

Qu'est-ce que les groupes de soutien à L'Antr'Aidant ?

Les groupes de soutien sont à la base de la création de l'organisme. Depuis, la pertinence d'avoir un lieu d'échange sécuritaire et confidentiel pour les personnes proches aidantes ne cesse de se confirmer.

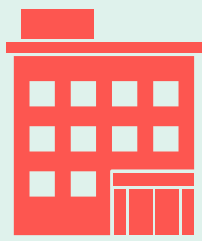
Il existe trois types de groupes de soutien à L'Antr'Aidant, offerts dans plusieurs MRC des Laurentides :



En présence



En virtuel



Hébergement



Saint-Sauveur, 2010

- Les groupes de soutien visent à répondre à des besoins spécifiques à la proche aidance;
- Les groupes de soutien sont ouverts et offre un processus d'accueil qui permet de recevoir des nouveaux proches aidants tout au long de l'année;
- Les rencontres se font à une fréquence hebdomadaire, bi-mensuelle et mensuelle qui offre l'opportunité de développer un filet social sécurisant et soutenant de proximité auprès de pairs vivant une réalité similaire;
- Une programmation trimestrielle thématique créée POUR, PAR ET AVEC les personnes proches aidantes est offerte, afin de répondre aux besoins diversifiés.

Voici quelques thèmes qui ont été abordés :

Qu'est-ce qui me limite? • Comment nourrir ma relation avec mon proche? • La culpabilité et ses impacts • Cultiver ma créativité

Les groupes de soutien sont composés de personnes qui :

- Accompagnent un proche avec qui une relation significative de soutien s'est développée que ce soit un aîné ou adulte malade, en situation de vulnérabilité et/ou de perte d'autonomie physique et/ou cognitive (un conjoint, un.e ami.e, un neveu, une sœur, un parent, un enfant à l'âge adulte, etc);
- Expriment des besoins et choisissent de les partager pour mieux les comprendre, mieux y réfléchir et y répondre;
- Partagent leur quotidien avec une ou des personnes, dont le diagnostic ou la perte d'autonomie amène une charge de responsabilité supplémentaire;
- Souhaitent être à l'écoute des expériences des autres et partager leurs propres expériences.

« Depuis mon retour au travail, je participe tout aussi activement au groupe de soutien mais en virtuel et en soirée, car cela me convient mieux. Je me suis beaucoup mobilisée pendant mon arrêt de travail en participant chaque semaine au groupe. Maintenant, je participe selon les sujets abordés. »



« J'ai accepté que ma mère parte vivre en CHSLD! Je n'en pouvais plus, mais j'ai l'impression que ma famille est en colère contre moi. Ils ne comprennent pas ma décision. Pour eux, la situation n'était pas si pire. Je me suis demandé longtemps si ma décision était une trahison envers eux et si j'avais bien fait. Heureusement, dans le groupe de soutien hébergement, d'autres sont passés par là. Aujourd'hui, je suis plus serein avec ma décision; j'ai le droit d'être bien! »

1 Lorsqu'une personne souhaite se joindre à un groupe de soutien, elle peut contacter la ligne d'accueil, remplir le formulaire sur le site web ou s'adresser à l'intervenante qui lui est assignée à L'Antr'Aidant.

Nous vous suggérons de réfléchir aux questions suivantes!

À quel(s) besoin(s) le groupe de soutien répond pour moi?

- _____
- _____

Quelles sont mes attentes ou mes inquiétudes face au groupe de soutien?

- _____
- _____

Est-il possible de me libérer pour la durée du groupe (2,00 heures + le déplacement)?

- _____
- _____

Cela permettra à l'intervenante de proposer un accompagnement personnalisé afin d'intégrer un groupe de soutien.

2 Chaque proche aidant participe au groupe pour répondre à des besoins différents qui peuvent changer au fil du temps:



Participation

+

Partage

=

Reprise de pouvoir

L'Antr'Aidant encourage la capacité des personnes proches aidante à faire des choix éclairés en cohérence avec leurs forces, leurs compétences, leurs connaissances, leurs besoins, leurs valeurs et leurs désirs pour augmenter leur mieux-être et celui de leur proche.

3 La participation d'une personne peut fluctuer à travers le temps. Par exemple, une personne pourrait cesser de participer au groupe alors que ses besoins sont comblés, que sa situation lui semble stabilisée ou qu'elle n'en retire plus de bénéfice. D'un autre côté, un retour dans le groupe de soutien après une absence plus ou moins prolongée pourrait être envisagé, car la situation de la personne proche aidante aurait changée.

L'Antr'Aidant also offers a support group for English-speaking caregivers of adults and elder's sick, in a situation of vulnerability or loss of physical and/or cognitive autonomy.