

La cartographie pour visualiser le réseau de soutien



Outil à l'intention des intervenant·e·s



La personne proche aidante (PPA) n'est pas toujours pleinement consciente de **tous les individus qui gravitent autour d'elle** et qui peuvent faire partie de son réseau de soutien.

La **cartographie** permet de recenser l'ensemble des personnes sur lesquelles la PPA peut compter dans sa situation. Cet **outil visuel** peut faciliter l'organisation des soins et des tâches, en clarifiant les rôles de chacun et en identifiant les domaines où le soutien est manquant. Il aide aussi à l'élaboration d'un **plan d'action réaliste et concret**.

Unique à chaque situation de proche aidance qui **évolue**, la cartographie peut suivre la trajectoire de la PPA et être révisée et modifiée au besoin.

1

Éléments-clés

Cette section présente les éléments-clés requis pour la création d'une cartographie de soutien :

- Liste des personnes
- Liens entre les personnes
- Cartographie
- Identification des ressources dans le réseau de soutien
- Plan d'action

2

Ressources

Cette section dresse la liste des références consultées pour créer cet outil, ainsi que des ressources supplémentaires pour aller plus loin.

Éléments-clés

Pour réaliser une cartographie de soutien utile, qui reflète bien la situation de la PPA, il convient d'employer une **démarche méthodique** comportant plusieurs étapes. Les éléments-clés qui suivent sont présentés pour faciliter l'exercice. Dans tous les cas, le jugement clinique de l'intervenant·e prévaut.



Liste des personnes

Il s'agit d'**identifier** et de **recenser** l'ensemble des personnes et des organismes qui font partie de la vie de la PPA, quel que soit leur lien avec elle. Cet exercice peut également être fait pour la personne aidée.

L'objectif est de s'assurer que tous les acteurs qui gravitent autour de la PPA sont pris en compte dans la stratégie d'accompagnement afin de renforcer l'efficacité du plan de soutien.

En guise d'inspiration, voici quelques questions qui peuvent être posées afin d'alimenter la réflexion :

- Qui **habite** avec vous? (ex.: personne aidée, partenaire, enfants, animaux de compagnie, ami, fratrie, etc.)
- De qui prenez-vous **soin**? (ex.: membre de la famille, enfant, voisin, ami, etc.)
- Autre que vous, qui s'occupe de la **personne aidée**? (ressource d'hébergement, centre de jour, famille, voisinage, association, coopérative, professionnel, etc.)
- Existe-t-il des **professionnels** (intervenants, médecins, thérapeutes, conseillers) qui jouent un rôle dans votre bien-être?
- Avec qui partagez-vous vos **bonnes et mauvaises nouvelles**?
- Vers qui vous tournez-vous quand vous ressentez de la **solitude**?
- Pour obtenir des **conseils** (légal, fiscal, achat, réparation, décision, etc.), vers qui vous tournez-vous?
- Quelles personnes avez-vous sollicitées par le **passé** pour obtenir de l'aide ou des conseils?
- Quels sont les **groupes** (réseaux sociaux en ligne, communautaires, etc.) dont vous faites partie ou faisiez partie avant la proche aidance?
- Y a-t-il des personnes dans vos activités sociales, culturelles ou religieuses qui contribuent à votre **équilibre** ou y contribuaient avant la proche aidance?
- Parmi les membres de votre entourage, en qui avez-vous le plus **confiance**?
- Qui, au-delà de vos proches, intervient **régulièrement** dans votre vie?
- Que ce soit pour vous ou pour la personne aidée, qui pensez-vous contacter lorsque vous avez besoin d'un **soutien immédiat**?



Liens entre les personnes

Avant de transposer les données sur une carte, il est pertinent de procéder à une analyse approfondie des interactions entre les différents acteurs. Il s'agit de décrire les relations et les liens en évoquant **la nature, la fréquence et la qualité** de la connexion.

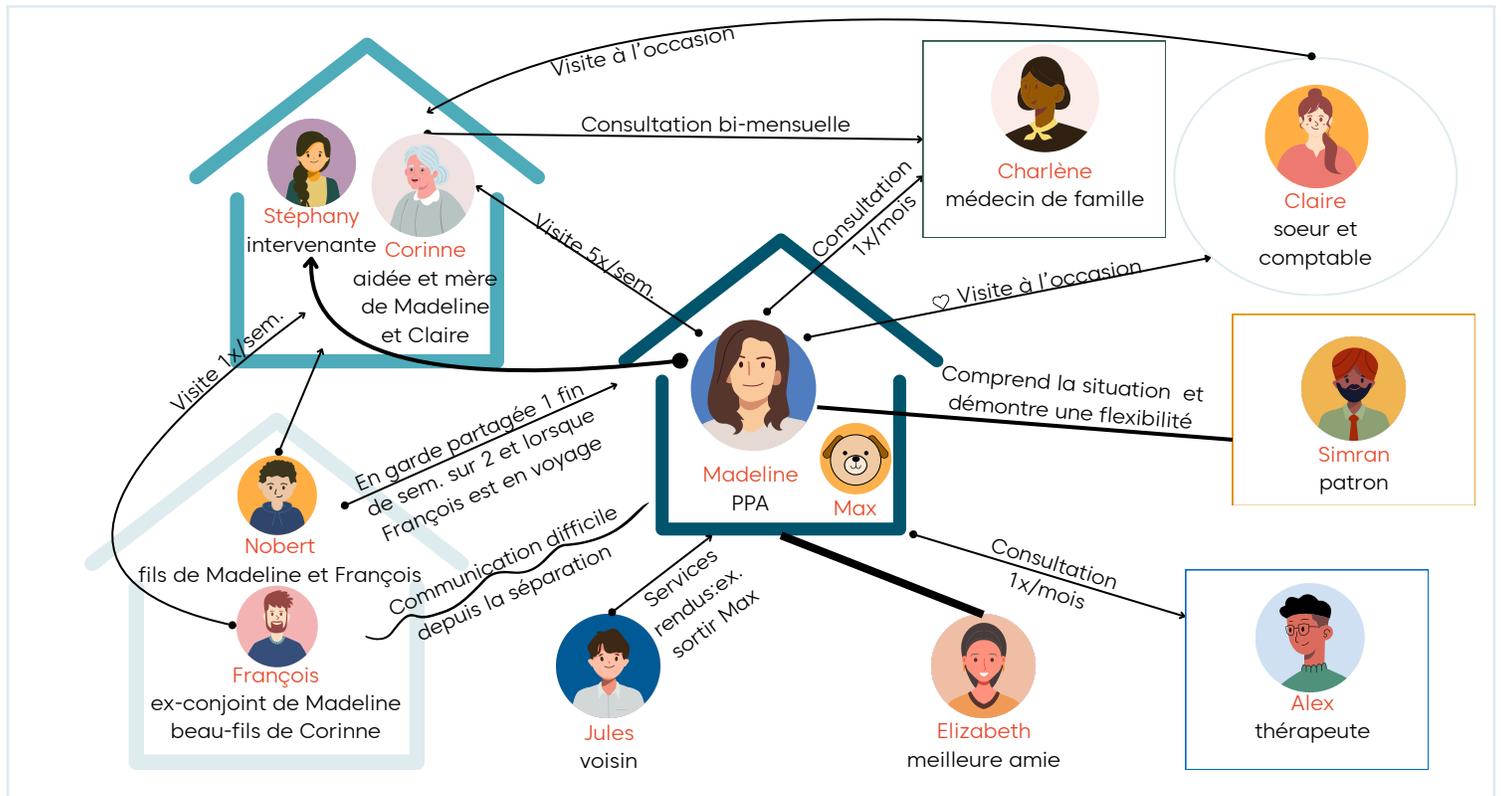
Cette démarche préalable à l'illustration de la cartographie comme telle enrichit la compréhension globale de la situation et permet d'élaborer une cartographie de soutien qui ne se résume pas à une liste d'individus, mais qui reflète aussi les **dynamiques relationnelles en jeu**.



Cartographie

Ensuite, c'est le temps d'**illustrer** le réseau de soutien de la PPA! Concrètement, il faut **transposer les noms des personnes et des ressources identifiées préalablement** sur une page blanche. Étant au cœur de la situation, le nom de la PPA est le premier à être inscrit. Puis, autour d'elle, s'ajoutent les personnes de la liste. Différents symboles peuvent aider à distinguer qui sont ces personnes et où se situent-elles les unes par rapport aux autres. Ensuite, **relier ces acteurs** par des lignes ou des flèches permet d'identifier quels sont les rapports qu'ils entretiennent entre eux, l'intensité des contacts et la qualité de ceux-ci. Une légende peut être ajoutée au besoin.

Exemple de cartographie : le réseau de Madeline



La cartographie de soutien offre une **vision globale et détaillée** du réseau. Elle peut être dessinée de différentes manières. Que ce soit en disposant les personnes en fonction de la distance géographique ou encore de leur implication au quotidien, l'important est que l'on y retrouve toutes les personnes impliquées ou susceptibles de l'être dans la situation. Place à la **créativité**!



Identification des ressources dans le réseau de soutien

Une liste des tâches et des activités pour lesquelles la PPA souhaiterait obtenir du soutien peut être dressée à tout moment. La vision globale du réseau créée par la cartographie permettra d'**identifier précisément la ressource la mieux placée** pour répondre au besoin ciblé.

Afin d'alimenter la réflexion, voici quelques questions que la PPA peut se poser:

- Qui est **disponible**?
- Qui possède les **forces** ou les **aptitudes** requises pour effectuer cette tâche?
- Qui a déjà manifesté un **intérêt** pour apporter du soutien?

À noter que certaines personnes peuvent manifester une volonté d'aider la PPA et/ou la personne aidée, mais elles ne savent pas comment s'impliquer. Leur présenter des tâches concrètes, circonscrites dans le temps, peut favoriser leur engagement.

Tâches	Personne qui pourrait aider



Plan d'action

En fonction des **besoins** auxquels la PPA souhaite répondre en **priorité**, il s'agit de l'accompagner à identifier les **actions à entreprendre pour y arriver**, en gardant à l'esprit que **chaque démarche, même minime, compte** dans l'atteinte de l'objectif final. Elle peut ensuite déterminer la **ressource la plus appropriée** pour la soutenir (qu'il s'agisse d'un membre de la famille, d'un proche, d'un professionnel ou d'un organisme).

Établir un **échancier réaliste** permet ensuite à la PPA de bien répartir ses efforts dans le temps, au moment qui lui convient le mieux.

Priorité	Actions	Ressources	Échéance

Références

- [Identifier son réseau avec la cartographie de soutien](#)
- [Comment cartographier ta communauté de soutien](#)
- [Identifier son réseau de soutien à l'aide d'un outil concret](#)



Boîte à outils

La **boîte à outils** (développée par l'Appui dans le cadre du projet des Pratiques gagnantes) rassemble de nombreuses ressources pour les intervenant·e·s et les gestionnaires sur l'évaluation des besoins des personnes proches aidantes, l'exploration du contexte, la cartographie de soutien, le baromètre de la fatigue, les facteurs de risque et de protection...et plus encore!



[Accéder à la boîte à outils](#)

Site Web des pratiques gagnantes

Un **nouveau site Web** présente des **pratiques gagnantes** sur les services de **soutien psychosocial**, de **répit** et d'**info-formation**.

En plus de ces dimensions, le site Web explore des thématiques telles que la **post-aidance**, le soutien spécifique aux **hommes proches aidants** et l'utilisation du **numérique** dans les organisations.



[Visiter le site Web](#)