physique et  
psychologique (dépression et anxiété).

# RESSOURCES

Voici un aperçu des ressources communautaires et gouvernementales en Montérégie. Toutefois, cette liste n'étant qu'un aperçu, elle ne constitue pas un bottin complet. La Montérégie est une région unique, en ce sens où l'on retrouve un regroupement d'organismes destinés aux proches aidants d'aînés. Ainsi, le Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels (ROMAN) regroupe, aide et accompagne les organismes qui soutiennent les aidants d'aînés en Montérégie. N'hésitez pas à communiquer avec eux si vous cherchez des ressources en particulier ou avez besoin de références (514 767-4511 - [www.aidantsnaturels.org](http://www.aidantsnaturels.org)). Enfin, votre ressource locale est toute indiquée pour répondre à vos questions et à vos besoins.

## SOINS DE SANTÉ

### SOUTIEN À DOMICILE

Le CLSC de votre quartier constitue une porte d'entrée vers un ensemble de services de santé dont les activités de la vie quotidienne, les activités de la vie domestique, le prêt d'équipement, etc. Les professionnels qui y travaillent peuvent vous aider à faire le point et vous offrir des services selon vos besoins.

CISSS Montérégie-Centre :  
[www.santemonteregie.qc.ca/centre](http://www.santemonteregie.qc.ca/centre)

CISSS Montérégie-Est :  
[www.santemonteregie.qc.ca/est](http://www.santemonteregie.qc.ca/est)

CISSS Montérégie-Ouest :  
[www.santemonteregie.qc.ca/ouest](http://www.santemonteregie.qc.ca/ouest)

### INFO-SOCIAL 811

Le service Info-Social 811 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. En composant le 811, vous pourrez joindre un professionnel en intervention psychosociale.

Les professionnels de ce service donnent des conseils et peuvent répondre à vos questions. Ils peuvent aussi, au besoin, vous référer vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé ou vers une ressource communautaire. Pour avoir plus d'information sur ce service, consultez le [www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811/](http://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811/).

## BESOINS AU QUOTIDIEN

### FAIRE LES ACHATS ET LES COURSES

Certaines organisations communautaires peuvent vous venir en aide avec vos achats et vos courses.

Les épiceries et pharmacies ont, en général, un service de livraison à domicile. N'hésitez pas à communiquer avec eux pour en savoir plus.

### AIDE À LA VIE DOMESTIQUE ET QUOTIDIENNE

Le CLSC de votre quartier peut vous offrir des services concernant l'hygiène personnelle de votre proche. Communiquez avec eux pour obtenir plus d'informations.

Certaines entreprises d'économie sociale offrent des services d'aide à domicile pour les soins d'hygiène. Vous trouverez l'entreprise d'économie sociale qui dessert votre territoire ici : <https://chantier.qc.ca/decouvrez-leconomie-sociale/repertoire-dentreprises/>. Vous pouvez également communiquer avec eux au 514 899-9916 ou encore au 1 888 251-3255.



**Dans 87 % des cas, l'aidant ne cohabite pas avec la personne qu'il aide.**

*(L'Appui pour les proches aidants d'aînés, 2016)*

## REPAS

Les centres d'action bénévole offrent un service de livraison de repas à domicile. Pour connaître le centre d'action bénévole le plus près de chez vous, consultez le site Internet de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec ([www.fcabq.org](http://www.fcabq.org)) ou communiquez avec eux au 1 800 715-7515.

Les entreprises d'économie sociale peuvent également vous venir en aide au niveau des repas. Vous trouverez l'entreprise d'économie sociale qui dessert votre territoire ici : <https://chantier.qc.ca/decouvrez-leconomie-sociale/repertoire-dentreprises/>. Vous pouvez également communiquer avec eux au 514 899-9916 ou encore au 1 888 251-3255.

## TRANSPORT

Le transport adapté vous offre la possibilité de vous déplacer à peu de frais. Il existe un programme de service de transport adapté dans toutes les municipalités régionales de comtés (MRC). Pour en connaître davantage sur ces services, contactez votre MRC. Vous trouverez la liste de toutes les MRC de la Montérégie au <http://marigot.ca/monteregie/mrc.htm>.

Certaines organisations communautaires peuvent vous venir en aide au niveau du transport. Plusieurs entreprises privées offrent également ce genre de service.

## ENTRETIEN MÉNAGER

Certaines entreprises d'économie sociale offrent des services d'aide à domicile pour l'entretien ménager. Vous trouverez l'entreprise d'économie sociale qui dessert votre territoire ici : <https://chantier.qc.ca/decouvrez-leconomie-sociale/repertoire-dentreprises/>. Vous pouvez également communiquer avec eux au 514 899-9916 ou encore au 1 888 251-3255.

## ASPECTS LÉGAUX

### AIDE JURIDIQUE

L'aide juridique est un service juridique public offert gratuitement, ou moyennant une contribution aux personnes financièrement admissibles qui en font la demande. Chaque année, l'aide juridique permet à des milliers de québécois d'avoir accès à la justice et de faire reconnaître leurs droits. Les services juridiques sont offerts par des avocats et, plus rarement, par des notaires. Les avocats ont le mandat de conseiller leurs clients et de les représenter à la cour. Vous pouvez communiquer avec l'aide juridique en composant le 1 800 842-2213. Pour plus d'information, consultez le [www.boussolejuridique.ca](http://www.boussolejuridique.ca).

### JURIPOP

Juripop milite d'abord pour l'amélioration de l'accessibilité à la justice pour tous, pour la défense des droits sociaux et économiques et pour les droits de la personne. Ainsi, la clinique juridique Juripop propose notamment l'accès à des services juridiques à coût très modique. Ces services sont offerts aux personnes exclues de l'aide juridique gouvernementale et qui sont dans l'incapacité financière de payer pour la défense de leurs droits. Juripop, c'est aussi une entreprise d'économie sociale aux projets novateurs en matière de sensibilisation au droit. Vous pouvez communiquer avec Juripop en composant le 1 855 JURIPOP (1 855 587-4767). Pour plus d'information, consultez le [www.juripop.org](http://www.juripop.org).

### CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ

Le centre de justice de proximité de la Montérégie (CJPM) a pour but de constituer une porte d'entrée accessible et humaine sur le système judiciaire. Le personnel du CJPM aspire à ce que le citoyen se sente appuyé et soutenu lorsqu'il vit une situation impliquant des aspects d'ordre juridique en lui offrant un service unique et personnalisé d'information. Vous pouvez communiquer avec le Centre de justice de proximité de la Montérégie en composant le 1 844 723-3700. Pour plus d'information, consultez le [www.justicedeproximite.qc.ca/centres/monteregie](http://www.justicedeproximite.qc.ca/centres/monteregie).

## ÉDUCALOI

Éducaloi est un organisme de bienfaisance qui occupe un rôle de premier plan dans l'amélioration de l'accès à la justice depuis sa fondation en 2000. Il a pour mission d'informer le public sur la loi, sur ses droits et sur ses responsabilités. Pour y parvenir, il s'investit dans trois champs d'action principaux : l'information juridique, l'éducation juridique et le développement d'une expertise en communication claire du droit. Pour plus d'informations ou pour communiquer avec Éducaloi, consultez le [www.educaloi.qc.ca](http://www.educaloi.qc.ca).

## AIDE FINANCIÈRE

Il existe des crédits d'impôts et des avantages fiscaux pour les proches aidants afin de vous aider financièrement. Puisque les critères d'admissibilité changent régulièrement, ils ne figurent pas dans ce document. Notre objectif est plutôt de vous faire connaître leur existence. Parlez-en à votre comptable lors de votre déclaration d'impôt annuelle.

## PROVINCIAL

Voici les principaux crédits d'impôts et autres avantages fiscaux du gouvernement provincial. Pour toute information supplémentaire, veuillez communiquer avec Revenu Québec au 514 864-6299 ou consultez le [www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca).

### Montant pour personnes à charge

Vous pouvez demander un montant qui réduira votre impôt à payer si vous aviez, au cours d'une année, une ou des personnes à votre charge (autres qu'un enfant aux études postsecondaires à temps plein).



**3,2 % des proches aidants obtiennent le crédit d'impôt pour un montant moyen de 559 \$.**

(Données de revenu Québec, 2017)

### Aide financière pour les services d'aide domestique

Le programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique permet aux personnes qui recourent aux services d'une entreprise d'économie sociale en aide domestique de bénéficier d'une réduction du tarif horaire demandé. La réduction correspond à une aide financière fixe et, s'il y a lieu, à une aide financière variable qui s'applique en fonction du revenu et de la situation familiale de la personne concernée.

### Crédit d'impôt pour aidant naturel

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pour aidant naturel si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

Vous prenez soin de votre conjoint âgé qui est incapable de vivre seul.

Ceci est un crédit d'impôt remboursable. Vous ou votre conjoint deviez être propriétaire, locataire ou sous-locataire de l'habitation dans laquelle vous avez cohabité. Celle-ci ne doit pas être située dans une résidence privée pour aînés ou dans une installation du réseau public.

Vous hébergez un proche admissible.

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pour chaque proche admissible que vous avez hébergé dans une habitation dont vous ou votre conjoint étiez propriétaire, locataire ou sous-locataire. Le proche âgé admissible ne doit pas être propriétaire, locataire ou sous-locataire de votre habitation.

Vous cohabitez avec un proche admissible qui est dans l'incapacité de vivre seul.

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pour chaque proche admissible qui a cohabité avec vous dans une habitation dont le proche admissible ou son conjoint était propriétaire, locataire ou sous-locataire. Seule la personne qui est le principal soutien du proche admissible peut demander ce crédit d'impôt.

Vous soutenez un proche admissible et vous aidez de façon régulière et constante ce proche qui a besoin d'assistance pour réaliser une activité courante de la vie quotidienne.

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pour chaque proche

admissible que vous soutenez et aidez de façon régulière et constante en l'assistant dans la réalisation d'une activité courante de la vie quotidienne, et ce, gratuitement. Vous ne pouvez pas demander ce crédit d'impôt en tant qu'aidant naturel soutenant un proche admissible si vous ou une autre personne demandez, à l'égard de ce même proche, un crédit d'impôt en tant qu'aidant naturel prenant soin de son conjoint, hébergeant un proche admissible ou cohabitant avec un proche admissible.



*Au Canada, les proches aidants dépensent en moyenne 7 600 \$ par année pour la personne aidée, peu importe leur niveau de revenu initial.*

*(Fast, 2015)*

### **Crédit d'impôt pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie**

Vous pourriez avoir droit à un crédit d'impôt remboursable si vous remplissez toutes les conditions nécessaires.

### **Crédit d'impôt pour remboursement de prestations**

Vous pourriez avoir droit à un crédit d'impôt remboursable si, au cours d'une année, vous avez remboursé des sommes reçues en trop en vertu :

- du Régime des rentes du Québec;
- du Régime de pensions du Canada;
- du Régime québécois d'assurance parentale;
- de la Loi sur l'assurance-chômage;
- de la Loi sur l'assurance-emploi.

### **Crédit d'impôt pour personne aidante**

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable si vous remplissez les toutes les conditions.

### **Crédit d'impôt pour répit à un aidant naturel**

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable si vous remplissez les toutes les conditions.

### **Crédit d'impôt pour travailleur d'expérience**

Vous pouvez demander ce crédit d'impôt non remboursable si vous remplissez tous les critères.

### **Crédit d'impôt remboursable pour frais médicaux**

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable si vous remplissez les conditions nécessaires.

### **Frais médicaux**

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous avez payé des frais médicaux. Vous devez vous renseigner auprès de Revenu Québec pour les critères relatifs à ce crédit d'impôt.

### **Frais pour soins médicaux non dispensés dans votre région**

Vous pouvez demander ce crédit d'impôt non remboursable si vous avez payé au cours d'une année des frais afin d'obtenir des soins médicaux qui ne sont pas dispensés dans votre région.

### **Crédit d'impôt relatif à la prime au travail**

Pour avoir droit aux crédits d'impôt relatifs à la prime au travail, vous devez remplir toutes les conditions nécessaires. Si vous êtes admissible à la prime au travail, vous pourriez aussi avoir droit à un supplément à la prime au travail. Par ailleurs, si vous ou votre conjoint présentez des contraintes sévères à l'emploi, il pourrait être plus avantageux pour vous de recevoir la prime au travail adaptée. Informez-vous auprès de Revenu Québec.

### **Retrait d'un REER au bénéfice d'une personne atteinte d'une déficience fonctionnelle**

Lorsque des retraits d'un REER sont faits au bénéfice d'une personne atteinte d'une déficience fonctionnelle, certains assouplissements des règles relatives au Régime d'accession à la propriété (RAP) et au Régime d'encouragement à l'éducation permanente (REEP) sont applicables. Informez-vous auprès de Revenu Québec.



*La réduction des heures de travail d'un proche aidant entraîne une perte de revenu moyenne de 16 000 \$ par année.*

*(Fast, 2015)*

## CRÉDITS D'IMPÔTS POUR PERSONNE AÎNÉE AU PROVINCIAL :

Crédit d'impôt pour activité des aînés;  
Crédit d'impôt pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie;  
Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés;  
Crédit d'impôt pour remboursement de prestations;  
Crédit d'impôt remboursable pour frais médicaux;  
Frais médicaux;  
Déduction pour montant déjà inclus dans le revenu (REER ou FERR);  
Déduction pour montants transférés à un RPA, à un REER, à un FERR, à un RPAC/RVER ou à une rente;  
Déduction pour remboursement de cotisations inutilisées versées à un REER ou à un RPAC;  
Déduction pour revenus de retraite transférés à votre conjoint;  
Montant accordé en raison de l'âge ou pour une personne vivant seule ou pour revenus de retraite;  
Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques;  
Programme Allocation-logement;  
Rente versée au conjoint survivant;  
Subvention pour aînés relative à une hausse de taxe municipale.

## FÉDÉRAL

Voici les principaux crédits d'impôts et autres avantages fiscaux du gouvernement fédéral. Pour toute information supplémentaire, veuillez communiquer avec l'Agence du revenu du Canada au 1 800 959-7383.

### Allocation au survivant

L'allocation au survivant est une prestation offerte aux personnes d'un certain âge, qui vivent au Canada, qui ont un faible revenu et dont le conjoint ou le conjoint de fait est décédé.



20 % des proches aidants  
vivent de l'insécurité financière.  
(Fast, 2015)

### Crédit canadien pour aidant naturel

Vous pouvez demander le crédit canadien pour aidant naturel si vous subvenez aux besoins de certaines personnes. Veuillez communiquer avec l'Agence du revenu du Canada pour connaître les conditions d'admissibilité.

### Frais médicaux admissibles que vous pouvez demander dans votre déclaration de revenus

Vous pouvez uniquement demander des frais médicaux admissibles dans votre déclaration de revenus.

### Pension du survivant

La pension de survivant du Régime de pensions du Canada est versée à l'époux ou conjoint de fait d'un cotisant décédé. Informez-vous auprès de l'Agence du revenu du Canada pour les autres conditions.

### Prestation de compassion

Les prestations de compassion de l'assurance-emploi sont versées aux personnes qui doivent s'absenter temporairement de leur travail pour prendre soin d'un membre de leur famille souffrant d'une maladie grave qui risque de causer son décès dans les prochaines semaines. Les personnes admissibles peuvent alors recevoir des prestations de compassion. Si vous êtes sans travail et que vous recevez déjà des prestations d'assurance-emploi, vous pouvez aussi demander des prestations de compassion.

Vous pouvez également recevoir des prestations de compassion pour prendre soin d'une personne gravement malade qui vous considère comme un membre de sa famille.

## **Prestation pour proches aidants d'adulte**

Les prestations pour proches aidants d'adultes permettent aux proches aidants admissibles d'obtenir de l'aide financière pour fournir des soins ou du soutien à un adulte gravement malade ou blessé. Les proches aidants doivent être des membres de la famille ou être considérés comme tels par la personne qui a besoin de soins ou de soutien.

## **Prestation de décès**

La prestation de décès du Régime de pensions du Canada (RPC) est un paiement forfaitaire unique versé à la succession d'un cotisant au RPC décédé.

### **CRÉDITS D'IMPÔTS POUR PERSONNE ÂÎNÉE AU FÉDÉRAL :**

Allocation au survivant;

Frais médicaux admissibles que vous pouvez demander dans votre déclaration de revenus;

Pension de survivant.

## **LIGNES D'ÉCOUTE**

### **INFO-AIDANT**

Le service Info-Aidant est un service téléphonique d'écoute, d'information et de références professionnel, confidentiel et gratuit. Il s'adresse aux proches aidants et à leur entourage. Les conseillers professionnels sont là pour vous écouter avec attention et compassion, vous informer avec des renseignements clairs, précis et à jour et pour vous référer à des ressources et des services près de chez vous et adaptés à vos besoins. Vous pouvez communiquer avec le service Info-Aidant en composant le 1 855 852-7784. Pour plus d'information, consultez le [www.lappui.org](http://www.lappui.org).

### **AIDE ABUS ÂÎNÉS**

La ligne Aide Abus Âînés (Ligne AAA) est une ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée en matière de

maltraitance envers les personnes aînées. Elle offre des services à différentes clientèles et s'adresse spécifiquement aux aînés qui vivent de la maltraitance, à leurs proches, ainsi qu'à toute personne (individus, intervenants et professionnels) qui est préoccupée par une situation dans laquelle une personne aînée semble subir de la maltraitance. Vous pouvez communiquer avec la Ligne AAA en composant le 1 888 489-2287. Pour plus d'information, consultez le [www.aideabusaines.ca](http://www.aideabusaines.ca).

### **CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE**

Centre de crise et de prévention du suicide qui offre de l'écoute et du soutien aux personnes suicidaires, à leurs proches et aux personnes qui ont vécu le suicide d'un être cher. C'est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Vous pouvez communiquer avec le Centre de prévention du suicide au 1 866 APPELLE (277-3553). Pour plus d'information, consultez le [www.centredecrise.ca](http://www.centredecrise.ca).

### **SOS VIOLENCE CONJUGALE**

Organisme qui offre des services d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence aux victimes de violence conjugale et à l'ensemble des personnes concernées par cette problématique. Service d'aide téléphonique gratuit et confidentiel que vous pouvez joindre en composant le 1 800 363-9010. Pour plus d'information, consultez le [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca).

### **TEL-AIDE**

Centre d'écoute téléphonique pour toute personne qui souffre de solitude, de stress, qui est en détresse psychologique ou en colère, ou qui a simplement besoin de se confier à quelqu'un qui l'écouterait sans la juger. Service d'écoute téléphonique gratuit et confidentiel, vous pouvez joindre Tel-Aide au 514 935-1101. Pour plus d'informations, consultez le [www.telaide.org](http://www.telaide.org).

# Nous sommes là pour vous aider

En Montérégie, plusieurs organismes sont présents afin de vous soutenir dans votre rôle de proche aidant qui prend soin d'un aîné :

## Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels (ROMAN)

Le ROMAN existe depuis 1994 et a pour mission de regrouper, soutenir et accompagner les organismes qui soutiennent les aidants d'aînés en Montérégie. Pour en savoir plus et pour connaître les organismes membres du ROMAN veuillez consulter le [www.aidantsnaturels.org](http://www.aidantsnaturels.org).

## L'Appui pour les proches aidants

Fondé en 2009, la mission de l'Appui est d'améliorer la qualité de vie des proches aidants du Québec et de faire connaître leur rôle dans toute sa diversité. L'Appui finance des services pour les proches aidants partout au Québec. Pour en savoir plus, consultez le [www.lappui.org](http://www.lappui.org).

## Et, votre ressource locale

Voici les coordonnées de l'organisme de soutien aux proches aidants de votre communauté. Nous vous encourageons fortement à communiquer avec eux. Ils vous proposeront des services adaptés afin de vous aider dans votre rôle.



« Nous remercions l'Appui Montérégie  
pour sa contribution à la réalisation de ce guide. »

**L'APPUÏ** POUR LES  
PROCHES AIDANTS

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



**ROMAN**

Regroupement des organismes  
montérégiens d'aidants naturels



640 rue Dorchester, bureau 301, Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec, J3B 5A4  
514 767-4511

[www.aidantsnaturels.org](http://www.aidantsnaturels.org)  
[roman@aidantsnaturels.org](mailto:roman@aidantsnaturels.org)