



GUIDE DE PARTENARIAT :

Soutenir la santé mentale des personnes aidantes sur le terrain



Objectif

L'objectif de ce guide est de soutenir les partenaires communautaires qui souhaitent mettre sur pied le programme ANCRÉ Ensemble, de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (OSANO) dans leur communauté ou milieu. ANCRÉ Ensemble est un programme dédié à la sensibilisation, l'apprentissage et le développement des capacités des personnes aidantes.

ANCRÉ Ensemble est une adaptation en personne du programme ANCRÉ originellement offert en ligne :

- Offert deux fois par année
- 8 webinaires psychoéducatifs préenregistrés hebdomadaires
- Cahiers d'exercices hebdomadaires proposant des stratégies, des outils et des ressources pour aider les personnes aidantes à gérer les émotions difficiles liées à l'aidance
- Counselling gratuit en groupe et/ou individuel

ANCRÉ Ensemble est né d'un besoin croissant de soutenir la santé mentale des personnes aidantes, en personne, dans leur communauté. Ce soutien est nécessaire tant pour elles-mêmes que pour la ou les personnes dont elles prennent soin (par exemple, résidence de soins de longue durée, équipe de santé familiale, centre de santé communautaire, etc.).

Offert gratuitement par l'OSANO, ANCRÉ Ensemble permet à un partenaire communautaire d'offrir le programme ANCRÉ sur place. Ce programme comprend le visionnement de webinaires enregistrés, suivi de discussions de groupe avec des personnes aidantes. Ces échanges permettent d'explorer les émotions difficiles liées à l'aidance abordées lors des webinaires.

En 2025, l'OSANO a piloté deux programmes ANCRÉ Ensemble en anglais : l'un avec Shalom Village (une résidence de soins de longue durée) et l'autre avec Elliot Lake Family Health Team (un milieu de soins primaires). Ces programmes ont obtenu des résultats extrêmement positifs. Encouragé par ces résultats, l'OSANO a étendu le programme ANCRÉ Ensemble aux partenaires communautaires dans toute la province de l'Ontario.

Objectifs du programme ANCRÉ Ensemble

- Soutenir le bien-être émotionnel des personnes aidantes francophones en personne, au sein de leur communauté locale, pendant qu'elles accompagnent la ou les personnes dont elles prennent soin.
- Renforcer la capacité des organisations à offrir facilement des programmes et activités de soutien aux personnes aidantes sur place, dans leur milieu communautaire.
- Favoriser l'expansion du programme ANCRÉ Ensemble vers d'autres organisations locales, afin de rejoindre et soutenir davantage de personnes aidantes francophones partout en Ontario.

Résultats attendus pour les personnes aidantes et les partenaires communautaires

Personnes aidantes :	Partenaires communautaires :
<ul style="list-style-type: none"> • Meilleure connaissance des outils et stratégies pour préserver leur propre bien-être tout en prenant soin de quelqu'un. 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacité accrue à offrir du soutien aux personnes aidantes.
<ul style="list-style-type: none"> • Regard plus positif sur leur rôle de personne aidante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Développement d'une communauté locale de personnes aidantes.
<ul style="list-style-type: none"> • Sentiment accru de soutien émotionnel dans leur rôle de personne aidante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Connexions/orientations renforcées vers d'autres soutiens pour personnes aidantes.



« Nous avons introduit le programme ANCRÉ (un programme dédié à la sensibilisation, l'apprentissage et le développement des capacités des personnes aidantes) dans notre établissement. Nous avons invité les personnes aidantes à assister à un webinaire, partager une collation et échanger entre elles. Ce que nous avons observé était vraiment touchant : les visages anxieux se sont détendus, et grâce aux explications sur les émotions et les défis liés à l'aide, les participant-e-s ont trouvé des éclaircissements durant ce webinaire enrichissant.

Chaque participant-e est reparti-e avec un cahier d'exercices soigneusement conçu, permettant d'exploiter pleinement cette expérience. L'attention et l'expertise investies dans les programmes et ressources de l'OSANO sont exceptionnels ; je recommande fréquemment leurs ressources aux personnes aidantes et suis très fière de notre partenariat avec l'OSANO. »

- Maddi Steller-Cain, Directrice des services de vie assistée et des programmes communautaires, Shalom Village

Résultats du programme ANCRÉ :
<ul style="list-style-type: none"> • 89 % des personnes aidantes ont une meilleure connaissance des outils et stratégies pour préserver leur propre bien-être tout en prenant soin de quelqu'un. • 86 % des personnes aidantes ont observé un changement positif dans leur perception de leur rôle de personne aidante. • 85 % des personnes aidantes se sentent mieux soutenues sur le plan émotionnel dans leur rôle de personne aidante.

Si votre organisation souhaite offrir le programme ANCRÉ Ensemble dans votre communauté, écrivez à info@aidantsontario.ca.

ANCRÉ Ensemble : Rôles et responsabilités

Quelles sont les exigences requises des partenaires communautaires ?

- Le partenaire communautaire offrira un espace physique accessible pour pouvoir offrir les webinaires préenregistrés d'une heure, suivis d'une discussion de 30 minutes. La durée totale à chaque semaine est d'environ 1 heure 30.
- Le partenaire communautaire désignera un membre de son personnel pour animer et faciliter le groupe. Cette personne devra être présente pendant les webinaires ainsi que durant la discussion de 30 minutes afin d'assurer l'animation.
- L'animateur ou l'animatrice devra être un professionnel de la santé formé et ayant de l'expérience auprès de personnes aidantes ou de groupes similaires (ex. : intervenant-e en travail social ou en services sociaux). Cela est important car les sujets abordés peuvent être délicats pour Certain-e-s participant-e-s. Cette personne devra donc avoir les compétences nécessaires pour les soutenir face à ces défis durant les échanges de groupe.
- Le partenaire communautaire sera responsable de la promotion et du recrutement des personnes aidantes au sein de son établissement, ainsi que de l'inscription au programme et de l'animation de chaque session.
- Le partenaire communautaire signera un protocole d'entente.
- Le partenaire communautaire participera aux activités d'évaluation, notamment en complétant un bref rapport pour suivre des indicateurs clés tels que les inscriptions et la participation au programme, et en fournissant un lien SurveyMonkey anonyme aux personnes aidantes participantes. Un rapport sera partagé avec les partenaires communautaires une fois les retours recueillis.



ANCRÉ Ensemble : Rôles et responsabilités (suite)

Comment l'OSANO soutiendra-t-il le partenaire communautaire ?

- Fournir tous les documents pertinents du programme, tels que les webinaires enregistrés et les cahiers d'exercices.
- Fournir un lien d'inscription pour le counselling ANCRÉ au partenaire communautaire. **Ceci n'est disponible que pendant la période de lancement en direct (voir page 8).** Veuillez noter que le counseling est limité et attribué selon le principe du premier arrivé, premier servi.
- Désigner un membre du personnel de l'OSANO comme contact principal pour accompagner le partenaire communautaire dans la planification et la mise sur pied du programme.
- Soutenir les efforts de communication pour promouvoir le programme en fournissant un modèle d'affiche pouvant être co-conçu et personnalisé par le partenaire communautaire.
- Fournir une ressource PDF présentant les programmes et services gratuits de l'OSANO, ainsi que toute autre ressource susceptible d'intéresser le partenaire communautaire pour diffusion dans son établissement.
- Fournir un modèle de rapport pour suivre les indicateurs clés tels que les inscriptions et la participation au programme.
- Fournir un lien SurveyMonkey anonyme au partenaire communautaire pour distribution aux participants afin d'évaluer leur satisfaction quant au programme. Les résultats seront partagés avec le partenaire communautaire.

ANCRÉ Ensemble : Documents et contenu du programme

Que recevront les partenaires communautaires ?

- Liens aux 8 webinaires psychoéducatifs enregistrés (voir les thèmes ci-dessous).
- Cahiers d'exercices proposant des stratégies, des outils et des ressources pour aider à gérer les aspects émotionnels de l'aide.
- Liens d'inscription pour le counselling gratuit en ligne, en groupe ou individuel, pour un soutien à court terme. Disponible uniquement pendant la période de lancement en direct. (Le counselling est optionnel et offert dans la limite des places disponibles, selon le principe du premier arrivé, premier servi).
- Une meilleure connaissance des services en français pour personnes aidantes offerts par l'OSANO (ex. : soutien par les pairs, coaching pour personnes aidantes).
- Un accompagnement par le personnel de l'OSANO pour la mise sur pied du programme au sein de votre organisation.
- Un modèle d'affiche pouvant être co-conçu et personnalisé aux couleurs du partenaire communautaire (voir l'annexe A).
- Un modèle de collecte de données pour enregistrer les indicateurs clés.
- Un lien SurveyMonkey anonyme à partager avec les personnes aidantes participantes pour recueillir leurs retours sur le programme.

Quels sont les thèmes des webinaires ?

Session 1 : « Je me sens épuisé-e » : Se ressourcer dans son parcours de personne aidante

Session 2 : « J'ai l'impression de ne pas en faire assez » : Comprendre et apaiser la culpabilité et le sentiment d'échec

Session 3 : « Je me sens submergé-e » : Gérer le stress lié à l'aide par le pouvoir de l'observation

Session 4 : « Je ne sais pas comment changer les choses » : Naviguer le deuil et l'impuissance dans les relations d'aide

Session 5 : « Je me sens en colère et amer-ère » : Accueillir les émotions difficiles dans les relations d'aide

Session 6 : « Qui suis-je à part d'être une personne aidante ? » : Se redécouvrir en cultivant l'autocompassion

Session 7 : « J'ai l'impression que personne ne m'apprécie » : Poser des limites dans la relation d'aide

Session 8 : « Je me sens seul-e » : Créer des liens significatifs

Mettre sur pied le programme ANCRÉ Ensemble

Nous comprenons qu'une certaine flexibilité est nécessaire pour s'adapter au contexte particulier de chaque partenaire communautaire. Bien que la version en ligne du programme ANCRÉ soit proposée deux fois par an, à l'automne et en hiver, selon un calendrier fixe de 8 semaines, vous êtes libre d'organiser vos sessions ANCRÉ Ensemble au moment le plus adapté à votre environnement.

Vous pouvez organiser les 8 semaines de visionnement des webinaires enregistrés et les sessions de discussion sur place pendant la période de lancement du programme ANCRÉ (ex. : à l'automne ou en hiver), afin que les participant-e-s puissent bénéficier de la composante counselling du programme. Vous pouvez aussi planifier les 8 sessions à un autre moment de l'année (ex. : au printemps) et proposer d'autres programmes de l'OSANO (ex. : soutien par les pairs, coaching pour personnes aidantes) comme alternative au counselling.

- ✓ Accès aux webinaires enregistrés
- ✓ Accès aux cahiers d'exercices numériques
- ✓ Accès au counselling gratuit en ligne, en groupe et individuel (seulement disponible pendant la période de lancement en ligne du programme original, chaque automne et hiver)
- ✓ Accès à d'autres soutiens pour personnes aidantes proposés par l'OSANO, tels que le soutien par les pairs et le coaching pour personnes aidantes
- ✓ Soutien à la mise sur pied par le personnel de l'OSANO




Partenariat ANCRÉ Ensemble en 10 étapes

- 1. Réunion initiale :** Contactez l'OSANO pour explorer les possibilités de partenariat du programme ANCRÉ Ensemble.
- 2. Choix d'une date de début :** Déterminez une date et une heure qui conviennent à votre organisation et aux personnes aidantes.
- 3. Examen de l'entente :** Revoyez et finalisez le protocole d'entente avec l'OSANO.
- 4. Planification pré-lancement :** L'OSANO organise une réunion pour soutenir la promotion, l'inscription et la logistique. Tous les documents du programme sont fournis (ex. : enregistrements, cahiers d'exercices, outils de collecte de données, liste de vérification pour la mise sur pied, conseils pour l'animation, etc.).
- 5. Modèle d'affiche co-conçu :** Personnalisez et validez le modèle d'affiche avec la personne contact de l'OSANO.
- 6. Recrutement des personnes aidantes :** Débutez la promotion à l'aide de l'affiche. L'inscription est configurée selon les préférences de votre organisation.
- 7. Préparation du lancement :** Prévoyez un espace accessible, l'équipement nécessaire et la technologie pour visionner les enregistrements. Taille maximale du groupe : 10 à 12 personnes aidantes.
- 8. Lancement du programme :** Animez les 8 sessions selon le calendrier établi.
- 9. Bilan à mi-parcours :** L'OSANO offre un soutien et partage un sondage pour recueillir les retours des participant·e·s.
- 10. Bilan post-lancement :** Évaluez la mise sur pied, partagez vos observations et soumettez les données finales sur les inscriptions et la participation.

Si votre organisation souhaite offrir le programme ANCRÉ Ensemble dans votre communauté, écrivez à info@aidantsontario.ca.

Annexe A : Modèle d'affiche co-conçu



Prendre soin de la santé mentale et du bien-être des personnes aidantes

Le programme ANCRÉ : aide naturelle, conscience de soi, reconnaissance et éducation.

En partenariat avec l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario, [nom du partenaire communautaire] offre le programme ANCRÉ Ensemble, sur le terrain, aux personnes aidantes cet hiver.


Un nouveau programme ANCRÉ sera lancé cet automne. Inscrivez-vous dès maintenant pour accéder à de nouveaux contenus et ressources !

Le programme ANCRÉ vise à outiller les personnes aidantes avec des informations et des compétences pratiques pour prioriser leurs besoins en matière de santé mentale et de bien-être en offrant :

- 8 semaines de webinaires préenregistrés sur des sujets variés touchant la santé mentale,
- Séances gratuites d'accompagnement de groupe en ligne et/ou de counselling individuel. Les places sont limitées et les inscriptions se font selon le principe du premier arrivé, premier servi.
- Cahiers d'exercices hebdomadaires qui proposent des stratégies, des activités et des ressources pour vous aider à faire face aux aspects émotionnels de la prestation de soins.

Pour vous inscrire ou pour recevoir de l'information sur notre programme, visitez le Programme ANCRÉ sur notre site web.

Même si le programme est commencé, vous pouvez quand même vous inscrire. Nous acceptons les inscriptions tant qu'il reste de la place.



[Insérer les dates de début et de fin du programme]

[Insérer le lieu et l'horaire du programme au sein de l'organisation, y compris l'adresse]
[Prévoir des rafraîchissements au besoin]

- **Semaine 1** : « Je me sens épuisé(e) » : se recentrer tout au long du parcours d'aide naturelle
- **Semaine 2** : « J'ai l'impression de ne pas faire assez » : remettre en question les sentiments de culpabilité et d'échec
- **Semaine 3** : « Je me sens débordé(e) » : gérer le stress associé à l'aide naturelle grâce à la prise de conscience
- **Semaine 4** : « Je ne sais pas comment changer les choses » : composer avec le chagrin et l'impuissance dans les relations d'aide naturelle
- **Semaine 5** : « Je me sens en colère et rancunier(ère) » : composer avec les émotions difficiles dans les relations d'aide naturelle
- **Semaine 6** : « Qui suis-je, à part une personne aidante? » : se redécouvrir en faisant preuve d'autocompassion
- **Semaine 7** : « J'ai l'impression que personne ne me valorise » : poser des limites dans la relation d'aide naturelle
- **Semaine 8** : « Je me sens seul(e) » : créer des relations significatives

Pour vous inscrire, communiquez avec
[nom de la personne responsable], [titre du poste]
Téléphone : XXX-XXX-XXXX, poste XXX ou
Courriel : [courriel]

Offert par
[Nom du partenaire communautaire] en partenariat avec l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (OSANO)

Ligne d'aide disponible 24 h/24 et 7 j/7 au
1-833-416-2273

Insérez le logo du partenaire ici

