



Je suis une personne aidante



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

aidants naturels

DE L'ONTARIO



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

Beaucoup de personnes ne se reconnaissent pas comme personnes aidantes : elles se voient d'abord comme un membre de la famille ou quelqu'un de l'entourage qui fait ce qu'il faut. Même si plusieurs personnes aidantes sont heureuses d'aider, beaucoup se sentent dépassées et ont du mal à trouver l'information et le soutien nécessaire. Les personnes aidantes consacrent davantage de temps aux soins et rapportent plus de stress, de dépression et d'épuisement.

La trousse « Je suis une personne aidante » rassemble de l'information pour soutenir les personnes aidantes, qu'elles soient nouvelles ou expérimentées. Cette trousse a été conçue par et pour des personnes aidantes, avec la contribution de professionnel-le-s et de ressources en santé mentale. Le site de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (OSANO) offre de l'information utile, des ressources éducatives, du soutien par les pairs et bien d'autres services.

La Ligne d'aide aux personnes aidantes de l'Ontario — 1-833-416-2273

Pour obtenir de l'aide pour trouver des informations et des programmes locaux, appelez la [Ligne d'aide aux personnes aidantes de l'Ontario, disponible 24/7](https://www.aidantsontario.ca). Cette ligne est assurée par des spécialistes en ressources communautaires formé-e-s pour répondre aux besoins particuliers des personnes aidantes. Que vous cherchiez des services de relève dans votre région, un groupe de soutien ou des renseignements financiers, la ligne d'aide peut vous orienter vers les ressources existantes. Le service est offert en français et en anglais et des services d'interprétation sont disponibles en 150 langues sur demande. La ligne d'aide n'est pas

une ligne de crise. Le service est aussi offert par clavardage en direct du lundi au vendredi, de 7 h à 21 h, sur aidantsontario.ca.

Identifiez vos besoins

De nombreuses personnes aidantes accordent souvent la priorité aux autres au détriment de leurs propres besoins. Trouver du soutien est pourtant essentiel pour alléger les défis liés à votre rôle et prévenir 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 en place un cercle de soutien est une des premières démarches pour préserver votre santé et votre bien-être. Cela peut consister à demander ou accepter l'aide de membres de la famille, de quelqu'un de votre entourage ou de faire appel à un service professionnel. Pensez aux tâches que vous assumez et aux ressources que vous utilisez déjà. Cet exercice vous aidera à cibler les domaines où un soutien supplémentaire serait utile.

Pour trouver des services dans votre région, contactez la ligne d'aide au 1-833-416-2273 ou consultez aidantsontario.ca.

	Aide pour	J'exécute cette tâche	À quelle fréquence?	Qui peut vous aider?
Soins personnels	Prendre un bain			
	S'habiller			
	Manger			
	Soins des 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	Entretien ménager			
	Lessive			
	Planifier les repas			
	Cuisiner			
	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			
	Accompagner pour les courses			
	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	Opérations bancaires, paiement de factures			
	Remplir des documents juridiques			
	Préparer la déclaration d'impôts			
Autres				

Deuxième étape : Réfléchissez à vos besoins

Ce court questionnaire vous aidera à prendre conscience de 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'information sur un sujet, d'une pause ou de quelqu'un à qui parler ? Le site de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario propose des programmes et ressources gratuits, notamment un programme de mentorat par les pairs. Consultez aidantsontario.ca pour en savoir plus.

	Jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
Je trouve difficile de concilier mes responsabilités professionnelles, familiales et mon rôle de personne aidante.	0	1	2	3
J'ai des conflits avec des membres de ma famille, de mon entourage ou la personne dont je prends soin.	0	1	2	3
Je m'inquiète de ne pas bien faire en tant que personne aidante.	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. Pensez toutefois à des stratégies pour prévenir l'augmentation du stress.
- 11-15 Vous pourriez avoir besoin d'un soutien supplémentaire. Essayez d'identifier ce qui vous cause du stress : vous ne pourrez peut-être pas tout changer, mais des ajustements sont possibles.
- 16-19 Vous pourriez ressentir de la détresse liée au rôle de personne aidante, et vos responsabilités ont probablement des répercussions sur votre bien-être physique et émotionnel. Il est important d'en parler à votre médecin, à un-e professionnel-le de la santé, à un-e membre de votre famille ou quelqu'un de votre entourage, ou de rejoindre un groupe de soutien pour réduire votre niveau de détresse.
- 20+ Vous pourriez être épuisé-e en raison de votre rôle de personne aidante. Pour protéger votre santé, il est essentiel d'en parler à votre médecin de famille ou à un-e professionnel-le de la santé. Vous pouvez aussi vous tourner vers votre famille, quelqu'un de votre entourage ou un groupe de soutien.

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

Pour plus d'informations sur les programmes et services gratuits offerts aux personnes aidantes, consultez aidantsontario.ca.

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

Troisième étape : Prenez soin de vous

La détresse liée au rôle de personne aidante est de plus en plus répandue. Même si c'est difficile, il est important de prendre soin de vous. Consultez un·e professionnel·le de la santé si vous ressentez :

- Épuisement ou manque d'énergie
- Sentiment de culpabilité et d'être dépassé·e
- Sentiment d'anxiété ou de malaise
- Négligence de vos propres besoins
- Difficulté à vous détendre, même quand de l'aide est disponible
- Impatience ou irritabilité
- Changements dans le sommeil ou l'alimentation, ou 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

- ♥ Nous reconnaissons vos besoins
- ♥ Nous vous écoutons
- ♥ Nous sommes là pour vous aider



Programmes et services gratuits pour les personnes aidantes

Des programmes et services gratuits sont offerts aux personnes aidantes de l'Ontario.



Ligne d'aide 24/7 (1-833-416-2273)

[Ligne d'aide aux personnes aidantes de l'OSANO](#) est une ressource unique pour obtenir de l'information et des recommandations afin de vous orienter vers le soutien nécessaire : services de relève, groupes de soutien locaux ou programmes pour la personne dont vous prenez soin.

Des spécialistes en ressources communautaires répondent en français et en anglais ; des services d'interprétation sont offerts dans 150 langues sur demande.

La Ligne d'aide n'est pas une ligne de crise. Si vous êtes en danger ou en situation d'urgence, composez le 911.



Webinaires (en direct et enregistrés)

L'OSANO organise des webinaires d'une heure présentés par des expert·e·s sur des sujets pertinents pour les personnes aidantes. Parcourez la vidéothèque pour accéder aux webinaires enregistrés et aux notes contenant des ressources complémentaires. Inscrivez-vous via notre page [Eventbrite](#).

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

- Personne aidante



Programmes et services gratuits pour les personnes aidantes – Suite



Soutien individuel par les pairs

(en ligne ou par téléphone)

En collaboration avec des personnes aidantes expérimentées, nous avons créé un [programme de soutien individuel par les pairs](#). En trois étapes simples, vous pouvez contacter une autre personne aidante, partager votre expérience et recevoir du soutien pendant votre parcours.



Groupe de soutien en ligne

Nos groupes de soutien en ligne rassemblent des personnes aidantes dans un environnement sécurisant pour échanger sur les défis, les succès et les préoccupations.



Le Programme ANCRÉ

Le [Programme ANCRÉ](#), dédié à la sensibilisation, à l'apprentissage et au renforcement des capacités des personnes aidantes, soutient leur santé mentale et leur bien-être. Il propose des webinaires hebdomadaires, des stratégies et outils pratiques, ainsi que des séances de counselling individuelles ou de groupe en virtuel.



Programme de coaching pour personnes aidantes

[Le programme de coaching en aidance](#) établit une relation professionnelle et personnalisée entre un coach et une personne aidante. Le coach accompagne la personne aidante pour relever les défis de son rôle et développer des stratégies afin de mieux prendre soin d'elle-même.





Bibliothèque d'apprentissage en ligne

[La bibliothèque d'apprentissage en ligne de l'OSANO](#) propose des modules et des cours sur des sujets liés à votre rôle de personne aidante. Des formations comme Aidants naturels 101 peuvent être suivies à votre propre rythme et sont accessibles sur téléphone cellulaire, tablette ou ordinateur.



90Secondes

Les personnes aidantes disent souvent qu'elles sont trop occupées ; beaucoup vivent de l'épuisement, de la dépression, de l'isolement ou la solitude.

Une première étape simple pour mettre votre bien-être en priorité est de vous inscrire à l'infolettre hebdomadaire gratuite [90 Secondes](#). Brève et fondée sur des données probantes, elle vous est envoyée chaque semaine dans votre boîte de réception et contient des informations santé, des astuces pratiques et des conseils liés à votre rôle de personne aidante.

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

- Personne aidante



Programmes et services gratuits pour les personnes aidantes – Suite



Série de balados - *C'est le temps de parler*

La série de balados de l'OSANO traite de la santé mentale, du bien-être et d'autres thèmes liés au rôle de personne aidante, avec des expert·e·s et des personnes aidantes. Que vous débutiez ou que vous soyez expérimenté·e, la série propose des épisodes utiles et inspirants.



Soutien aux jeunes personnes aidantes

L'Ontario compte plus de 500 000 jeunes personnes aidantes. Ces jeunes offrent un soutien émotionnel, des soins personnels, des soins médicaux et de l'aide à la maison, comme cuisiner, garder des enfants ou faire le ménage. Si vous êtes dans cette situation, vous n'êtes pas seul·e. La page [Soutien aux jeunes personnes aidantes](#) est une ressource en ligne conçue par et pour des jeunes personnes aidantes. Vous pouvez y parcourir des informations utiles et vous joindre au forum de discussion pour entrer en contact avec d'autres jeunes comme vous.



« Merci de m'offrir un espace positif pour partager et entrer en contact avec d'autres jeunes personnes aidantes comme nous. »

— Jeune personne aidante



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

- Personne aidante



Ligne d'aide aux personnes aidantes :

1-833-416-2273

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

Courriel : info@aidantsontario.ca

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

aidantsontario.ca



FB: [@caregiverON](https://www.facebook.com/caregiverON)



IG: [@ontariocaregiver](https://www.instagram.com/ontariocaregiver)



YT: [ontariocaregiverorganization](https://www.youtube.com/ontariocaregiverorganization)



LI: [The Ontario Caregiver Organization](https://www.linkedin.com/company/the-ontario-caregiver-organization)



Spotify: [Time to Talk Podcast](https://open.spotify.com/show/time-to-talk-podcast)



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

aidants naturels

DE L'ONTARIO