



OFFRE DE SERVICE – CONFÉRENCES ET ATELIERS

1- Présentation de services

Cette présentation vise à faire connaître l'ALPA, sa mission, ses valeurs et l'ensemble des services offerts aux personnes proches aidantes. Elle comprend une explication détaillée des services de répit à domicile ainsi que des services psychosociaux, incluant les rencontres individuelles avec une intervenante psychosociale, les groupes de soutien, les cafés-rencontres, les conférences, les ateliers et les formations. Cette rencontre permet de mieux comprendre comment l'ALPA peut accompagner et soutenir les proches aidants dans leur parcours.

2- La reconnaissance de soi comme personne proche aidante

La conférence sur la reconnaissance de soi comme personne proche aidante sert à conscientiser les personnes proches aidants de ce rôle supplémentaire qu'ils acceptent de jouer dans la vie de leur proche. En définissant clairement le concept de la proche aidance, cette présentation a pour objectif d'amener les gens à s'identifier à cette notion et donc se reconnaître comme une personne proche aidante. Nous voulons faire reconnaître les différentes relations de proches aidants tout en mettant en valeur la réalité commune de ces personnes. Un de nos buts serait de discuter davantage des enjeux communs que vivent les proches aidants pour but de souligner certaines ressources qui pourraient leur venir en aide.

3- La gestion du stress

La conférence sur la gestion du stress est conçue pour vous offrir une compréhension plus profonde de la notion du stress ainsi et de vous assister dans le développement de nouveaux outils pour la gérer de manière saine. Cette présentation définit le stress comme étant une réaction du corps humain face à un stresser physique ou psychologique. Les symptômes du stress sont aussi abordés afin de vous permettre d'identifier les moments dans lesquels vous vivez du stress. Finalement, on sensibilise les personnes des conséquences du stress sur leurs vies et on partage des manières saines de le gérer.



4- Les pertes dans le parcours de proche aidance (deuil blanc)

La conférence sur le deuil blanc vise à différencier cette forme de deuil avec celle qui nous est plus familière, soit la mort physique d'un être cher. Nous voulons donc permettre aux participants de mieux comprendre le deuil blanc, qui peut passer inaperçu aux yeux de notre entourage. Nous parlons des deuils des projets futurs, de nos passe-temps, des attentes que nous avons envers la relation avec l'aidé et de toutes ses pertes qui s'accumulent lorsque nous prenons soin d'une personne en perte d'autonomie ou ayant des besoins particuliers. Le but de cette conférence est de normaliser les émotions qui y sont reliées et de souligner l'importance d'aller chercher de l'aide. Finalement, cette présentation se veut être un espace de discussion et de partage bienveillant afin de réfléchir aux stratégies possibles pour trouver un équilibre au travers de votre parcours de personne proche aidante.

5- La culpabilité

La conférence sur la culpabilité vise à offrir une compréhension approfondie de ce sentiment complexe, souvent présent dans la vie des personnes proches aidantes. Elle commence par une définition claire de la culpabilité et explore ses origines, en mettant en lumière les facteurs personnels et sociaux qui influencent son développement. On y distingue le sentiment de culpabilité du fait d'être objectivement coupable, ainsi que de l'anxiété, afin de mieux cerner ses manifestations. La présentation aborde également le rôle des institutions et des normes sociales dans l'intensification de ce sentiment chez les aidants. Enfin, des pistes concrètes sont proposées pour reconnaître, comprendre et mieux gérer la culpabilité, dans le but de préserver l'équilibre émotionnel et la qualité de vie des personnes proches aidantes.

6- Le lâcher prise

La conférence sur le lâcher-prise vous invite à explorer en profondeur ce concept essentiel pour le bien-être émotionnel. Elle débute par une réflexion sur le besoin humain de contrôle, souvent motivé par le doute, l'impuissance ou l'insécurité. À travers des exemples concrets, on examine comment ce désir de tout maîtriser peut se manifester dans votre réalité personnelle, tout en reconnaissant que le contrôle absolu sur la vie est illusoire. La présentation propose une définition



claire du lâcher-prise et met en lumière son importance dans la gestion du stress et des émotions. Vous découvrirez différentes façons de pratiquer le lâcher-prise, tout en respectant votre propre rythme. Des mises en situation vous permettront d'intégrer les notions abordées et de les appliquer dans votre quotidien.

7- Apprendre à prendre soins de soi

Cette conférence vous propose une initiation à des pratiques simples et accessibles pour prendre soin de vous, un petit geste à la fois, tout au long de la journée. Vous découvrirez des approches telles que la cohérence cardiaque, la pleine conscience, l'alimentation consciente, les cinq facteurs de votre pharmacie naturelle, le yoga nidra, et bien plus encore. Chaque technique est présentée de manière concrète afin de vous aider à mieux gérer le stress, à cultiver votre équilibre intérieur et à améliorer votre bien-être global. L'objectif est de vous outiller pour intégrer ces pratiques dans votre routine, à votre rythme, et de façon durable.

8- Mieux comprendre les besoins affectifs d'une personne proche aidante

La conférence sur l'intimité et la santé sexuelle aborde les enjeux qui peuvent surgir dans la relation entre le proche aidant et l'aidé ainsi que l'impact que cela peut avoir, même si l'aidé ne s'agit pas de notre partenaire de vie (exemple : père, mère, etc.). On présente des exemples de nombreuses situations difficiles que peuvent vivre les personnes proches aidantes et leur aidé au quotidien et on discute en groupe des différentes manières de naviguer ces situations. De plus, cette présentation définit le concept d'intimité, qui est différent de celui de la sexualité, et adresse les enjeux vécus selon le milieu de vie (par exemple : à domicile ou CHSLD). La notion fondamentale du consentement est aussi présentée avec grand détail avec de l'information sur sa pertinence, la loi à ce sujet et des questions fréquemment posées.

9- La bientraitance des personnes proches aidantes

La conférence sur la bientraitance des personnes proches aidantes a pour but de permettre aux personnes de mieux comprendre leur rôle en tant que proche aidant, mais surtout de reconnaître les différentes formes de maltraitance que ces derniers peuvent vivre. À l'aide de la documentation



fournie par Proche aideance Québec, cette conférence présente un portrait global de la maltraitance envers des personnes proches aidantes au Québec pour ensuite élaborer des prises de recommandations pour la prévention de la maltraitance et donc la promotion de la bienveillance des personnes proches aidantes.

10- Comment mieux accompagner une personne avec un trouble neurocognitif (TNC)

Cette conférence vise à mieux comprendre les changements qui s'opèrent dans le cerveau d'une personne vivant avec un trouble neurocognitif. Elle explore comment ces transformations influencent les comportements et les réactions de la personne atteinte, et propose des pistes concrètes pour adapter les interventions. L'objectif est de favoriser une meilleure compréhension mutuelle et une collaboration harmonieuse entre la personne vivant avec un trouble neurocognitif et son entourage. À travers des explications claires et des exemples concrets, cette présentation offre des outils pour intervenir avec bienveillance, respect et efficacité.

11- Atelier de premiers soins adaptés

Cet atelier a été conçu pour outiller les personnes proches aidantes face à certaines situations médicales ou traumatiques pouvant survenir avec leur proche. Il offre un survol des notions de base en premiers soins, permettant de reconnaître certains symptômes et de savoir comment intervenir de manière sécuritaire. Bien qu'il ne remplace pas une formation complète en premiers soins ou en RCR, cet atelier constitue une excellente introduction ou un rappel utile pour mieux réagir en cas d'urgence.

12- Comment se protéger des blessures dans notre rôle de proche aidant.e

Cette formation a été créée dans le but d'outiller les personnes proches aidantes à assister une personne en perte d'autonomie. Il s'agit d'un résumé des notions de bases et cette formation ne remplace pas un cours sur les principes pour le déplacement sécuritaire des personnes ou un cours de premiers soins. Aucune carte ne sera émise et les participants sont invités à utiliser cette formation comme un rappel ou une introduction aux notions de base. Une formation complète reste suggérée pour tous les participants qui désirent en apprendre plus. Principes de déplacement



sécuritaire ainsi qu'afin d'assurer une posture sécuritaire pour le proche aidant pour éviter des blessures. Sécurité pour les soins d'hygiène sans se blesser.

13- Comment faciliter la conciliation entre mon rôle de proche aidant.e et mon rôle au travail

Cette conférence propose une réflexion sur la conciliation entre le rôle de proche aidant et les responsabilités professionnelles. Elle permet de mieux comprendre les principaux éléments qui composent cette réalité, tout en identifiant les défis rencontrés au quotidien pour équilibrer les différents rôles. À travers des échanges et des pistes concrètes, les participants sont invités à explorer des solutions pour faciliter cette conciliation. Une documentation pertinente, fournie par Proche aideance Québec, accompagne la présentation afin de soutenir les apprentissages et les démarches personnelles.

**Veuillez noter que chaque conférence présentée par l'ALPA est soigneusement adaptée au public et à l'organisme qui l'accueille. Les exemples, les explications et les outils proposés sont personnalisés afin de répondre aux réalités et aux besoins spécifiques des participants.*

De plus, les notions abordées dans ces conférences sont également intégrées de manière approfondie dans les groupes de soutien et les interventions individuelles menés par l'équipe de l'ALPA, assurant ainsi une continuité et une cohérence dans l'accompagnement offert.

Pour toute demande de conférence veuillez svp nous envoyer un courriel à l'adresse suivante :

info@aldpa.org.

Si vous désirez recevoir une conférence sur un sujet autre que mentionné ci haut, toujours relié à la réalité des personnes proche aidantes, veuillez nous faire parvenir la demande et nous tenterons de la combler du mieux possible.