

## ÊTES-VOUS OU CONNAISSEZ-VOUS UNE PERSONNE PROCHE AIDANTE ?

Faisons un petit exercice : veuillez cocher le ou les points qui s'appliquent à votre réalité.

- Offrez-vous des services à un proche (gestion des rendez-vous, épicerie, ménage, rénovations, etc.)?
- Soutenez-vous un proche émotionnellement et psychologiquement?
- Est-ce que certaines sphères de votre vie sont affectées par le soutien que vous apportez à votre proche (ex. : sphère familiale, professionnelle, académique, etc.)?

Si vous avez coché une seule de ces cases, vous êtes probablement une personne proche aidante comme 2,4 millions de Québécois!

La proche aidance a de multiples visages.  
Chaque situation est différente. Chaque geste compte!



L'âge des personnes proches aidantes varie



La durée et l'intensité du soutien apporté varient



Le type d'aide apportée varie



Les raisons menant à offrir son soutien varient

Wow, cet outil m'a permis de trouver des services pour mon oncle qui s'occupe de sa sœur ayant une déficience intellectuelle, pour mon ami qui prend soin de sa conjointe ayant un trouble en santé mentale, et aussi pour moi, qui m'occupe de mon père vieillissant.

J'ai appelé une ressource et tout de suite on m'a écouté, accueilli et accompagné selon mes besoins, et là où j'étais dans mon parcours.

Participer à un groupe de soutien me permet d'échanger, de ventiler et de me sentir moins seule dans ce que je vis. C'est nécessaire pour mon équilibre émotionnel et mental!

## RÉPERTOIRE DES RESSOURCES EN PROCHE AIDANCE

# MRC des Laurentides



Voici le code QR qui dirige vers la page du [répertoire des ressources du CISSS des Laurentides](#). Sélectionnez votre région (RLS), puis cliquez sur le bottin pour les proches aidants.

### CISSS DES LAURENTIDES

Info santé : 811, option 1 Info social : 811, option 2  
Réservé aux personnes sans médecin de famille  
(GAP) : 811, option 3

[santelaurentides.gouv.qc.ca](http://santelaurentides.gouv.qc.ca)

- Accueil, information et références
- Soutien psychosocial
- Aide à domicile (soins et assistance à la personne)
- Répît
- Prêt d'équipement temporaire



### AVC APHASIE LAURENTIDES

Services aux survivants : 819 217-6848

Services aux proches aidants : 450 974-1888 #103

[avcaphasielaurentides.ca](http://avcaphasielaurentides.ca)

- Ateliers de stimulation pour les personnes ayant survécu à un AVC
- Suivi psychosocial
- Formation individuelle
- Répît pour personnes proches aidantes
- Groupe de soutien
- Conférences

### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES (CABL)

819 326-0819 ou 819 425-8433

[cab-laurentides.org](http://cab-laurentides.org)

- Accompagnement-transport
- Popote roulante et repas surgelés
- Aide aux formulaires et travaux légers
- Appels de bienveillance
- Cliniques d'impôt

### COOP CHIFFON MAGIQUE

819 425-7484 ou 1 877 611-7484

[coopchiffonmagique.org](http://coopchiffonmagique.org)

- Aide domestique (entretien ménager, préparation de repas, courses)
- Services de soins à la personne
- Répît

### FADOQ – RÉGION DES LAURENTIDES

1 877 429-5858 [fadoq.ca/laurentides](http://fadoq.ca/laurentides)

- Différentes activités d'information
- Défense des droits collectifs des 50+
- Culture, loisir et activités physiques chez les 50+

### HALTE DES PROCHES – ASSOCIATION LAURENTIENNE DES PROCHES DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE

450 438-4291 ou 1 800 663-0659 [lahalte.ca](http://lahalte.ca)

- Intervention psychosociale
- Groupes de soutien
- Programmes éducatifs et ateliers d'art-thérapie
- Conférences et témoignages
- Activités de mieux-être
- Accompagnement pour requête d'évaluation psychiatrique
- Centre de documentation

### L'ANTR'AIDANT

579 888-0211 [lantroaidant.com](http://lantroaidant.com)

- Ligne d'accueil 7 jours/7, information, inscription aux activités et référencement
- Accompagnement psychosocial et coaching individuel
- Groupes de soutien hebdomadaires en présence et virtuel
- Ateliers, conférences et formations pour les proches aidants
- Outils et capsules

### LA MAISON DES PARENTS D'ENFANTS HANDICAPÉS DES LAURENTIDES

450 431-7428 [lmdp.org](http://lmdp.org)

- Services pour les membres de l'entourage d'une personne ayant une déficience intellectuelle et/ou un trouble du spectre de l'autisme
- Suivis psychosociaux (adultes et jeunesse)
- Groupe de soutien
- Art-thérapie et ateliers
- Activités familiales

### PALLIACCO

1 855 717-9646 [palliacco.org](http://palliacco.org)

- Amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de cancer, en fin de vie, peu importe la maladie, de leurs proches aidants et des personnes en deuil
- Services de soutien, d'accompagnement et de répît à domicile
- Services pour enfants, adolescents et leurs familles
- Soutien individuel et groupes de soutien

Appui  
proches aidants

1 855 852-7784

ÉCOUTE • INFORMATION • RÉFÉRENCES

[appui.org](http://appui.org)

7/7 - DE 8 H À 20 H



### PRÉVOYANCE ENVERS LES AÎNÉS DES LAURENTIDES

1 844 551-6032 [prevoyanceaines.org](http://prevoyanceaines.org)

- Écoute, soutien, réconfort et accompagnement lors de situations de vulnérabilité
- Référence et accompagnement vers les ressources



### SOCIÉTÉ ALZHEIMER LAURENTIDES

1 800 978-7881 [alzheimerlaurentides.com](http://alzheimerlaurentides.com)

- Information sur la maladie et documentation
- Écoute téléphonique
- Groupes de soutien et ateliers de formation pour proches aidants
- Rencontres individuelles et familiales
- Centre d'activités l'Oasis et groupes de soutien pour les personnes atteintes
- Répît-Accompagnement-Stimulation à domicile et répît-dépannage
- Formations professionnelles et conférences



### 4KORNERS

450 974-3940 [4korners.org](http://4korners.org)

- Services offerts en anglais
- Soutien de groupe et individuel
- Atelier de groupe et sessions d'informations
- Référence et accompagnement vers les ressources

### TRANSPORT



### TRANSPORT ADAPTÉ ET COLLECTIF DES LAURENTIDES

[transportlaurentides.ca](http://transportlaurentides.ca)

TRANSPORT ADAPTÉ : 819 774-0486

- Transport pour personnes présentant un handicap permanent, en mode collectif et porte à porte

L'INTER : 819 774-0485

- Transport collectif (autobus et taxibus) entre Labelle et St-Jérôme (29 municipalités)

### RESSOURCES ADDITIONNELLES

BALUCHON RÉPÎT LONG TERME  
514 762-2667

CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES (CAAP) DES LAURENTIDES  
450 565-9111 OU 1 800 563-6261

COMITÉ DES USAGERS DES SOMMETS (CISSS DES LAURENTIDES)  
1 855 766-6387 POSTE 34334

PARKINSON QUÉBEC  
1 800 720-1307

LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTES AÎNÉS  
1 888 489-2287

LIGNE LE DEUIL  
1 888 533-3845

TEL-AÎNÉS (60 ET +)  
514 353-2463

TEL-ÉCOUTE (18-59 ANS)  
514 493-4484

PRÉVENTION SUICIDE FAUBOURG  
1 866 277-3553

ALCOOL | DROGUES | MÉDICAMENTS  
AIDE ET RÉFÉRENCES  
1 800 265-2626

JEU AIDE ET RÉFÉRENCE  
1 800 461-0140

PROGRAMME PAIR  
1 844 551-6032  
Service d'appels automatisés quotidiens afin d'assurer la sécurité (gratuit)

URGENCE  
911

### Consultez le bottin

« SERVICES AUX PERSONNES AÎNÉES – MRC DES LAURENTIDES »

Version française : <https://urlz.fr/sC5o>

Version anglaise : <https://urlz.fr/sC4C>

**câsa**  
LAURENTIDES

### BLOC NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---