

# Plusieurs ressources existent pour vous soutenir

**Personne proche aidante Gouvernement du Québec |**  
Famille et soutien aux personnes proches aidantes

**Proche aide Québec |** Regroupement d'organismes engagés pour les personnes proches aidantes offrant de nombreux outils dans plusieurs domaines

**Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Centre Ouest-de-l'Île-de-Montréal |**  
Services accessibles en français et en anglais  
[ciusscentreouest.ca/programmes-et-services/personnes-proches-aidantes/](http://ciusscentreouest.ca/programmes-et-services/personnes-proches-aidantes/)

**L'Appui pour les proches aidants |** Organisme d'écoute, d'information et de référence en proche aide  
Tous les jours de 8h-20h  
[infoaidant@lappui.org](mailto:infoaidant@lappui.org)  
1 855 852-7784

**Info-Santé/Info-Social 811 |** Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel en cas de problème de santé ou psychosocial  
Services 24h/24 et 7 jours sur 7

## Apprenez-en plus sur la proche aide

**Institut Universitaire SHERPA |** Immigration, Diversité et Santé  
[sherpa-recherche.com/fr/expertise/proche-aidance/](http://sherpa-recherche.com/fr/expertise/proche-aidance/)

**Observatoire québécois de la proche aide |**  
Répertoire de connaissances en proche aide  
[observatoireprocheaide.ca/](http://observatoireprocheaide.ca/)

**Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale (CRÉGES) |** Domaine d'expertise en proche aide  
[creges.ca/proche-aidance/](http://creges.ca/proche-aidance/)

## Autres ressources pertinentes

**Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux (ACCÉSS) |**  
Promotion et partage de connaissances en santé et services sociaux en tenant compte de la diversité culturelle  
[access.net](http://access.net)  
[accesss@accesss.net](mailto:accesss@accesss.net)  
Téléphone 514-287-1106

**Community health and social services network (CHSSN) |** Regroupement d'organismes œuvrant auprès des communautés d'expression en langue anglaise en les aidant à l'accès aux services en santé  
[chssn.org](http://chssn.org)

**Service d'Interprète, d'Aide et de Référence aux Immigrants (SIARI) |** Organisme de soutien en intégration sociale, culturelle et linguistique  
[siari.org](http://siari.org)

**Réseau avant de craquer |** Organisme communautaire œuvrant en santé mentale  
[www.avantdecraquer.com](http://www.avantdecraquer.com)  
1.855-CRAQUER (272-7837)  
[info@capsantementale.ca](mailto:info@capsantementale.ca)

**Éducaloi-Proches aidants |** Référence en éducation et vulgarisation juridique  
[educaloi.qc.ca/dossier/proches-aidants/](http://educaloi.qc.ca/dossier/proches-aidants/)

**Biblio-Santé-Proches aidants |** Information en santé de qualité pour les proches aidants  
[bibliosante.ca/fr/information\\_sante/proches-aidants.php](http://bibliosante.ca/fr/information_sante/proches-aidants.php)

**Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal**

Québec 

# Vous êtes proche aidant(e) ?

Découvrez les ressources  
adaptées à votre situation.



# Êtes-vous une *personne proche aidante* sans le savoir ?

## Vous apportez du soutien à...

un ou plusieurs membres de votre entourage (parent, enfant, ami, voisin, etc.) qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique ou psychosociale, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui vous partagez un lien familial ou non.

**Vous êtes une personne proche aidante !**

## Ce soutien peut être...

Continu ou occasionnel  
À court ou à long terme  
Offert à titre non professionnel  
De manière libre, éclairée et révocable dans le but de favoriser le rétablissement, le maintien et l'amélioration de la qualité de vie de la personne aidée.

**Vous êtes une personne proche aidante !**

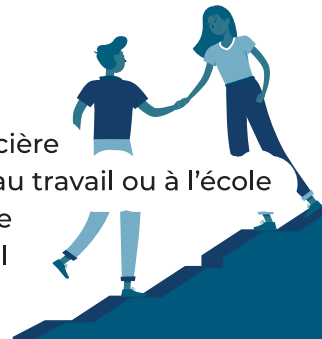


## Le soutien que vous apportez prend *une* ou *plusieurs formes*

- Accompagnement
- Aide aux soins personnels
- Coordination de soins et services médicaux
- Aide dans les démarches administratives
- Aide dans l'interprétariat
- Entretien de la maison
- Soutien émotionnel et social
- Transport
- Travaux domestiques

## En tant que personne proche aidante, vous pourriez ressentir ces effets :

- Angoisse
- Colère
- Fatigue
- Inquiétude
- Irritabilité
- Isolement social
- Maltraitance
- Précarisation financière
- Retard et absence au travail ou à l'école
- Décrochage scolaire
- Surcharge de travail



## En tant que *personne proche aidante*, vous pouvez avoir ces *besoins*

- o Répit et gardiennage
- o Soutien psychologique
- o Soutien social
- o Soutien financier et matériel
- o Soutien dans les activités domestiques et quotidiennes
- o Information et formation
- o Flexibilité en emploi et aux études
- o Services adaptés à la langue et à la culture

