



# ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE

aux aînés et personnes aidantes

Une initiative de l'Association francophone des aînés du N.-B.



## VOUS AIDEZ UNE PERSONNE ÂÎNÉE ?

Si oui, vous êtes probablement une **PERSONNE AIDANTE**.

# LE PROGRAMME Du STRESS au MIEUX-ÊTRE

Pour mieux composer avec les réalités d'être une  
**PERSONNE AIDANTE**

Le programme  
Du STRESS au MIEUX-ÊTRE, créé par la Coalition  
des femmes de l'Alberta, est inspiré du  
programme de VON Canada.

### OBJECTIFS DU PROGRAMME

#### Du STRESS au MIEUX-ÊTRE :

- Donner aux personnes aidantes la possibilité de reprendre leur souffle.
- Aider les personnes aidantes à acquérir les outils nécessaires à leur cheminement par l'intermédiaire d'activités de sensibilisation et d'apprentissage de groupe.

La plupart des personnes aidantes consacrent environs 10 heures par semaine ou plus à la prestation de soins. Certains le font jusqu'à 24 heures par jour.



## LE PROGRAMME DU STRESS AU MIEUX-ÊTRE PERMET :

- D'échanger avec d'autres personnes qui vivent la même chose
- D'obtenir des outils et de l'information pour aider à mieux gérer le stress, les sentiments d'impuissance et l'épuisement
- De connaître des programmes et services de votre communauté

### SELON STATISTIQUES CANADA (Recensement 2012)

Plus de 1 canadien sur 4 a déclaré fournir de l'aide à une personne âgée. En plus de composer avec de nombreuses responsabilités, plus de la moitié de ces précieuses personnes aidantes vivent des sentiments d'inquiétude, d'angoisse et de fatigue. 54% des personnes aidantes sont des femmes au Canada. Ces dernières consacrent un plus grand nombre d'heures par semaine en tant que personnes aidantes.

## QUELQUES SUJETS ABORDÉS DANS LE CADRE DU PROGRAMME

- La personne aidante, son rôle et ses responsabilités;
- L'importance de prendre soin de soi;
- La pertinence de partager et de se ressourcer auprès de personnes vivant des situations semblables;
- Le stress et comment le maîtriser;
- Le contrôle et comment prévenir le sentiment d'impuissance;
- La gestion de la culpabilité et la colère;
- Des conseils pour interagir efficacement avec les membres de l'équipe de soins;
- Connaître les services (programmes de jour pour adultes, répit, soins de longue durée ou de soutien);
- Le groupe de soutien communautaire.

**JOLAINE THOMAS**

Coordonnatrice du programme

Téléphone : 506.727.7867 ou 1.866.523.0090 (sans frais) | Courriel : [Thomas3@bellaliant.net](mailto:Thomas3@bellaliant.net) | [www:afanb.org](http://www:afanb.org)



Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du Programme de partenariats pour le développement social

**Canada**