



**Vous écoutez et vous accompagnez sans jugement.**

**Vous informez et vous orientez vers des ressources concrètes et proches de chez vous.**

**Vous accompagnez dans le développement de vos connaissances et compétences pour vous adapter aux défis du quotidien.**

**Vous proposez des outils et favorisez la création d'un réseau de soutien.**



## Êtes-vous une personne proche aidante?

Vous **accompagnez** un adulte ou un aîné malade, handicapé ou en perte d'autonomie?

Vous **l'aidez** dans ses tâches de la vie quotidienne (ménage, cuisine, rendez-vous, médication, déplacements)?

Vous **portez** beaucoup sur vos épaules — responsabilités, inquiétudes, charge mentale?

Vous tentez de **tout concilier**, sans toujours savoir où et comment trouver du soutien?



**Près de 30 %**

**des Québécois-es sont des personnes proches aidantes.**

C'est une réalité partagée, un geste profondément humain, un rôle essentiel.



**Vous n'êtes pas seule.**

## Nous rejoindre

**579 888-0211**

[ligne.daccueil@lantraidant.com](mailto:ligne.daccueil@lantraidant.com)

lantraidant

### Sur rendez-vous

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



### Nos points d'enracinement sur rendez-vous :

#### MRC Rivière-du-Nord

850, avenue du Bourg  
Saint-Jérôme

#### MRC Thérèse-De Blainville

24, rue Saint-Joseph  
Sainte-Thérèse

#### MRC des Laurentides

1, rue Saint-Vincent  
Sainte-Agathe-des-Monts

[www.lantraidant.com](http://www.lantraidant.com)

## Ensemble, cultivons un jardin de solidarité.

Devenez membre de L'Antr'Aidant ou faites un don pour contribuer à un filet social engagé à reconnaître les personnes proches aidantes de notre communauté.



# L'Antr'Aidant

Semer • S'allier • Humaniser

### Notre mission

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



# L'Antr' Aidant

vous  
accompagne



## Ligne d'accueil

psychosocial et d'information  
7 jours/7 de 8 h 30 à 16 h 30



## Accompagnement psychosocial

individuel et personnalisé



## Coaching proche aidant

pour créer ensemble des stratégies



## Groupes de soutien

en présence ou en virtuel



## Formations et ateliers de

rehaussement des connaissances



## Activités de sensibilisation



## Outils et capsules

[outilsprocheaidant.com](http://outilsprocheaidant.com)

**Nos activités  
sont gratuites  
pour les personnes  
proches aidantes,  
sur tout le territoire  
des Laurentides.**

Voir la carte interactive  
pour connaître les activités  
offertes dans votre MRC.



**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.



## 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 seule 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.

# Cultivons l'humanité

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.

**Un groupe de soutien,**  
c'est réconfortant... et ça fait du bien!

(Re)trouver un espace où l'on se sent  
comprise, 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.



Partager, c'est dans notre culture.

**Nos activités de  
sensibilisation** vulgarisées  
s'adressent aux personnes proches aidantes,  
aux intervenantes et aux bénévoles.

## 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.