



Je suis une personne aidante naturelle



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

aidants naturels

DE L'ONTARIO



L'Ontario compte environ 4 millions de personnes aidantes naturelles comme vous qui offrent un soutien physique ou mental à un membre de la famille, un conjoint, un ami ou un voisin.

De nombreuses personnes ne se considèrent pas comme étant une personne aidante naturelle. Elles se voient plutôt comme faisant partie de la famille ou comme étant un ou une ami/e qui fait ce qui doit être fait. Bien que les personnes aidantes naturelles se disent heureuses de prodiguer des soins, plusieurs sont dépassées et trouvent difficile d'obtenir l'information et le soutien dont elles ont besoin. Les personnes aidantes naturelles consacrent plus d'heures à fournir des soins et disent se sentir plus stressées, déprimées et épuisées.

La trousse *Je suis une personne aidante naturelle* contient de l'information pour appuyer les personnes aidantes naturelles, nouvelles et expérimentées. Cette trousse d'informations a été créée par et pour les personnes aidantes naturelles, avec la contribution de professionnels et de ressources en matière de santé mentale. Le site Web de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (l'OSANO) comprend des informations utiles, des ressources éducatives, du soutien par les pairs et bien plus encore. Pour obtenir de l'aide afin de trouver des informations et des programmes locaux, vous pouvez appeler la ligne d'assistance de l'OSANO, accessible 24 h/24 et 7 j/7.

La ligne d'assistance de l'OSANO - 1 833 416 2273

La ligne d'assistance de l'OSANO est gérée par des spécialistes des ressources communautaires qui ont été formés par des personnes aidantes naturelles dans le but de répondre à leurs besoins uniques. La ligne d'assistance de l'OSANO est une ressource unique où toutes les personnes aidantes naturelles vivant en Ontario peuvent obtenir de l'information et du soutien. Que vous cherchiez des soins de répit dans votre région, un groupe de soutien ou des informations financières, la ligne d'assistance de l'OSANO est là pour vous mettre en contact avec les services existants. Le service est offert en français et en anglais, avec

des services d'interprétation disponibles dans 150 langues sur demande. La ligne d'assistance n'est pas une ligne de crise. Ce service est également offert par clavardage en direct du lundi au vendredi, de 7 h à 21 h, sur ontariocaregiver.ca/fr.

Identifiez vos besoins

Les personnes aidantes naturelles pensent rarement à leurs propres besoins, mais il est important de trouver du support pour alléger les défis et les responsabilités de l'aidance naturelle et d'éviter le plus possible de développer des problèmes de santé. Pour commencer, prenez quelques minutes pour réfléchir aux nombreuses tâches que vous gérez.

Première étape : Constituez votre cercle de soutien

Mettre sur pied un cercle de soutien pour vous aider est l'une des premières choses que vous pouvez faire pour favoriser votre santé et votre bien-être. Cela peut vouloir dire demander ou accepter l'aide de membres de votre famille ou des amis, ou faire appel à un service professionnel. Pensez aux tâches que vous gérez et aux ressources que vous utilisez actuellement. Cet exercice vous donnera une meilleure idée des domaines dans lesquels vous pourriez avoir besoin d'une aide supplémentaire.

Pour trouver des services dans votre région, contactez la Ligne d'assistance de l'OSANO au 1 833 416 2273 ou consultez ontariocaregiver.ca/fr.

	Aide pour	J'exécute cette tâche	Quand / A quelle fréquence exécutez-vous cette tâche?	Qui peut vous aider?
Soins personnels	Prendre un bain			
	S'habiller			
	Manger			
	Faire les soins de pieds / de la bouche			
	Aller aux toilettes			
	Soulever/transférer			
	Prendre soin de soi (se raser, se coiffer)			
	Gérer la prise des médicaments			
	Faire des activités physiques			
	Assurer le routine de soins réguliers			
Aide à la maison	Faire de l'entretien ménager			
	Faire la lessive			
	Planifier les repas			
	Cuisiner les repas			
	Faire du jardinage / déneiger la cour			
	S'occuper des animaux de compagnie / des plantes			
	Vérifier le courrier			
Trier le recyclage / éliminer les déchets				
Transport/magasinage	Conduire la personne aidée à des activités/rendez-vous			
	Emmener la personne aidée magasiner			
	Exécuter les ordonnances			
	Entretenir la voiture			
Coordination de soins	Communiquer avec les prestataires de soins et services			
Soutien émotionnel	Faire des suivis par téléphone			
	Rendre visite en personne			
	Faire des activités de loisirs			
Questions financières/juridiques	Compléter des opérations bancaires, paiement de factures			
	Remplir des documents juridiques			
	Faire la déclaration d'impôts			
Autres				

Deuxième étape : Réfléchissez à vos besoins

Ce questionnaire vous aidera à réfléchir à ce que vous ressentez et à évaluer ce dont vous avez besoin pour favoriser votre santé mentale et votre bien être. Avez-vous besoin de plus d'informations sur un sujet, d'une pause ou de quelqu'un à qui parler? Le site Web de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario propose des programmes et des ressources gratuits qui peuvent vous aider, notamment un programme de mentorat par les pairs. Consultez ontariocaregiver.ca/fr pour en savoir plus.

	Jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
Je trouve difficile de concilier mes responsabilités professionnelles, familiales et d'aidance naturelle.	0	1	2	3
J'ai des conflits avec mes amis, les membres de ma famille ou la personne aidée.	0	1	2	3
Je m'inquiète de ne pas faire un bon travail en tant que personne aidante naturelle.	0	1	2	3
Je me sens coupable.	0	1	2	3
Je me sens anxieux/se.	0	1	2	3
Je me sens triste et je pleure.	0	1	2	3
J'ai des problèmes de sommeil.	0	1	2	3
Je souffre de douleurs chroniques au cou ou au dos.	0	1	2	3
Je souffre de céphalées de tension.	0	1	2	3

Vos résultats

- 0-10 Vous vous débrouillez probablement bien. N'oubliez pas que vous devez toujours réfléchir à des moyens de prévenir la montée du stress.
- 11-15 Vous avez peut-être besoin de chercher un soutien supplémentaire. Essayez d'identifier ce qui vous cause du stress – vous ne pourrez peut-être pas tout changer, mais il y a peut-être des domaines pour lesquels vous pouvez demander de l'aide ou faire des changements pour soulager une partie de votre stress.
- 16-19 Vous êtes peut-être en train de ressentir de la détresse des personnes aidantes naturelles et vos responsabilités ont probablement déjà des répercussions sur votre bien-être physique et émotionnel. Il est essentiel de parler à votre médecin ou à un professionnel de la santé, à un membre de la famille ou à un ami, ou rejoindre à un groupe de soutien pour aider à réduire votre niveau de détresse.
- 20+ Vous êtes peut-être épuisé/e dû à l'aidance naturelle. Afin de protéger votre santé, il est essentiel de parler de votre stress à votre médecin de famille ou à un professionnel de la santé. Vous pouvez également parler à votre famille ou à vos amis ou rejoindre un groupe de soutien.

Tenez compte des tâches que vous gérez, ainsi que de vos résultats au sondage.

Pour plus d'informations sur les programmes et services gratuits offerts aux personnes aidantes naturelles, consultez ontariocaregiver.ca/fr.

Ce questionnaire a été réimprimé avec l'autorisation de Caregivers Nova Scotia.

Troisième étape : Prenez soin de vous

La détresse des personnes aidantes naturelles est une réalité croissante. Bien que cela puisse être difficile, il est important de prendre soin de soi. Consultez un médecin si vous ressentez :

- Épuisement et manque d'énergie
- Sentiment de culpabilité et d'être dépassé
- Sentiment d'anxiété ou de malaise
- Négliger ses propres besoins
- Difficulté à se détendre, même lorsque l'aide est disponible
- Impatience et irritabilité
- Changements dans les habitudes de sommeil et d'alimentation ou une consommation excessive d'alcool, de cannabis ou de médicaments sur ordonnance

Découvrez les programmes et services gratuits offerts par l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario.



Merci à vous, personnes aidantes naturelles

- ♥ Nous sommes conscients de vos besoins
- ♥ nous vous écoutons et
- ♥ nous sommes là pour vous aider



Programmes et services gratuits pour les personnes aidantes naturelles

Des programmes et services gratuits sont disponibles pour les personnes aidantes naturelles de l'Ontario.



Ligne d'assistance 24h/24 et 7j/7 (1-833-416-2273)

La ligne d'assistance de l'OSANO constitue une ressource unique pour obtenir de l'information et des recommandations qui associent les personnes aidantes naturelles au soutien dont elles ont besoin, ce qui peut comprendre des soins de relève, un groupe de soutien dans votre collectivité ou des programmes pour la personne dont vous occupez.

Des spécialistes professionnels en ressources communautaires répondent à la ligne d'assistance en anglais et en français. Des services d'interprétation sont disponibles dans 150 langues sur demande. Les spécialistes de la ligne d'assistance ont été formés dans le but de comprendre les besoins propres aux personnes aidantes naturelles.

La ligne d'assistance de l'OSANO n'est pas une ligne de consultation ou d'écoute téléphonique. Si vous êtes en situation de crise et avez besoin d'une aide immédiate, veuillez composer le 911.



Webinaires utiles (en direct et enregistrés)

L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (OSANO) organise des webinaires en direct d'une durée d'une heure présentés par des experts en la matière sur divers sujets d'actualité importants pour les personnes aidantes naturelles. Veuillez parcourir cette [vidéothèque](#) qui comprend une liste de webinaires enregistrés ainsi que des notes de webinaire contenant des ressources connexes. Parcourez les webinaires par mot-clé ou parcourez-les par catégorie.

Pour connaître les prochains webinaires de l'OSANO ou pour vous inscrire, veuillez cliquer sur notre [page d'Événements](#) ou consultez notre [page Eventbrite](#) pour vous inscrire directement.

«Après avoir assisté aux webinaires, je me suis sentie reconnaissante et moins anxieuse.»

- Personne aidante naturelle



Programmes et services gratuits pour les personnes aidantes naturelles – Suite



Soutien individuel par les pairs

(en ligne ou par téléphone)

En collaboration avec des personnes aidantes naturelles expérimentées, nous avons créé le Programme individuel de soutien par les pairs. En trois étapes simples, vous pouvez entrer en contact avec une autre personne aidante naturelle, partager vos expériences et recevoir le soutien nécessaire durant votre cheminement.



Groupe de soutien en ligne

Joignez-vous à nos [groupes de soutien en ligne](#) et rencontrez d'autres personnes aidantes naturelles dans un environnement propice pour partager vos défis, vos succès et vos préoccupations.



Le programme ANCRÉ

(Aidance Naturelle, Conscience de soi, Reconnaissance & Éducation) vise à habiliter les personnes aidantes naturelles pour qu'elles puissent se concentrer sur leurs besoins en matière de santé mentale et de bien-être en proposant des webinaires hebdomadaires, des stratégies/outils, des séances de counseling individuelles ou de groupe en ligne.



Programme de coaching en aide naturelle

Le coaching en aide naturelle est une relation professionnelle individuelle, entre un coach et une personne aidante naturelle. Le coach aide la personne aidante naturelle à relever les défis et les responsabilités de l'aide naturelle, tout en apprenant à prendre soin de soi-même.





Bibliothèque d'apprentissage en ligne

La bibliothèque d'apprentissage en ligne de l'OSANO, est une plateforme utilisée pour l'enseignement et l'apprentissage de sujets liés à l'aide naturelle par le biais de modules et de cours d'apprentissage en ligne. Nos cours, tels que Aidants naturels 101, peuvent être suivis à votre propre rythme et sont accessibles en utilisant votre téléphone cellulaire, votre tablette ou votre ordinateur.



90Secondes sur l'aide naturelle

Les personnes aidantes naturelles disent souvent qu'elles sont trop occupées. Par conséquent, plusieurs d'entre elles sont victimes d'épuisement, de dépression, d'isolement et de solitude.

Une première étape facile pour faire de votre bien-être une priorité est de vous inscrire à la lettre hebdomadaire gratuite *90 Secondes sur l'aide naturelle*. Il s'agit d'une lettre gratuite, brève et fondée sur des données probantes, qui vous est envoyée chaque semaine dans votre boîte de réception. La lettre contient des informations sur la santé, des astuces et des conseils liés à l'expérience d'aide naturelle.

« Je les trouve encourageantes et utiles. J'aime bien le fait qu'elles sont brèves et directes, mais significatives. »

- Personne aidante naturelle



Programmes et services gratuits pour les personnes aidantes naturelles – Suite



Balado C'est le temps de parler

Le Balado C'est le temps de parler de l'OSANO est de retour pour une autre saison passionnante. Joignez-vous à notre animatrice Michelle Jobin ainsi qu'à des experts en la matière et à des personnes aidantes naturelles pour discuter des sujets percutants, notamment la santé mentale, le bien-être et bien d'autres.

Peu importe si vous êtes une personne aidante naturelle débutante ou expérimentée, ce balado a quelque chose pour vous.



Ressources pour les jeunes personnes aidantes naturelles :

youngcaregiversconnect.ca/fr

L'Ontario compte plus de 500 000 jeunes personnes aidantes naturelles. Ces personnes offrent un soutien émotionnel, des soins personnels, des soins médicaux et de l'aide à la maison, comme cuisiner, garder les enfants et faire le ménage. Si vous êtes dans cette situation, vous n'êtes pas seul.

YoungCaregiversConnect.ca/fr est une ressource en ligne pour les jeunes personnes aidantes naturelles, par des jeunes personnes aidantes naturelles. Parcourez les différentes informations utiles et rejoignez notre forum de discussion en ligne pour entrer en contact avec d'autres personnes comme vous dès aujourd'hui.

« Merci de me fournir un environnement aussi positif pour partager et entrer en contact avec des [autres] jeunes aidants naturels comme nous. »

- Jeune aidant naturel



*« C'était très important pour moi
d'avoir ce genre de soutien pendant
mon parcours d'aidance naturelle,
qui peut parfois être très solitaire et
isolant. Merci d'avoir été là pour moi. »*

- Personne aidante naturelle



Ligne d'assistance de l'OSANO :
1-833-416-2273

L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario

Courriel : info@ontariocaregiver.ca

Téléphone : 416-362-CARE (2273) ou 1-888-877-1626

<https://ontariocaregiver.ca/fr>



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

aidants naturels

DE L'ONTARIO