



## FORMATION POUR LES PROCHES AIDANTS

### « Apprendre à aider, sans s'oublier »

#### QUOI :

La nouvelle formation « Apprendre à aider sans s'oublier » propose des connaissances et des outils pour accompagner les proches aidants tout au long de leur parcours. Elle est offerte en présentiel et en virtuel partout en Gaspésie et aux Îles depuis janvier 2025.

Elle est sous forme d'un projet pilote et comprend 5 modules de formation. Chaque module comprend 4 demi-journées de formation. *\*Voir le contenu de chacun des modules plus loin dans le document.*

Toutes les informations sont sur notre site Web : [www.sagim.ca](http://www.sagim.ca), aller dans l'onglet « nos services » et cliquez sur « Formation pour proches aidants ».

#### POUR QUI :

- Cette formation s'adresse aux proches aidants (famille, conjoint, ami, voisin, bénévole...) qui accompagnent une personne vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée.
- Cette formation ne s'adresse pas aux professionnels travaillant avec des personnes atteintes.

#### COÛT :

- Gratuit pour les membres de la Société Alzheimer Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine (SAGÎM)
- 10\$ pour les non-membres de la SAGÎM ([Cliquez ici pour devenir membre de la SAGÎM](#))
- Si le participant n'est pas membre, c'est Janick qui va le contacter et procéder au paiement avec lui.
- Si le participant ne sait pas s'il est membre, Janick va vérifier et le contacter.
- Si le participant ne souhaite pas être membre, ça sera 10\$/module.
- Le diner est fourni par la SAGÎM, donc gratuit pour les participants

#### FONCTIONNEMENT :

- Lorsqu'un participant s'inscrit, il s'engage à participer aux 2 journées de formation, ou 4 demi-journées, d'un module.
- La formation complète comprend 5 modules. Les gens peuvent participer à un seul module ou à plusieurs. Il n'est pas obligatoire d'avoir fait le module 1 pour suivre les autres.
- Si un proche aidant souhaite vraiment participer à cette formation-là en présentiel et qu'il ne peut être présent aux 4 demi-journées, c'est donc est un frein à son inscription, il est possible de lui proposer de l'inscrire en présentiel et qu'il complète en Zoom la partie qu'il n'aurait pas pu suivre. Dans ce cas, l'inscrire en présentiel et envoyer un courriel à Louise lui mentionnant à quelle date le participant n'est pas disponible afin qu'elle lui fasse parvenir le lien Zoom pour la partie restante.

#### INSCRIPTION :

- Toutes les inscriptions se font via notre site Web : <https://sagim.ca/formulaire-proche-aidant/>
- Les intervenantes peuvent inscrire les participants. (il n'y a aucun paiement à faire lors de l'inscription).
- Si les participants veulent s'inscrire eux-mêmes, vous pouvez transmettre le lien de notre site Web : <https://sagim.ca/formation-pour-les-proches-aidants/>
- Si des proches aidants que vous contactez ne sont pas disponibles pour les dates en présentiel, vous pouvez leur proposer la formation en virtuel. C'est 4 rencontres les vendredis AM. Les participants s'inscrivent une seule fois pour les 4 rencontres. Voici le lien pour s'inscrire : [https://us02web.zoom.us/meeting/register/lplXpxbWR\\_eC14ajA5Z41g](https://us02web.zoom.us/meeting/register/lplXpxbWR_eC14ajA5Z41g)
- Si des proches aidants ne sont pas disponibles aux dates proposées, mais qu'ils aimeraient suivre la formation à un autre moment, SVP envoyer un message à Louise avec le nom, courriel et téléphone de la personne pour les contacter lors des prochaines formations.
- Le nombre de places est limité à 12 participants. Inscrivez les participants rapidement afin que l'on puisse voir quand un groupe est complet.

**CALENDRIER DES FORMATIONS À VENIR – SEULEMENT MODULE 1 À COURT TERME**  
**(Les autres modules seront offerts dans les prochains mois)**

Module 1	Dates (Cette formation comprend 4 demi-journées)				Inscription
<b>Virtuel Zoom</b>	21 février 2025 9h à 12h	28 février 2025 9h à 12h	14 mars 2025 9h à 12h	21 mars 2025 9h à 12h	Zoom : <a href="https://us02web.zoom.us/j/8446121212">https://us02web.zoom.us/j/8446121212</a>
<b>Sainte-Anne-des-Monts Auberge la Seigneurie des Monts</b>	15 janvier 2025 13h30 à 16h	12 février 2025 13h30 à 16h	12 mars 2025 13h30 à 16h	28 mars 2025 13h30 à 16h	Par téléphone : 418 763-3334 <a href="http://www.sagim.ca">www.sagim.ca</a>
<b>Saint-Maxime-du-Mont-Louis CLSC</b>	14 janvier 2025 13h30 à 16h	11 février 2025 13h30 à 16h	11 mars 2025 13h30 à 16h	27 mars 2025 13h30 à 16h	Par téléphone : 418 763-3334 <a href="http://www.sagim.ca">www.sagim.ca</a>
<b>Estran Local : Municipalité de Grande-Vallée</b>	4 février 2025 9h à 12h	4 février 2025 13h à 16h	17 mars 2025 9h à 12h	17 mars 2025 13h à 16h	Par téléphone : 418 393-3535 <a href="http://www.sagim.ca">www.sagim.ca</a>
<b>Gaspé</b>	–	–	–	–	
<b>MRC Rocher-Percé Centre d'action bénévole Gascons-Percé (390, boul. René-Lévesque O. Chandler)</b>	6 février 2025 9h à 12h	6 février 2025 13h à 16h	20 mars 2025 9h à 12h	20 mars 2025 13h à 16h	Par téléphone : 418 689-6480 <a href="http://www.sagim.ca">www.sagim.ca</a>
<b>MRC Bonaventure Gospel Chapel (cour du Musée Acadien, Bonaventure)</b>	13 février 2025 9h à 12h	13 février 2025 13h à 16h	13 mars 2025 9h à 12h	13 mars 2025 13h à 16h	Par téléphone : 418 534-1313 <a href="http://www.sagim.ca">www.sagim.ca</a>
<b>MRC Avignon Local : Entre-Tiens d'Avignon (894 boulevard Perron, Carleton-sur-Mer)</b>	20 février 2025 9h à 12h	20 février 2025 13h à 16h	19 mars 2025 9h à 12h	19 mars 2025 13h à 16h	Par téléphone : 418 759-1820 <a href="http://www.sagim.ca">www.sagim.ca</a>
<b>Îles-de-la-Madeleine Auberge du Port (40 chemin Principal, Cap-aux-Meule)</b>	24 février 2025 9h à 12h	24 février 2025 13h à 16h	24 mars 2025 9h à 12h	24 mars 2025 13h à 16h	Par téléphone : 418 986-3881 <a href="http://www.sagim.ca">www.sagim.ca</a>



## Module 1 – Proche aidance : de l'évaluation à l'annonce du diagnostic de trouble neurocognitif majeur

Ce premier module vise à ce que les personnes proches aidantes aient une meilleure compréhension de la maladie et de son diagnostic. Différentes notions sur le rôle du proche aidant seront abordées. Les participants s'initieront à l'approche centrée sur la personne et à développer une communication adaptée. Ils découvriront également des ressources pouvant les accompagner et différentes dispositions à mettre en place.

Durée : 4 rencontres d'une demi-journée

Rencontre 1	Rencontre 2	Rencontre 3	Rencontre 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La maladie d'Alzheimer et les signes précurseurs</li> <li>• Les troubles neurocognitifs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'évolution de la maladie</li> <li>• Le diagnostic et les différents traitements</li> <li>• Les facteurs de risque et de protection</li> <li>• Rôle de différents professionnels</li> <li>• Le parcours du proche aidant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le deuil blanc</li> <li>• L'approche centrée sur la personne</li> <li>• L'histoire de vie</li> <li>• Les activités de stimulation cognitive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La communication</li> <li>• Demander de l'aide</li> <li>• Le stress chez l'aidant</li> <li>• Planifier l'avenir</li> </ul>



## Module 2 – Proche aidance et adaptation à domicile

Dans ce deuxième module de formation, il sera question de l'évolution de la maladie, de l'aménagement de l'environnement de la personne vivant avec un trouble neurocognitif ainsi que des différentes étapes dans la vie du proche mais aussi de la personne proche aidante.

- L'aménagement du domicile pièce par pièce
- Conseil pour le proche qui vit seul, afin de favoriser son autonomie
- Se préparer à une visite à l'hôpital
- La conduite automobile
- L'approche centrée sur la personne
- La communication
- Les interventions cognitives
- Les comportements déroutants
- L'intimité et le couple
- Continuer à prendre soin de soi en tant que proche aidant
- Planifier l'avenir



## Module 3 – Proche aidance et transition vers l'hébergement

- Des émotions possibles face à la transition vers l'hébergement
- Planifier cette transition et quand débiter la réflexion
- Comment faire face aux situations de refus: conseils et stratégies
- Choisir sa place la distinction entre le processus d'hébergement RPA/RI vs CHSLD
- Ce qui est important à considérer lors d'une visite
- L'approche centrée sur la personne – l'histoire de vie
- Les démarches administratives
- Le déménagement, le jour J – quoi prévoir
- Une période d'adaptation
- Prendre soin de soi durant cette transition



#### **Module 4 – Proche aidance l'hébergement et les soins de fin de vie**

- Les activités à privilégier
- Mon niveau d'engagement
- Votre relation avec l'équipe de soins
- La gestion de la douleur
- Les changements à prévoir en fin de vie
- Votre trousse de réconfort
- Les soins palliatifs
- Se préparer à la fin de vie
- Les derniers moments
- La planification des funérailles et des services commémoratifs



#### **Module 5 – La post aidance**

- Le deuil
- Cheminer dans son deuil
- Les deuils successifs
- Reprendre du pouvoir sur sa vie
- Regain d'identité

Pour de l'information supplémentaire, contactez Louise !