

# Répertoire des ouvrages

*Centre de documentation du ROMAN*



Regroupement des organismes  
montréalais d'auteurs naturels

# Coordonnées

Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels  
(ROMAN)

640 Rue Dorchester  
Bureau 301  
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 5A4

Téléphone : 514 767-4511

Pour commander des publications, veuillez nous contacter.  
[roman@aidantsnaturels.org](mailto:roman@aidantsnaturels.org)

# TABLES DES MATIÈRES

Guides d'accompagnement.....	5
Guides de référence .....	22
Outils d'intervention .....	32
Thèmes de café-rencontre et d'atelier.....	41
Recherches et études.....	49
Témoignages / autobiographies .....	57
Répertoires .....	64
Livres .....	69
DVD / Audio-visuel.....	83
Magazines .....	94
Brochures.....	96



# **GUIDES D'ACCOMPAGNEMENT**



# Avancer en âge

## *Guide d'accompagnement pour le maintien à domicile*

**Type d'ouvrage : Guide**

---

### **Introduction**

Avancer en âge s'adresse aux personnes à qui le vieillissement pose des défis particuliers, qu'il s'agisse des aînés eux-mêmes, de leurs proches ou des intervenants qui leur viennent en...

### **Auteur**

Détenteur d'une maîtrise en counseling de l'Université de Syracuse et d'une maîtrise en psychologie de l'Université de Sherbrooke, l'auteur Jean-Luc Héту est un spécialiste du vieillissement et de la relation d'aide.

### **Résumé**

Ce guide est destiné à aider les aînés et les proches aidants dans le contexte du maintien à domicile. Vivre heureux à domicile y est présenté comme un objectif accessible, en dépit des nombreux aléas avec lesquels il faut apprendre à composer. Cet ouvrage est à la fine pointe de la recherche sur les principaux défis liés au vieillissement.

### **Thèmes**

Les réseaux de soutien, gestion des relations, bilan, déclin sensoriels et cognitifs, dépression, Alzheimer, maladie chronique, intégrité, deuil, mort.

### **Précisions**

Édition 2008, 158 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.



# Guide de survie

## *Transit de la maison vers l'hébergement*

Type d'ouvrage : Guide

---

### **Introduction**

Dans un premier temps, vous serez invité à réfléchir sur ce qu'est un proche aidant : les défis à relever, les motivations et la nature de l'engagement...

### **Auteur**

Regroupement des Aidants et Aidantes Naturels de Montréal (RAANM).

### **Résumé**

Ce guide a été conçu pour vous, les proches aidants, afin de vous aider à composer avec les situations à risques inhérentes au soutien d'une personne en perte d'autonomie ou dépendante.

### **Thèmes**

Accompagnement, parcours, engagement, rôle, incidences, besoins, services.

### **Précisions**

Édition 2012, 47 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.



# Guide se loger

*Pour prendre une décision éclairée 2014-2015*

Type d'ouvrage : Guide

---

## **Introduction**

Vous pensez à aller vivre en résidence pour personnes retraitées et préretraitées autonomes. Et pourquoi pas ! Il y a toutefois certaines choses...

## **Auteur**

Le Bel Âge accompagne les 50 ans et plus dans leur épanouissement personnel, leurs projets et leur quête de mieux-être. Offrant une multitude d'idées et de conseils, il couvre les grands sujets qui leur tiennent à cœur : santé, beauté, mode, cuisine, décoration, voyage.



## **Résumé**

Le guide se loger présente les différentes options qui s'offrent aux personnes retraitées. Vivre en résidence, en condo ou à la maison ? De plus, on y parle du budget de retraite, des crédits d'impôts, des droits lorsqu'on signe un bail, de la vente de la maison et des conseils pour un déménagement bien organisé.

## **Thèmes**

Résidence, hébergement, chez soi, argent, droits, vendre, déménagement.

## **Précisions**

Édition 2014-2015 et 2015-2016, 84 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.



# Prendre soin de soi...tout en prenant soin de l'autre

Type d'ouvrage : Guide d'accompagnement

---

## **Introduction**

Selon le ministère de la Santé et des Services sociaux, le proche-aidant désigne « Tout personne de l'entourage qui apporte un soutien significatif, continu ou occasionnel... »

## **Auteur**

Association Lavalloise des Personnes Aidantes (ALPA).

## **Résumé**

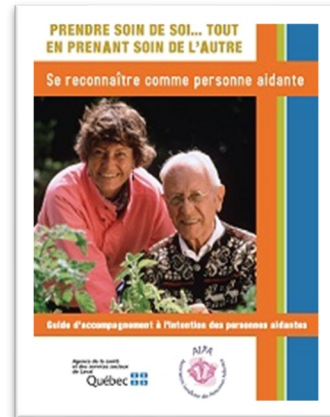
Guide qui vous offre des pistes de solutions et des moyens pour renforcer votre pouvoir de décision et votre capacité d'agir.

## **Thèmes**

Proche aidant, accompagnement, reconnaissance, épuisement, prévention, etc.

## **Précisions**

Édition 2008, 35 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.



# Le Guide de Parcours et de Soutien du proche aidant

Type d'ouvrage : Guide

---

## Introduction

Vous prenez soin d'une personne âgée en perte d'autonomie? Vous êtes un proche aidant. Ce guide s'adresse à vous!

## Auteur

Comité de soutien aux proches aidants d'aînés de Laval.



## Résumé

Voici huit étapes significatives de la trajectoire du proche aidant qui accompagne une personne âgée en perte d'autonomie. Le parcours de chaque proche aidant est unique. Les étapes présentées peuvent donc varier d'une personne à l'autre.

## Thèmes

Recherche d'informations et de services, démarche vers le diagnostic, mise en place des services de soutien, détérioration de l'état de santé de mon proche, choix du milieu de vie, fin de vie et deuil, nouveau projet de vie.

## Précisions

Édition 2014, 22 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels ou en ligne :

[www.gpsprocheaidant.ca](http://www.gpsprocheaidant.ca).

# Proches aidants d'aînés

*Accompagner tout en gardant l'équilibre*

Type d'ouvrage : Guide

## Introduction

Guide d'accompagnement et d'information à l'attention des proches aidants d'aînés.

## Auteur

L'APPUI pour les proches aidants d'aînés des Laurentides.

## Résumé

Ce guide a pour but de fournir de l'information aux proches aidants d'un aîné et aux personnes qui le deviendront sans l'avoir planifié. Il présente des conseils sur divers aspects des soins ainsi que des trucs utiles pour adapter son mode de vie et son milieu en vue d'assurer une meilleure qualité de vie...

## Thèmes

Accompagnement, prévenir l'épuisement, organiser son quotidien, planifier l'avenir, augmenter ses connaissances et accompagnement en fin de vie.

## Précisions

Édition 2015, 159 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels. Aussi disponible en ligne : [https://www.lappui.org/content/download/12001/file/Guide\\_proches\\_aidants\\_Laurentides.pdf](https://www.lappui.org/content/download/12001/file/Guide_proches_aidants_Laurentides.pdf)



# Guide d'accompagnement pour les proches aidants en démarche d'hébergement d'un proche

Type d'ouvrage : Pochette

## Introduction

Cet outil a pour but d'atténuer les inquiétudes et de répondre aux questionnements des proches aidants à leur arrivée en milieu d'hébergement.

## Auteur

Initié et réalisé par l'organisme Partage Humainaire. Initialement financé par l'Appui Laval.

## Résumé

ACCUEILLIR avec bienveillance, INTÉGRER avec humanité et SOUTENIR avec empathie sont les objectifs qui ont guidé l'organisme dans l'élaboration de cet outil pour accompagner les proches aidants qui vivent parfois difficilement la transition entre le domicile et le milieu d'hébergement.

## Thèmes

Cette pochette contient 6 fiches-thématiques, des informations pertinentes sur l'accompagnement d'un proche vers un hébergement. Le choix d'un milieu de vie, l'entrée en ressource d'hébergement démystifiée, la communication avec le personnel, l'approche bienveillante souhaitée et son impact, des suggestions pour les visites agréables et l'importance d'un réseau de soutien.

## Précisions

Outil disponible au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels au coût de 1\$ pour les organismes membres et 3\$ pour les organismes non-membres.



# La maladie d'Alzheimer

## Guide à l'intention de l'aidant

Type d'ouvrage : Guide

---

### **Introduction**

Guide destiné à ceux qui prennent soin d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Il est très important que vous sachiez qu'il y a des moyens de vous rendre la vie plus facile. Il existe de la documentation pour vous aider à mieux comprendre cette maladie et votre rôle d'aidant.

### **Auteur**

La Société Alzheimer du Canada.

### **Résumé**

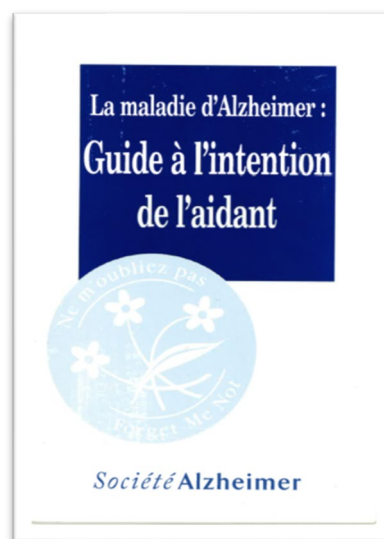
Dans ce guide, nous avons tenté d'attirer votre attention sur certains points importants dont vous devez tenir compte lorsque vous vivez avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer.

### **Thèmes**

Description de la maladie d'Alzheimer, quels sont les premiers signes, modification dans les habitudes de sommeil, l'errance et de l'aide pour vous.

### **Précisions**

Édition 1991, 43 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.



# Guide pour proche aidant

*Des pistes et des ressources à explorer...*

**Type d'ouvrage : Guide**

---

## **Introduction**

L'objectif visé par ce comité est de fournir un outil qui vous accompagnera à composer avec vos limites et les exigences liées à votre rôle.

## **Auteur**

Regroupement des bénévoles de Montcalm avec la collaboration de l'Appui pour les proches aidants de Lanaudière.

## **Résumé**

Le contenu de notre guide est le résultat d'une série d'adaptations apportées à plusieurs documents qui se doivent d'être mentionnés.

## **Thèmes**

Émotions, défis de votre rôle d'aidant, santé, ressources et préparation à l'hébergement.

## **Précisions**

Édition 2014, 63 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.



# Guide pratique de gymnastique douce

Type d'ouvrage : Guide

---

## Introduction

Guide pratique de gymnastique douce Gymnastique douce destinée spécifiquement aux personnes âgées de 65 ans et + (Disponible en Anglais).

## Auteur

Association des aidants naturels du Bas Richelieu.

## Résumé

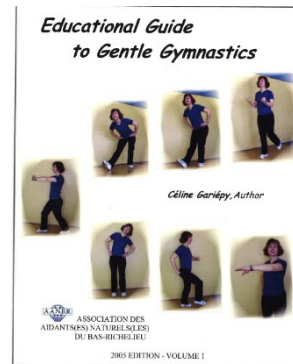
N/A

## Thème

Gymnastique douce, exercice quotidien.

## Précision

Édition 2005, 28 pages, guide à vendre au coût de 5\$, disponible au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.



# Guide de survie

## *À la recherche de mon équilibre*

Type d'ouvrage : Guide

---

### **Introduction**

Ce guide s'adresse à tous les proches aidants qui, jour après jour, prennent soin d'un être cher.

### **Auteur**

Organisme et services de la Table des proches-aidants de Chicoutimi.

### **Résumé**

Brochure qui s'adresse à tous les proches-aidants qui, jour après jour prennent soin d'un être cher.

### **Thèmes**

Proches aidants, santé, solution, relaxation, isolement, communication.

### **Précisions**

Édition 2006, 16 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.





# La surdité: ça nous concerne!

*Guide pour l'entourage d'ânés malentendants*

Type d'ouvrage : Guide

---

## **Introduction**

La tristesse, de la frustration et de l'impuissance. Pour vous aussi, le souhait d'être en contact est sincère, mais il soulève peut-être aussi un malaise ou une lourdeur...

## **Auteurs**

Jonathan Côté, audiologiste et Micheline Petit, travailleuse sociale au Programme Ânés malentendants.

## **Résumé**

Ce guide se veut une voie d'accès pour mieux vivre avec la surdité et ses conséquences. Les informations vous permettront de ressentir moins d'impuissance en comprenant mieux les limites qu'entraînent la surdité et les zones où vous pouvez agir.

## **Thèmes**

Surdité, accompagnement, stratégies.

## **Précisions**

Édition 2009, 47 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.



# Le défi d'être proche aidant

*Guide de survie*

Type d'ouvrage : Guide

---

## **Introduction**

Ce guide qui a été conçu pour vous, les proches aidants, afin de vous aider à composer avec les situations à risques inhérentes au soutien d'un proche en perte d'autonomie...

## **Auteur**

Regroupement proches-aidants Rouyn-Noranda.

## **Résumé**

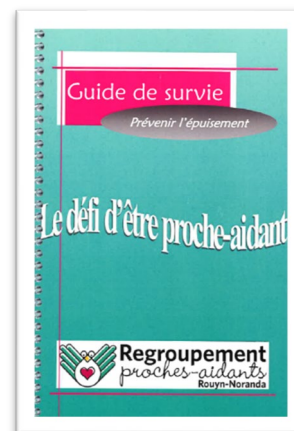
Guide qui décrit ce qu'est la réalité telle que peut la vivre un proche aidant. Des réflexions et des stratégies sont proposées afin de prévenir des situations difficiles inhérentes à leurs rôles ou d'y remédier.

## **Thèmes**

Proche aidant, prévention, exigence, stress, anxiété.

## **Précisions**

Édition 2004, 59 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.



# A caregiver's guide

*A handbook about end-of-life care*

**Type of book : Guide**

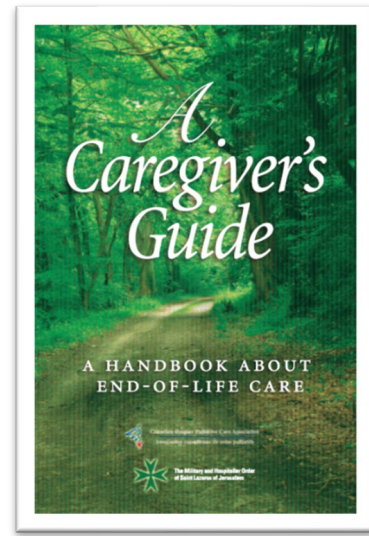
---

## **Introduction**

In the long and often painful journey one goes through when a life-threatening illness overtakes a loved one, family caregivers are always those that suffer along with the patient; yet their needs are often overlooked...

## **Authors**

Karen Macmillan, Jaquie Peden, Jane Hopkinson and Dennie Hycha. Published by The Military and Hospitaller Order of St.Lazarus of Jerusalem and The Canadian Hospice Palliative Care Association.



## **Summary**

A Caregiver's guide presents family caregivers the medical and nursing information they will need in clear, easily understood language. This will help them understand the journey upon which their loved ones have embarked, to become effective, informed members of the palliative care team and to provide essential physical, spiritual and emotional support.

## **Themes**

Communication, manual, resources, palliative care, homecare professionals.

## **Details**

2000 Edition, 174 pages, available to borrow from the Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels. English version only.

# Devenir aidant, ça s'apprend!

Type d'ouvrage : Brochure

## Introduction

Apprendre qu'un membre de notre famille est atteint de la maladie d'Alzheimer peut susciter diverses émotions. Certains se trouveront soulagés de connaître enfin la source de changements...

## Auteur

Chaire Desjardins vise à explorer les besoins des familles qui s'occupent d'un proche âgé, à domicile ou dans un centre d'hébergement.

## Résumé

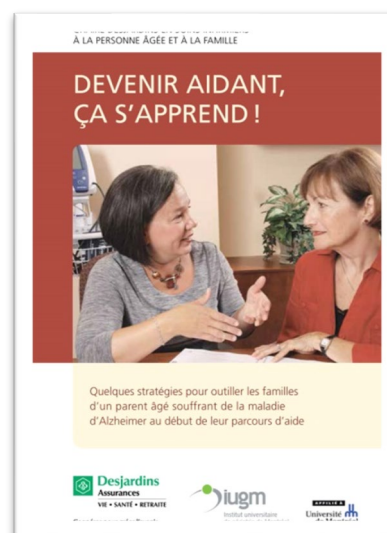
Guide proposant des interventions et des stratégies qui devront être adaptées à chaque personne touchée par la maladie et ajustées tout au long de leur évolutions.

## Thèmes

Alzheimer, famille, informations.

## Précisions

Édition 2012, 35 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels ou en ligne : <http://evalorix.com/wp-content/uploads/2015/06/582-Brochure-devenir-aidant-ca-sapprend.pdf>



# Proche aidant : mon parcours

Type d'ouvrage : Guide

## Introduction

Ce guide met en lumière les différentes étapes à travers lesquelles un proche aidant peut être appelé à passer tout au long de son engagement.

## Auteur

Table de concertation sur les besoins des proches aidants du territoire de la Vieille-Capitale.

## Résumé

Le guide aidant : mon parcours offre la possibilité aux proches aidants de se reconnaître dans leur rôle, de l'appivoiser et d'avoir une meilleure compréhension de leur cheminement.

## Thèmes

Les premiers signes, la prise de conscience, le proche aidant, c'est moi!, la poursuite de l'engagement, le changement, l'aide en fin de vie, le deuil, répertoire de ressources.

## Précisions

Édition 2015, 15 pages, disponible pour emprunt du Regroupement des organismes montréalais d'aidants ou en ligne : [www.apacn.org](http://www.apacn.org)



# Guides de référence



# Les retraités et la défense de leurs droits

Type d'ouvrage : Manuscrit

## Introduction

Sensibiliser les personnes retraitées de la Montérégie et leur entourage sur leurs droits et sur les différentes façons de les exercer.

## Auteur

Pierre Perreault est expert en communication stratégique. Contribution financière du programme Nouveaux horizons pour les aînés.



## Résumé

Les préjugés face aux retraités de l'État et les conséquences négatives, l'avancement des droits des retraités dans notre société : grandeurs et misères, s'organiser collectivement pour faire avancer ses droits auprès des décideurs, les médias et les gouvernements.

## Thèmes

L'action des retraités, les acquis/les droits, exploitation, sensibilisation, surmédiation, opinion publique, perceptions, rôle et mission de l'AQRP.

## Précisions

Édition mai 2010, 37 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

# Comment mener une étude de A à Z

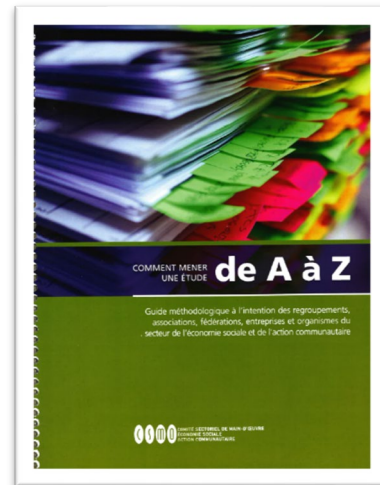
Type d'ouvrage : Manuscrit

## Introduction

Ce guide s'adresse aux regroupements, fédérations, associations, entreprises et organismes du secteur de l'économie sociale et de l'action communautaire. Il a été...

## Auteur

Comité Sectoriel de main-d'œuvre de l'économie sociale et de l'action communautaire (CSMO-ÉSAC).



## Résumé

Ce guide vise à vous soutenir et à vous accompagner dans trois différents contextes d'élaboration d'une étude : 1) vous menez l'étude à l'interne ; 2) plusieurs organismes participent à la démarche ; 3) vous mandatez une ressource consultante. Ce guide est conçu pour soutenir et accompagner dans toute démarche d'étude, de l'élaboration d'un portrait à une étude de satisfaction en passant par l'élaboration d'un diagnostic des besoins de formation.

## Thèmes

L'amorce d'une étude, l'échantillonnage, l'outil de mesure, la mesure, le traitement des données et informations, l'analyse des résultats.

## Précisions

Édition 2007, 66 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.



# Administrateurs de corporations sans but lucratif :

*Le guide de vos droits, devoirs et responsabilités*

Type d'ouvrage : Guide

---

## Introduction

Pour occuper le poste d'administrateur d'une corporation sans but lucratif, vous devez posséder non seulement les qualités humaines (probité, fiabilité, dévouement, etc.) qui...

## Auteur

Avocat spécialisé en droits des sociétés par actions et des organismes à but non lucratif, M. Paul Martel est une autorité reconnue dans ces domaines.

## Résumé

Le présent volume brosse, en des termes aussi simples et clairs que possible, un tableau sommaire des droits, pouvoirs, devoirs et responsabilités des administrateurs de personnes morales sans but lucratif au Québec.

## Thèmes

Balise du poste d'administrateur, ses pouvoirs, ses droits, poursuites judiciaires, loi, amende, protection, conseils pratiques, clauses, retenues à la source.

## Précisions

3<sup>e</sup> édition, 2007, 122 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.



# Guide de démarrage d'une Halte-répit

Type d'ouvrage : Manuscrit

## Introduction

Ce guide, produit par le Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi, se veut essentiellement un instrument pour tout individu intéressé par la mise en place d'une halte-répit...

## Auteur

Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi (RSABM).

## Résumé

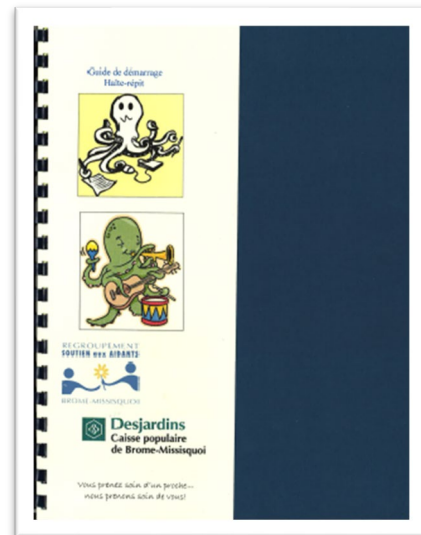
Toutes les étapes pour démarrer une halte-répit. Pourquoi?, où?, comment s'y rendre? L'expérience de Brome-Missisquoi.

## Thèmes

Qualité de vie, répit, accès, activités proposées, personnel, fréquentation, financement.

## Précisions

Édition 1992, 27 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.



# L'accompagnateur du proche aidant

Type d'ouvrage : Bottin de référence

---

## Introduction

Bottin de références de la Maison des familles de la Matapédia, pour informer sur les services concernant les proches aidants.

## Auteur

La Maison des familles de la Matapédia.

## Résumé

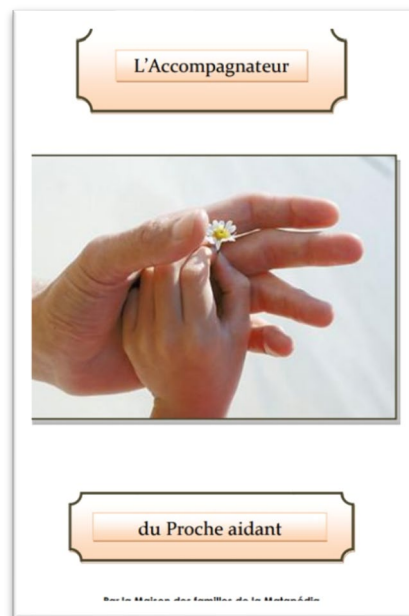
Ce projet est né des demandes que rencontrent trop souvent les proches aidants. C'est pour cette raison que la Maison des familles de la Matapédia a créé un bottin de références pour les informer sur les services qui les concernent.

## Thèmes :

Problématiques vécues et le stress, aide conseil aux personnes âgées et les associations, liste de sites internet (des programmes d'aide financière), sécurité, soutiens à domicile, transport...

## Précisions

Édition 2012, 56 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.



# La Maladie d'Alzheimer

Type d'ouvrage : Guide

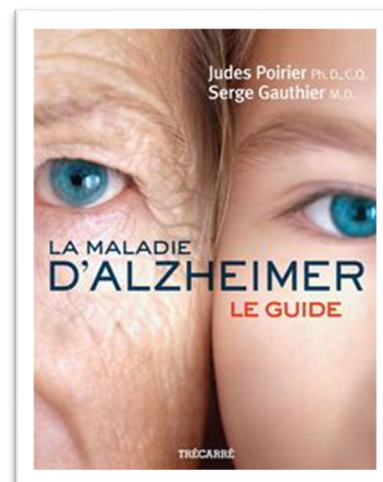
---

## **Introduction**

Pendant de nombreuses années, la profession médicale a fréquemment associé la perte de la mémoire avec le vieillissement normal. D'où la surprenante statistique...

## **Auteurs**

Dr Judes Poirier et Serge Gauthier sont deux docteurs reconnus pour leurs contributions exceptionnelles dans le domaine de la maladie d'Alzheimer.



## **Résumé**

Guide informatif sur la maladie de l'Alzheimer traitant de tous ces aspects : l'historique du premier diagnostic, la première visite chez le médecin, les médicaments, etc.

## **Thèmes**

Alzheimer, médicaments, évolution, risque.

## **Précisions**

Édition 2011, 189 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

# Guide des mesures fiscales Québécoises et fédérales

Type d'ouvrage : Guide de référence

---

## Introduction

Ce guide présente les mesures fiscales québécoises et fédérales à l'intention des personnes handicapées, de leur famille et de leurs proches. Il est conçu pour que l'information soit facile à comprendre et il est mis à jour chaque année.

## Auteur

Office des personnes handicapées Québec.

## Résumé

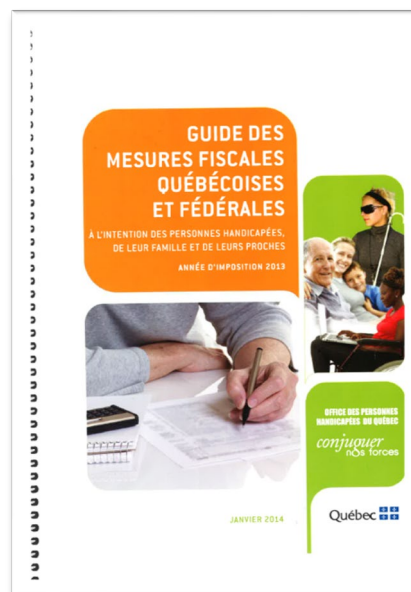
Chaque mesure fait l'objet d'une fiche qui détaille en quoi elle consiste, les critères d'admissibilité, comment procéder pour en bénéficier ainsi que les conditions qui s'appliquent, s'il y a lieu.

## Thèmes

Crédits d'impôt non remboursables, Crédits d'impôt remboursable, déductions fiscales, les mesures fiscales fédérales, autres mesures fiscales fédérales.

## Précisions

Édition janvier 2014, 98 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.



# Soutenir au quotidien - Répit

Type d'ouvrage : Guide

## **Introduction**

Six pratiques prometteuses pour les organismes québécois oeuvrant auprès des proches aidants d'aînés.

## **Auteur**

L'Appui pour les proches aidants d'aînés.

## **Résumé**

Manuel de références pratiques présentées afin de faire votre bilan, vous aidant à cibler des aspects que vous aimeriez améliorer et qui se révèleront avantageux pour répondre aux besoins des aidants que vous soutenez.

## **Thèmes**

Service de répit offert par une organisation centrée sur les personnes, personnalisé pour la dyade aidant-aidé, offert par du personnel qualifié et formé et stable, des outils et du matériel appropriés dans un environnement adéquat et un service de répit évalué.

## **Précisions**

Édition 2015, disponible pour emprunt au regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.



# Vos droits au travail,

*l'ABC des personnes non syndiquées*

**Type d'ouvrage : Guide d'information**

---

## **Introduction**

Par son seul service d'information téléphonique, Au bas de l'échelle rejoint environ 2000 personnes par année. De ce nombre, 70% sont des femmes et 18% proviennent de communautés culturelles.

## **Auteur**

Au bas de l'échelle est un organisme à but non lucratif qui existe depuis 1975 et dont la mission est de défendre les droits des travailleuse et travailleurs non syndiqués.

## **Résumé**

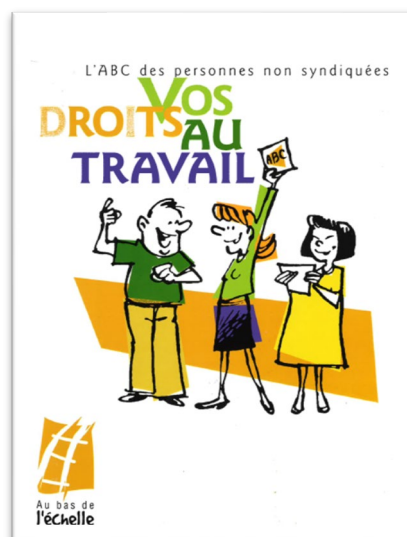
Ce livre donne des informations sur les diverses loi pour les personnes non syndiquées.

## **Thèmes**

Loi, salaire, congés, assurance, code civile santé et sécurité, équité salariale, syndicalisation.

## **Précisions**

Édition 2004, 144 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.







# Évaluation de l'épuisement (roulette)

Type d'ouvrage : Outils de sensibilisation, d'évaluation

## Introduction

Outil d'évaluation « Suis-je un aidant ?, Suis-je en danger d'épuisement ? »

## Auteur

Regroupement Soutien aux aidants de Brome - Missisquoi (RSABM).

## Résumé

Placez l'indicateur de pointage à zéro et l'indicateur de questions sur la question #1.

A chacune des questions, vous devez répondre l'un des 4 choix suivants : jamais, parfois, souvent, toujours. Une fois terminé, vérifiez votre pointage avec l'échelle d'évaluation à l'endos.

## Thèmes

Épuisement, soutien, conflits, refus, culpabilité, absence du travail, stress, mécontentement.

## Précisions

Disponible au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels, pour emprunt et à vendre, (1\$ pour les organismes membres et 3\$ pour les organismes non membres). Aussi disponible en ligne sur le site de ROMAN : <http://www.aidantsnaturels.org/> section « outil d'auto-évaluation, Suis-je un aidant ».

Pour commander de grosses quantités, contacter le RSABM au 450-263-4236.



# Prévenir l'épuisement en relation d'aide

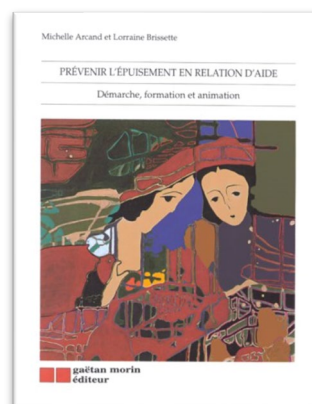
Type : Outil de prévention de l'épuisement

## Démarche, formation et animation

Ce manuel contient des exercices qui permettront à l'aidant d'approfondir sa réflexion personnelle sur chacun des thèmes explorés.

### **Précisions**

Outil disponible au ROMAN au coût de 25\$ pour les organismes membres et 30\$ pour les organismes non-membres.

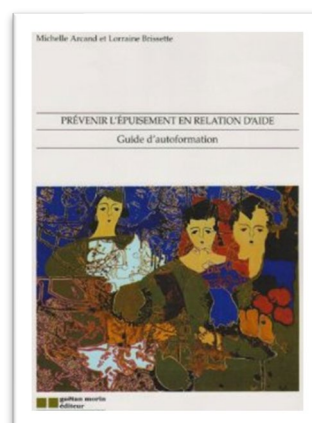


## Guide d'autoformation

Guide d'autoformation conçu tout spécialement pour les aidants naturels et professionnels qui désirent faire le point sur leur rôle d'aidant et apprendre à mieux gérer leurs énergies dans le but de s'investir dans la relation d'aide tout en se protégeant.

### **Précisions**

Outil disponible au ROMAN au coût de 35\$ pour les organismes membres et 40\$ pour les organismes non-membres.



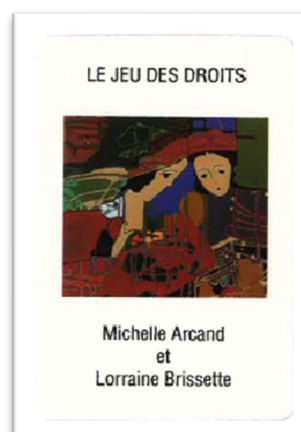
## Le jeu des droits

Cartes à jouer sur les droits que le proche aidant doit s'accorder pour prévenir son épuisement.

### **Précisions**

Le jeu en français se vend au coût de 25\$, contacter le ROMAN pour commander.

Le jeu en anglais se vend au coût de 30\$, Contacter le ROMAN pour commander.



# Guide pour les proches aidants et les intervenants

*Problèmes rencontrés dans la maladie d'Alzheimer*

Type d'ouvrage : Guide

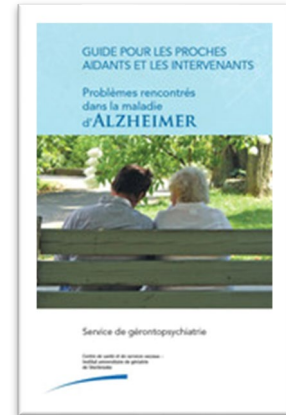
---

## **Introduction**

La démence ou maladie d'Alzheimer est une pathologie neurodégénérative qui touche les capacités cognitives de la personne, ce qui aura...

## **Auteurs**

La présente édition a été réalisée par Mme Lucie Côté, infirmière clinicienne et Dre Paule Hottin, gériopsychiatre avec la participation de Mmes Claire Bonin, Hélène Brien et Line Sénécal, infirmières cliniciennes en gériopsychiatrie, et Dr Jean-François Trudel, gériopsychiatre.



## **Résumé**

Guide proposant des interventions et des stratégies qui devront être adaptées à chaque personne touchée par la maladie et ajustées tout au long de leur évolutions.

## **Thèmes**

Alzheimer, alimentation, sommeil, agitation, agressivité.

## **Précisions**

Édition 2012, 31 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

# Devenir aidant, ça s'apprend!

Type d'ouvrage : Cahier de l'intervenant

## Introduction

Apprendre qu'un membre de notre famille est atteint de la maladie d'Alzheimer peut susciter diverses émotions. Certains se trouveront soulagés de connaître enfin la source de changements...

## Auteur

Chaire Desjardins vise à explorer les besoins des familles qui s'occupent d'un proche âgé, à domicile ou dans un centre d'hébergement.

## Résumé

Cahier présentant divers programmes et objectifs pour une série de rencontres entre l'intervenant et l'aidant.

## Thèmes

Cahier de l'intervenant, Alzheimer.

## Précisions

Édition 2012, 144 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels, disponible aussi pour la vente sur le site web <https://evalorix.com>, un montant annuel est demandé pour l'utilisation quotidienne de ces outils.



# Devenir aidant ça s'apprend

Type d'ouvrage : cahier de l'aidant

---

## Introduction

Apprendre qu'un membre de notre famille est atteint de la maladie d'Alzheimer peut susciter diverses réactions. Certains se trouveront soulagés de connaître enfin la source des changements observés depuis quelque temps chez leur parent ou leur proche...



## Auteur

Chaire Desjardins en soins infirmiers à la personne âgée et à la famille, (Françoise Ducharme, Line Beaudet, Julie Ward et Alain Legault).

## Résumé

Vise à favoriser votre adaptation à votre rôle d'aidant et une transition plus harmonieuse vers les changements que vous vivrez avec le temps. Le programme propose sept rencontres individuelles hebdomadaires d'une durée de 90 minutes chacune.

## Thème

Programme de formation, rencontres individuelles, maladie d'Alzheimer.

## Précision

Édition 2012, 80 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels, disponible aussi pour la vente sur le site web : <https://evalorix.com>, un montant annuel est demandé pour l'utilisation quotidienne de ces outils.

# Sur le chemin de la résilience...

Type d'ouvrage : Manuel d'apprentissage

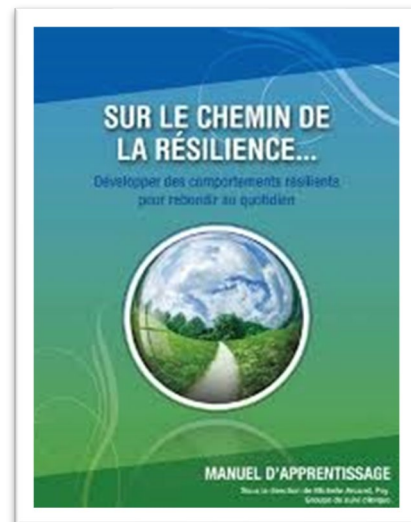
---

## Introduction

Pourquoi écrire sur la résilience alors que tant d'autres l'ont fait? La raison en est bien simple, chacun peut apporter de nouvelles façons de voir et d'exprimer sa résilience et nous pensons...

## Auteurs

Michelle Arcand a repris quelques grands indicateurs de la résilience déjà identifiés par plusieurs chercheurs et a élaboré, avec son équipe, une démarche de croissance personnelle pour les aidants naturels orientée vers l'apprentissage de la résilience.



## Résumé

Manuel d'apprentissage conçu pour un atelier de groupe avec une intervenante. La démarche peut se faire individuellement, mais elle demande beaucoup introspection et de travail sur soi.

## Thèmes

Exercice, résilience, manuel d'apprentissage, intervention.

## Précisions

Édition 2014, 113 pages, ce document est à vendre au coût de 20\$, pour commander, communiquer avec le Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

# Intervenir auprès des personnes âgées en soins palliatifs

*Guide de pratique sur le soutien psychosocial à domicile*

Type d'ouvrage : Guide

---

## **Introduction**

La dimension psychosociale fait partie intégrante de l'approche holistique des soins palliatifs, lesquels réfèrent à « l'ensemble des interventions nécessaires à la personne...

## **Auteurs**

Marijo Hébert; coordonnatrice du projet, Kareen Nour; agente de planification de programmation et de recherche, Patrick Durivage; coordonnateur d'une pratique de pointe en soins palliatifs communautaires.



## **Résumé**

Ce guide pratique vise à mieux répondre aux besoins psychosociaux des personnes âgées et de leurs proches au cours d'une période difficile de leur vie.

## **Thèmes**

Besoins psychosociaux, soins palliatifs, interventions, guide.

## **Précisions**

Édition 2012, 127 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.

# Vieillir en bonne santé mentale

Type d'ouvrage : Guide d'intervention

---

## **Introduction**

Ce guide explore des façons concrètes d'améliorer ses interactions avec les aînés, afin de les accompagner le mieux possible et de favoriser leur épanouissement.

## **Auteur**

Association Canadienne pour la santé mentale.



## **Résumé**

Le guide d'intervention « *Vieillir en bonne santé mentale* » de l'Association canadienne pour la santé mentale – Filiale de Montréal est un outil de référence et de soutien destiné à tout intervenant, animateur ou bénévole oeuvrant auprès des aînés ainsi qu'aux proches aidants de personne âgée.

## **Thèmes**

Rôle de l'intervenant en promotion et prévention en santé mentale, comprendre le vieillissement, contexte social du vieillissement, autonomie et dépendance, identité et affectivité, l'importance du réseau social, le milieu de vie.

## **Précisions**

Édition 2012, 130 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidant naturels.



# Thèmes de café-rencontre et d'atelier



## Liste des thèmes

- **Aider sans se brûler**
- **Maudite culpabilité**
- **Comprendre les réactions psychologiques**
- **Concept Nova**
- **De l'autre côté des larmes**
- **Comment faire face à l'agressivité**
- **Donner et recevoir de l'attention, de l'affection**
- **Le stress**
- **L'homme et la femme un mystère intéressant**
- **Intuition**
- **Mon premier Noël sans toi**
- **Gratitude**

## AIDER SANS SE BRÛLER

Basé sur la formation offerte par Karène Larocque, psychologue et spécialisée en auto-développement « Aider sans se brûler - pour prévenir l'épuisement et l'usure de compassion », thème créé en juin 2015.



### **Description**

L'exposition constante à la souffrance génère des réactions émotives à l'intérieur de soi, et à ce point précis se présente le risque de les contrôler et de les empiler en soi. C'est ce qui mène à l'usure. En adoptant le rôle d'aidant, on accepte d'être en relation avec une personne et d'utiliser ses ressources pour l'amener, d'une façon ou d'une autre, à résoudre la difficulté qu'elle rencontre. Pour le donneur, c'est une perte énergétique qu'il faudra compenser pour demeurer en équilibre. (Karène Larocque)



## MAUDITE CULPABILITÉ

Atelier conçu par le Centre de soutien entr'Aidants et basé, entre autres, sur la formation offerte par Karène Larocque, psychologue et spécialisée en auto-développement « Mea Culpa! Pour en finir avec la culpabilité! », Thème créé en octobre 2015.

### **Description**

La culpabilité est une expérience émotive qui doit être décodé pour devenir utile! Elle renferme d'importantes informations utiles à notre développement psychologique! Par contre, si l'on ne fait pas l'effort pour la décoder, elle augmentera toujours et risque d'empoisonner une bonne partie de notre vie.

## COMPRENDRE LES RÉACTIONS PSYCHOLOGIQUES.

Basé sur la formation « Comment aider ceux qui aident » offerte par Jocelyne Lauzon, psychologue.

### **Description**

Transmettre de l'information pour que vous puissiez mieux vivre avec votre proche malade en fin de vie, transmettre des trucs et astuces pour faire face aux situations difficiles, réduire votre culpabilité de démystifier les réactions de vos proches et de la personne malade.



## CONCEPT NOVA (en construction)

Basé sur la formation Concept-NOVA.

### **Description**

Amener le proche aidant à connaître sa propre couleur, une fois la couleur trouvée, amener le proche aidant à gérer le stress de façon adéquate.

[www.swissnova.com](http://www.swissnova.com)



## DE L'AUTRE CÔTÉ DES LARMES

Guide pour une traversée consciente du deuil. Tirée du livre de Suzanne Pinard. Inspiré de la formation « Au cœur même de l'invention : L'approche par le processus de deuil et de transition » offerte par Doris Langlois D'AGIRE International.



### **Description**

Le deuil, c'est trois phases à traverser, phase physique : le choc, phase psychologique et phase spirituelle, chaque deuil est particulier. Chaque endeuillé trouvera une réponse différente à ces questions et c'est ce qui confère au deuil son caractère personnel et unique.

## COMMENT FAIRE FACE À L'AGRESSIVITÉ

Basé sur la formation « Comment faire face à l'agressivité sans être déstabilisé » offerte par Mesdames Michelle Arcand et Lorraine Brissette.

### **Description**

Apprendre à différencier la tristesse, la joie, la colère et la peur pour clarifier l'agressivité. Toutefois, elles peuvent être la base d'une réaction agressive (sauf la joie), réflexe parfois de protection. Démontrer l'irréalisme de contrôler l'agressivité et/ou l'émotion.



# DONNER ET RECEVOIR DE L'ATTENTION, DE L'AFFECTION

Présenté dans le cadre des rencontres régulières des intervenants des organismes membres du ROMAN, le 12 octobre 2011.

## **Description**

Nous sommes capables d'exprimer nos besoins; maintenant sommes-nous capable de donner des marques d'affection, d'attention aux autres et sommes-nous capables de recevoir?



Le but : être capable de donner et de recevoir des marques d'attention et d'affection.

Par un jeu-exercice, nous allons pratiquer une manière de donner des marques d'attention et d'affection. Ces marques d'attention démontrent à l'autre que nous l'estimons pour ses compétences, nous lui disons que nous avons confiance en lui. En même temps, nous allons apprendre comme à recevoir pour nourrir l'estime de soi et à remercier l'autre avec gentillesse.

## LE STRESS

Basé sur la formation Stress, détresse, détresse, offerte par Richard Chagnon, psychoéducateur.



## **Description**

Le café rencontre se déroule sous forme d'exercices, la participation de l'aidant est fortement sollicitée.

## **Définition du stress.**

Évaluation du stress et conséquences du stress, les situations du stress vécues et les stratégies pour mieux gérer le stress.

# L'HOMME ET LA FEMME, UN MYSTÈRE INTÉRESSANT

Réalisé par *Les aidants naturels des Seigneuries* du Centre d'entraide bénévole de St-Amable.

## **Description**

L'objectif est d'amener les gens à s'ouvrir aux différences entre l'homme et la femme au niveau de la communication, des réactions et de la gestion des disputes.

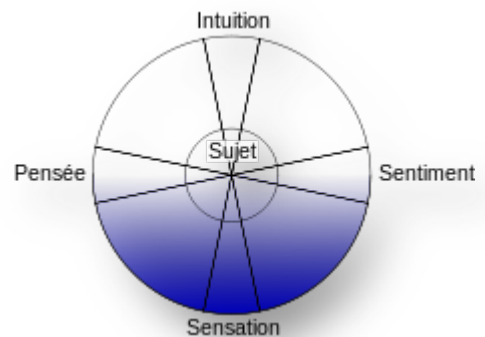


## INTUITION

L'animateur doit de se référer au texte tiré du cahier de *La journée de reconnaissance des aidants naturels de la Montérégie* « L'intuition » du 7 novembre 2009, rédigé par AFSAS (maintenant le Centre de soutien entr'aidants).

## **Description**

Comment percevoir nos intuitions selon nos cinq sens. Prendre conscience de notre GPS intérieur.



## MON PREMIER NOËL SANS TOI

Conçue pour les proches aidants endeuillés.

### **Description**

Rencontre permettant aux aidants qui ont perdu leur aidé au cours de l'année de partager et de s'outiller pour mieux traverser le temps des fêtes.



## GRATITUDE

Thème d'atelier portant sur la gratitude envers la vie et envers soi-même et les autres. Créé par le Centre de soutien entr'aïdants en octobre 2016.

### **Description**

Identification par le proche aidant des moments de vie ou des événements et situations remplis de gratitude.



*Si vous êtes intéressé à obtenir les outils qui accompagnent ces thèmes, contactez le ROMAN par courriel : [roman@aidantsnaturels.org](mailto:roman@aidantsnaturels.org)*



# Recherches/études



# L'Aide au masculin

*Caractéristique liés aux besoins des hommes âgés aidants*

Type d'ouvrage : Recherche

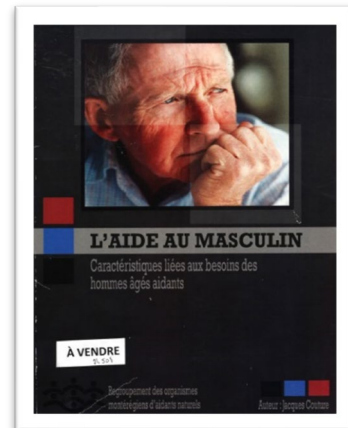
---

## Introduction

Nous ne savons que très peu de choses sur les besoins des hommes aidants, car peu d'études ont été effectuées jusqu'à ce jour. Une des rares études effectuées...

## Auteur

Au moment de rédiger cette recherche, l'auteur M. Jacques Couture est étudiant à la maîtrise en Service social de l'Université de Sherbrooke.



## Résumé

Cette recherche fait état des résultats obtenus suite aux rencontres auprès des hommes aidants et des intervenants. Elle constitue de cinq chapitres abordant différents sujets : leur but, les aspects méthodologiques, des résultats, une synthèse etc.

## Thèmes

Hommes, aidants, besoins, profil, soutien, services, activités.

## Précisions

Édition 2010, 90 pages, ce document est à vendre au coût de 21,50\$. Pour commander communiquer avec le Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.

# R.S.V.P

## *Le Québec vieillissant, un enjeu de société*

Type d'ouvrage : Étude

---

### **Introduction**

Suivant l'Année internationale des personnes âgées, nous nous adressons, par votre entremise, aux représentants élus de l'Assemblée nationale, afin de les sensibiliser au défi d'adaptation...

### **Auteur**

Le Bureau québécois est un organisme sans but lucratif qui a vu le jour le 4 mai 1998 grâce à la collaboration et au soutien financier du Gouvernement du Québec.



### **Résumé**

Ce document fait ressortir avec beaucoup de clarté, d'éloquence et de justesse le contenu des échanges engagés avec les aînés lors des activités de l'Année 1999 et qui, aujourd'hui permet au bureau québécois de l'Année internationale des personnes âgées de devenir le porte-voix des aînés du Québec.

### **Thèmes**

Gouvernement, loi, aînés, soutien, vieillissement, santé, rapport.

### **Précisions**

Édition 2000, 124 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

# Colloque 2014 – Nous les aînés, Une richesse à reconnaître, à faire valoir

*Carnet des participants*

Type d'ouvrage : Document préparatoire

---

## **Introduction**

Le monde vieillit rapidement : de 11% en 2006, les effectifs des personnes de 60 ans et plus atteindront 22% de la population mondiale en 2050. Pour la première fois dans l'histoire...

## **Auteur**

Initiative de la Table régionale de concertation des aînés de la Montérégie (TRCAM), colloque organisé dans différentes villes de la Montérégie. Il suscite l'enthousiasme de tous ceux qui y sont impliqués. Les objectifs et thèmes choisis sont pertinents et prometteurs.

## **Résumé**

Ce document vous propose des pistes de réflexion afin de rendre efficace et fertile le travail réalisé en ateliers.

## **Thèmes**

Aînés, perception, richesse, questions discutées en atelier.

## **Précisions**

Edition 2014, 21 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.



# Colloque Lanaudois des proches aidants

Type d'ouvrage : Livre informatif

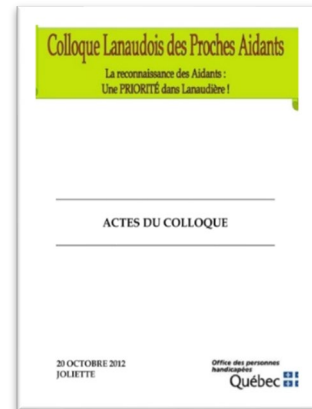
---

## **Introduction**

Pour les participants à cet atelier, un aidant naturel est d'abord et avant tout quelqu'un qui aide un proche par amour, par devoir, par obligation...

## **Auteur**

L'Office des personnes handicapées du Québec joue un rôle déterminant en matière d'évaluation, de conseil, de coordination et de concertation en vue d'accroître la participation sociale des personnes handicapées.



## **Résumé**

Ce document met en évidence la définition que se sont donné près de 200 proches aidants lanaudois de leur nouveau rôle social et les pistes qu'ils ont identifiées qui leur permettrait, selon eux, d'améliorer leur situation et faire reconnaître leur rôle indispensable.

## **Thèmes**

Atelier, témoignages, proches aidants, textes inspirants, chansons, finances, conférences.

## **Précisions**

Édition 2012, 65 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.

# Être une personne aidante : Quand l'adaptation devient un défi

Type d'ouvrage : Document descriptif de l'évènement

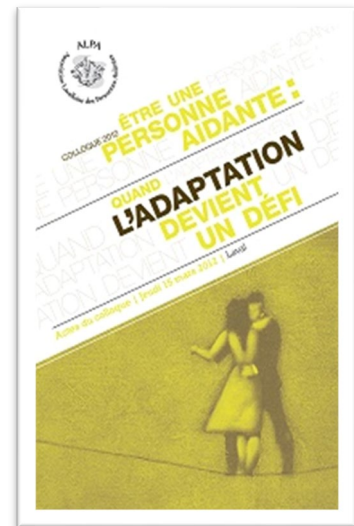
---

## Introduction

Le 15 mars 2012, 112 personnes ont participé à ce deuxième colloque: « Être une personne aidante : Quand l'adaptation devient un défi ». Cette journée de réflexion visait à offrir des moyens de mieux nous adapter aux aléas de la vie de personne aidante...

## Auteur

L'Association Lavalloise des Personnes Aidantes Actes (ALPA) est un organisme communautaire créé en 2002, qui a pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes aidantes.



## Résumé

Ce document est une description de l'évènement qui s'est déroulé le 15 mars 2012. Vous y trouverez aussi des informations pertinentes sur la vie d'un proche aidant et ses défis.

## Thèmes

Proche aidant, défis, témoignages, informations, conciliation travail proche aidants.

## Précisions

Édition 2012, 41 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

# Portrait d'organismes communautaires de proches aidants au Québec

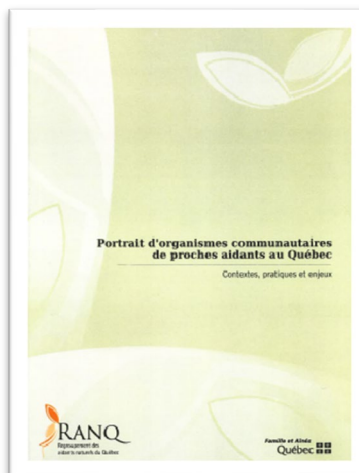
Type d'ouvrage : Étude

## Introduction

Le Portrait présente 42 organismes communautaires de proches aidants établis dans 15 régions du Québec, des organismes qui s'appliquent à donner aux personnes...

## Auteur

Le Regroupement des aidants naturels du Québec est un organisme à but non lucratif (OBNL) agissant à l'échelle nationale.



## Résumé

Le Portrait décrit les pratiques d'une quarantaine d'organismes communautaires engagés auprès des proches aidants dans quinze régions du Québec. Il évoque la place qu'occupent ces organismes au sein de leurs dynamiques régionales respectives. A la lumière des résultats d'enquête menée sur le terrain, il suggère des pistes de réflexion pour cimenter leur action.

## Thèmes

Mise en contexte, méthodologie, approche privilégiée dans la réalisation du portrait, les résultats de l'enquête, synthèses des portraits régionaux, des conditions essentielles de développement.

## Précisions

Édition 2010, 152 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

# Mourir dans la dignité

Type d'ouvrage : Rapport

---

## **Introduction**

S'éteindre paisiblement entouré de ses proches ou tout simplement mourir dans son sommeil, voilà ce que la majorité des gens souhaitent pour la fin de leur vie.

## **Auteur**

Assemblée nationale du Québec.

## **Résumé**

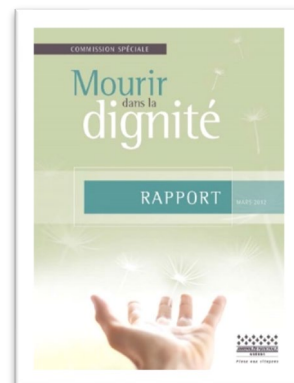
Rapport de la Commission spécial sur la question de mourir dans la dignité qui comprend, outre des définitions et des concepts juridiques essentiels.

## **Thèmes**

Mourir dans la dignité, soins palliatifs, sédation palliative.

## **Précisions**

Édition mars 2012, 180 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.





# Témoignages/autobiographies



# Un livre d'aidants une histoire à la fois

Type d'ouvrage : Recueil d'histoires

---

## Introduction

Je suis la mère de deux magnifiques jeunes garçons. Tout allait bien pour nous, bientôt mon fils aînés allait terminer son primaire et entrer au secondaire quand j'ai remarqué...

## Auteur

L'organisme de CSRF - La Maison soutien aux Aidants a créé, avec la participation des aidants, ce recueil d'histoires.



## Résumé

Ce livre se veut un recueil d'histoires d'aidants qui, un jour dans leurs parcours, ont accepté de l'aide, du soutien psychologique ou des services à domicile, des ateliers informatifs ou encore des lectures qui les ont amenés à prendre soin d'eux.

## Thèmes

Témoignages, expériences, mémoires, aidants, inspiration.

## Précisions

Éditions 2013, 131 pages, ce document est à vendre au coût de 10\$. Pour commander communiquer avec le Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

# Raconte-moi...

Type d'ouvrage : Recueil de récits autobiographiques

---

## Introduction

Le Grand Rassemblement des Aînés de Vaudreuil et Soulanges a gagné haut la main son pari d'éditer un recueil de récits autobiographiques, écrits ou relatés par des aînés de cette très belle région du Québec.

## Auteurs

Écrits ou relatés par les aînés de Vaudreuil-Soulanges sous la direction de Nane Couzier.

## Résumé

Le recueil *Raconte-moi...* visait globalement à mettre en valeur l'expérience des aînés au sein de leurs milieux d'appartenance. Ce recueil regroupe des souvenirs en cinquante-cinq textes inédits, quarante signés par des auteurs novices, aguerris ou chevronnés, quinze écrits par des « biographes » bénévoles à partir d'entretiens. Une courte section d'hommages posthumes complète ce recueil.

## Thèmes

Hommages, souvenirs, expériences, mémoires, enfance, jeunesse, vie, décès.

## Précisions

Éditions 2010, 271 pages, ce document est à vendre au coût de 20\$, Pour commander, communiqué avec le Grand Rassemblement des Aînés de Vaudreuil et Soulanges.



# Le cancer a donné un sens à ma vie

Type d'ouvrage : Témoignage

---

## Introduction

Quelle belle journée ! Je suis de bonne humeur, je décide de faire de la couture, je me sens comme les autres jours et rien ne présage le drame qui viendra frapper bientôt à ma porte...

## Auteure

L'auteure, Francyne Nadeau est mère de trois enfants et grand-mère de cinq petits-enfants. L'écriture a donné un sens à sa vie.



## Résumé

C'est à cœur ouvert que Mme Nadeau nous dévoile dans ce récit ses états d'âme, ses petits et grand bonheurs, ses découragements, ses souffrances et ses espoirs.

## Thèmes

Cancer, témoignages, émotions, famille, amour, vécue.

## Précisions

Éditions 2011, 218 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.

# Au fil des vents

Type d'ouvrage : Recueil de témoignages

---

## Introduction

Mais, ma foi, où me trouvais-je? J'avais l'impression qu'il s'agissait d'une autre vie. Je devais revenir d'un périple d'où je ne pensais jamais ressortir. D'un périple rempli de doutes...

## Auteur

Publié par le Regroupement des Aidantes et Aidants Naturel(le)s de Montréal. Collectif d'auteurs : Danielle Carbonneau, Monique Côté-Petit, Marc Saint-Cyr, Micheline Duff, Denise Huysmans, Huguette Péloquin, Alain Hébert, Lise Dugas et Marie-Josée Archambault.



## Résumé

Le recueil « Au fil des vents » résulte d'une démarche initiée par le RAANM dans le but à la fois de permettre aux proches aidants de développer leur talent créatif à l'aide d'un collectif d'écriture et d'ateliers tout en permettant au lecteur d'être sensibilisé à leur réalité et vécu.

## Thèmes

Témoignages, proches aidants, sensibilisation.

## Précisions

Édition 2012, 40 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.

# Les proches aidants

*Ces femmes et ces hommes qui aiment et qui aident tant*

Type d'ouvrage : Guide

---

## Introduction

Ce guide a été conçu pour vous, les proches-aidants, afin de vous aider à composer avec les situations à risques, inhérentes au soutien d'un proche en perte d'autonomie...

## Auteurs

Mesdames Marie Barette, Claire Benoit et Raquel Rivera.

## Résumé

Ces témoignages rédigés par 3 femmes d'exception qui ont la cause des Proches Aidants à cœur, vous feront prendre connaissance du cheminement de plusieurs aidants quant à leur prise en charge de leur propre santé dans un contexte d'aide.

## Thèmes

Témoignages, motivation, culpabilité, relâche, changement.

## Précisions

Édition 2012, 58 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.



# Perce-Neige

Type d'ouvrage : Bulletin d'information

## Introduction

La vie est en perpétuel changement. Tout se transforme, rien n'est fixé à jamais. L'eau, cet élément de vie, peut être une source d'inspiration et d'enseignement...

## Auteur

L'organisme à but non lucratif Vie Nouvelle (n'existe plus depuis 2012).

## Résumé

Ces documents vous proposent des témoignages, des réflexions, des chroniques sur la santé, des chroniques de livres et de films et même des recettes.

## Thèmes

Spiritualité, croissance personnelle, poésie, littérature, informations sur l'organisme, événements montréalais, etc.

## Précisions

Plusieurs parutions (2 à 4 par année) de 2007 à 2012, une dizaine de pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'auteurs naturels.



# RÉPERTOIRES



*Australe Créations*



# Répertoire de ressources pour les aînés

Type d'ouvrage : **boffin téléphonique des ressources pour aînés**

---

## **Introduction**

Le répertoire se veut un outil de référence afin de vous orienter dans la recherche de service. Vous y trouverez à l'intérieur la mission, les activités et les services offerts par des organismes...

## **Auteur**

L'organisme le Centre de soutien entre Aidants a créé ce répertoire.



## **Résumé**

Mise à jour du répertoire de ressources pour aînés créé en 2007 pour les résidents de Brossard, St-Bruno-de-Montarville, Saint-Lambert et Longueuil (arrondissements de Greenfield Park, St-Hubert et Vieux-Longueuil).

## **Thèmes**

Urgence, index par services, description des services, index alphabétique.

## **Précisions**

Éditions 2012, 311 pages, pour obtenir ce répertoire, gratuitement, communiquer avec le Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels ou disponible en ligne.

[www.centredesoutienentraidants.com](http://www.centredesoutienentraidants.com)

# Le Petit Trousseau

Type d'ouvrage : Boîte à outils

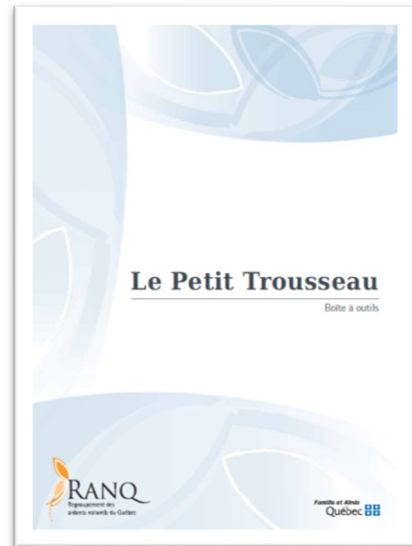
---

## Introduction

Le Trousseau s'adresse aux personnes actives sur le terrain auprès des proches aidants. Il désigne l'éventail des outils pouvant soutenir le travail des intervenantes et intervenants communautaires...

## Auteur

Le Trousseau est un projet réalisé par le Regroupement des aidants naturels du Québec avec le soutien financier du Ministère de la Famille et des Aînés.



## Résumé

Cet ouvrage s'adresse aux personnes actives sur le terrain auprès des proches aidants. On y trouve un répertoire des pratiques, activités, services et outils incontournables développés par des organismes communautaires œuvrant avec et pour les personnes aidantes au Québec. On peut également y consulter les fiches synthèses de chacun des organismes.

## Thèmes

Formations, écoute, groupe de soutien, ateliers, conférences, sensibilisation, répit.

## Précisions

Éditions 2010, 17 pages, ce document est à vendre au coût de 50\$. Pour commander, communiquer avec le Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.

# La Boussole

*Pour ne pas la perdre quand on s'occupe d'un proche*

Type d'ouvrage : répertoire

## Introduction

« Vous voyez, on peut dire que les gens n'utilisent pas les services, mais si l'on n'est pas au courant, comment peut-on faire pour les utiliser ?.. »

## Auteur

Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal (RAANM).

## Résumé

Ce guide recense l'ensemble des ressources et des services publics, privés, communautaires qui peuvent venir en aide aux proches aidants.

## Thèmes

Outils, droits, services offerts, habitation, transport, etc.

## Précisions

Édition 2004, 91 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.



# Des ressources pour vous!

Type d'ouvrage : Répertoire pour proches aidants d'aînés

---

## Introduction

Vous avez entre les mains un outil qui se veut simple, convivial et extrêmement pratique pour trouver rapidement et facilement LA ressource qui pourra vous accompagner tout au long de votre parcours de proche aidant.

## Auteur

Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels (ROMAN).

## Résumé

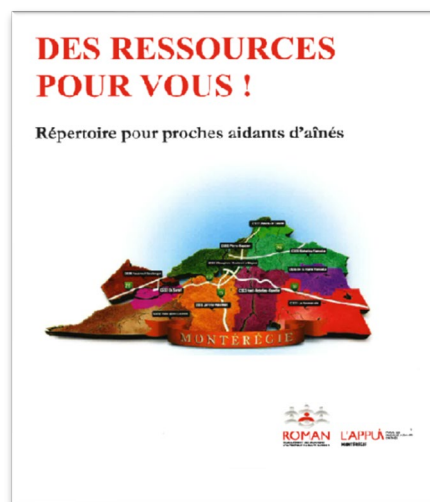
Ce répertoire a été fait de façon à demeurer à jour le plus possible. Compte tenu de cette réalité et de vos nombreux besoins d'information des proches aidants, ce guide de ressources vise à faciliter les premières démarches.

## Thèmes

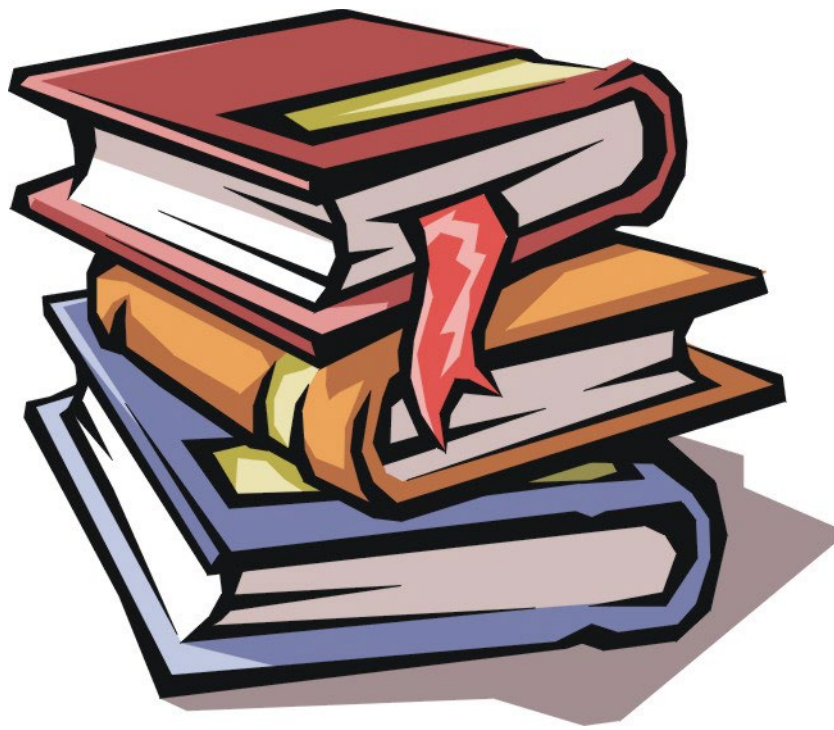
Des services partout en Montérégie, information, formation soutien psychologique répit et aide à domicile.

## Précision

Édition mai 2015, 44 pages, quelques copies disponible au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.



# LIVRES



# La conférence de presse

*ou l'art de faire parler les autres*

**Type d'ouvrage : Livre**

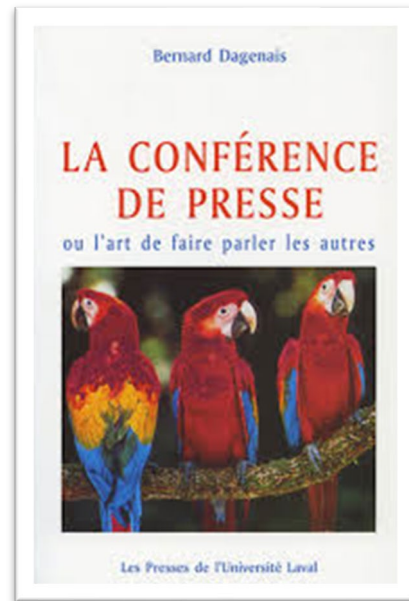
---

## **Introduction**

Nous vivons dans un monde où la communication et l'information exercent une grande influence sur la définition des enjeux sociaux. Qu'il s'agisse d'activités artistiques ou...

## **Auteur**

Professeur de relations publiques au Département d'information et de communication de l'Université Laval, Bernard Dagenais a pratiqué le métier de communicateur pendant vingt ans.



## **Résumé**

Cet ouvrage démontre d'abord les principaux éléments de la conférence de presse puis explique toute la dynamique qui entoure la préparation, le déroulement et les suivis à donner. On y expose enfin les avantages qu'elle procure à tous les partenaires sociaux.

## **Thèmes**

Technique, avantages, médias, dispositions, événement, rôle, production, budget.

## **Précisions**

Édition 1996, 241 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

# La mémoire des mots

*Alice au pays de l'Alzheimer*

Type d'ouvrage : Livre

---

## Introduction

Une fois que le verdict d'Alzheimer est tombé, on dit qu'il faut aux proches pas mal de temps pour l'accepter. Mais ce n'est pas d'abord une question de temps. L'exercice est...

## Auteur

Né à Saint-Jean-sur-Richelieu, Jacques Boulerice est poète, conteur et romancier.

## Résumé

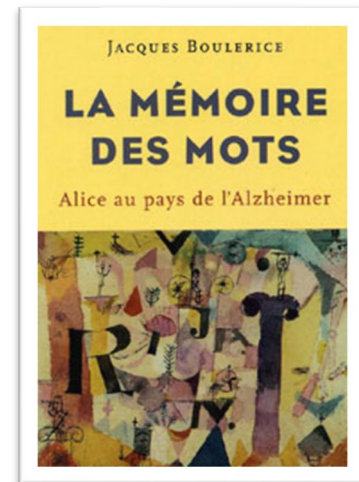
Ce livre raconte l'aventure unique d'une femme qui fait un pied de nez à l'oubli et à l'Alzheimer. Pendant plus de dix ans, elle élabore une stratégie instinctive et passionnée pour s'accrocher à la joie d'être présente en dépit de tout.

## Thèmes

Chemin connu, chez soi, patience, ajustements, ergothérapie, permis de conduire, vieillesse, chutes, folie, services.

## Précisions

Édition 2008, 234 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.



# L'Aventure Alzheimer

Type d'ouvrage : Livre

---

## Introduction

À l'aube de ce nouveau millénaire, j'ignorais qu'un grand bouleversement allait sous peu marquer la fin de mes relations insouciantes et heureuse avec mon père et que j'étais sur le...

## Auteure

Consultante et entrepreneure, Jeanne Bellemare est diplômée des HEC et a d'abord œuvré dans une grande entreprise de télécommunication avant de devenir auteure.

## Résumé

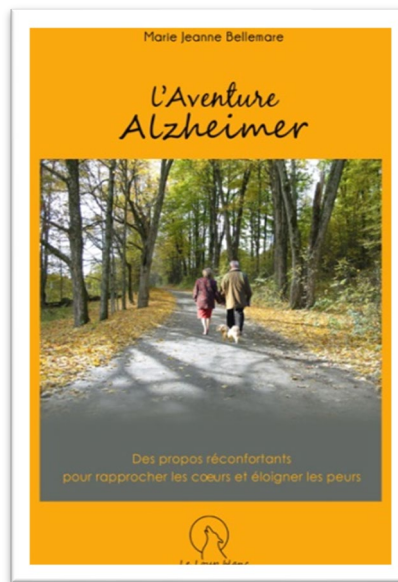
Par le biais d'anecdotes, d'observations et de réflexions, l'auteur dépeint avec respect, finesse et parfois même humour, le quotidien de ceux et celles qui se débattent avec une mémoire en friche.

## Thèmes

Alzheimer, accompagnement, défis, pays de l'Oubli, consultation médicale, démarche, diagnostic, rôle, l'entourage, soutien, rituels, guide de visite, voyage.

## Précisions

Édition 2011, 237 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.





# Snoezelen

## *La maladie d'Alzheimer & la communication dynamique non directive*

Type d'ouvrage : Livre

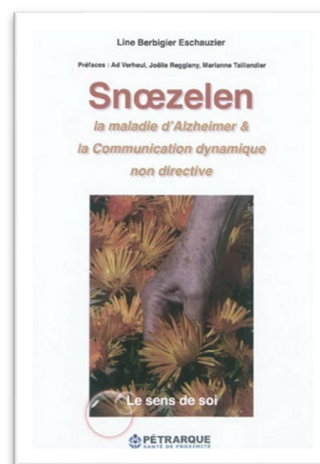
---

### **Introduction**

Ce livre se situe résolument du côté de la vie. Non pas de l'espoir qu'elle devienne meilleure, ni de la découverte d'un traitement nouveau pour la maladie d'Alzheimer, mais plutôt...

### **Auteur**

Formatrice et consultante, Line Berbigier Eschauzier est spécialisée en communication et gestion du stress dans le domaine de la santé.



### **Résumé**

Ce livre est un outil pour tous ceux qui veulent approfondir l'approche Snoezelen. Il donne une base solide théorique de cette approche, mais offre aussi des conseils pratiques. Snoezelen est un outil thérapeutique qui devrait exister dans tous les services de gériatrie.

### **Thèmes**

Vieillir, démence, Alzheimer, historique et objectifs de Snoezelen, besoins, luminothérapie, musicothérapie, communication dynamique non directive.

### **Précisions**

Édition 2011, 146 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

# La maladie d'Alzheimer

Type d'ouvrage : Livre

---

## Introduction

Après le cancer, la maladie d'Alzheimer(MA) est la maladie qui suscite le plus d'inquiétude au sein de la population nord-américaine en général. Elle arrive même en tête des maladies qui...

## Auteurs

Dr Fadi Massoud, Gériatre (CHUM, IUGM) professeur agrégé de clinique et Dr Alain Robillard, Neurologue, professeur adjoint de clinique, clinique de la mémoire et Hôpital Maisonneuve-Rosemont de Montréal.



## Résumé

Ce livre permet de mieux comprendre les lésions au cerveau qui caractérisent la maladie d'Alzheimer et les symptômes qui en résultent. Dans un langage simple et accessible, il aborde les principaux facteurs de risque et les moyens de prévenir cette affection.

## Thèmes

Symptômes, diagnostic, traitements, prise en charge.

## Précisions

Édition 2013, 180 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.

# Vivre avec un proche qui vieillit

Type d'ouvrage : Livre

---

## Introduction

C'est notre longue expérience de cliniciens en gérontopsychiatrie, œuvrant auprès des personnes âgées et de ceux qui les entourent, qui nous amène aujourd'hui à...

## Auteurs

Dr Arthur Amyot psychiatre au Service de gérontopsychiatrie de l'hôpital du Sacré-Cœur et René Des Groseillers psychologue psychanalyste clinicien qui collabore au Service de gérontopsychiatrie de l'HSCM.



## Résumé

Les auteurs fournissent des pistes de réflexion qui permettent d'accompagner une personne à qui le vieillissement impose de petites ou de grandes contraintes. Explorant ce que les aidants sont appelés à vivre au fil de cet accompagnement, les auteurs attirent l'attention sur les différentes perceptions que l'on peut avoir des gens et des situations, et ils proposent des points de repère sur le chemin du vieillissement.

## Thèmes

Autonomie, dépendance, vécu, deuils, délocalisation, maladies physiques et mentales.

## Précisions

Édition 2011, 166 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

# Prendre soin à domicile...

*Une question de liens entre humains*

Type d'ouvrage : Livre

---

## Introduction

À trente-quatre ans. Leila a à charge cinq personnes âgées, hommes et femmes, dont elle s'occupe comme d'une portée. Le matin, elle va d'une maison à l'autre pour faire leur toilette. À certains, elle...

## Auteur

Mario Paquet est sociologue. Il est détenteur d'un doctorat interdisciplinaire en sciences humaines appliquées de l'Université de Montréal. Depuis 1987, il est agent de planification, de programmation et de recherche à la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services de Lanaudière.



## Résumé

Ce livre explore les liens de proximité en soutien à domicile à travers un dialogue entre l'auteur et deux personnages : Autonome S'démène (une femme) qui prend soin de son conjoint et une intervenante, Marie Élane Va-De-Bon-Cœur.

## Thèmes

Liens de proximité, aides à vivre, productivité, soins, dynamique relationnelle.

## Précisions

Édition 2014, 249 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

# Le communiqué

## *ou l'art de faire parler de soi*

Type d'ouvrage : Livre

---

### **Introduction**

Les médias d'information représentent un moyen extrêmement efficace pour diffuser toute idée et prise de position, pour annoncer des produits et des services, pour...

### **Auteur**

Professeur de relations publiques au Département d'information et de communication de l'Université Laval, Bernard Dagenais a pratiqué le métier de communicateur pendant vingt ans.

### **Résumé**

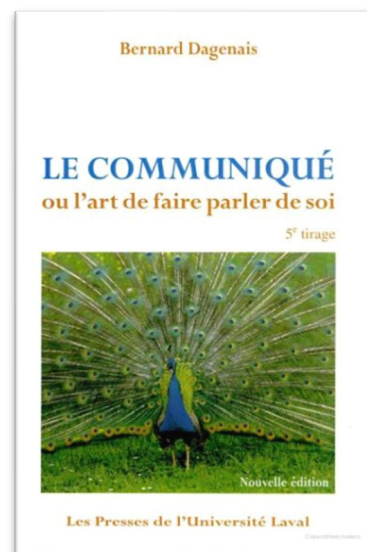
Présentation de l'une des techniques de communication utilisées dans les relations avec les médias et les journalistes de façon à faciliter la tâche de ceux et celles qui veulent ou qui doivent transmettre des informations au public par la technique du communiqué.

### **Thèmes**

Règles de base, informations, médias, éthique, communication, gestion, type de communiqués, préparation, contenu, style, structure, diffusion.

### **Précisions**

Édition 1997, 192 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.



# Qui suis-je pour t'accompagner vers la mort?

Type d'ouvrage : Livre

---

## **Introduction**

Ce présent ouvrage s'adresse à ceux qui accompagnent une personne confrontée à la mort. Il se propose d'être un guide et une source de réflexion pour toute personne qui...

## **Auteur**

Eve Gaudreau est une psychoéducatrice spécialisée en soins palliatifs. Avec l'aide d'experts dans les domaines psychosocial, spirituel et médical.



## **Résumé**

Cet ouvrage est à la fois un guide et une source de réflexion qui nous invite à mieux nous connaître pour mieux accompagner la personne en fin de vie, à titre personnel ou professionnel. En un seul ouvrage, on explore une variété de concepts liés au développement personnel.

## **Thèmes**

Exercice pour soi-même, bilan de vie, identité, croyance, quête de sens, mort.

## **Précisions**

Édition 2013, 200 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.

# Développer et renforcer sa résilience

*Vivre heureux même si...*

Type d'ouvrage : Livre

---

## Introduction

« Peux-tu me dire pourquoi je continue à faire confiance à la vie malgré tout ce qui m'est arrivé? » Ce questionnement provenant de Linda a éveillé mon intérêt pour la résilience. À l'été 2003, elle...

## Auteur

Sylvie Rousseau est psychologue, conférencière et formatrice. Elle fait de la consultation privée auprès d'adultes et de couples. Elle est spécialisée en résilience, en problèmes relationnels, en recomposition familiale et en troubles anxieux.

## Résumé

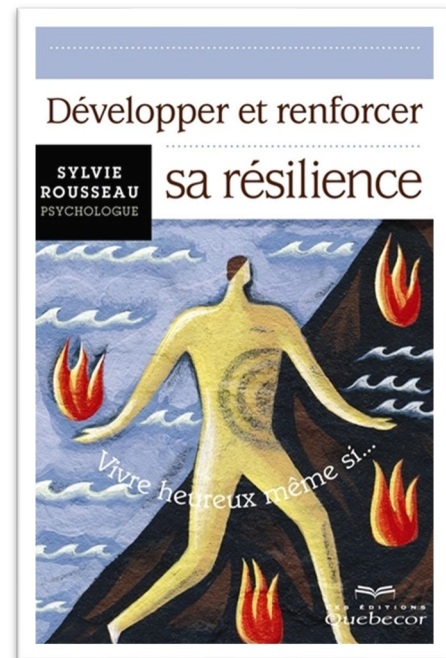
Inspiré par les travaux de plusieurs cliniciens et chercheurs, ce guide d'accompagnement vous donnera l'occasion de développer et de renforcer votre résilience. Vous y découvrirez les facteurs de risque et saurez mieux les prévenir, les éviter ou les éliminer.

## Thèmes

Caractéristiques individuelles, familiales et environnementales de protection, stratégies, pouvoir, épreuves, courage.

## Précisions

Édition 2013, 180 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.



# Transfert et contre transfert

Type d'ouvrage : Livre

---

## **Introduction**

Ce livre s'adresse en premier lieu aux personnes qui s'intéressent aux implications thérapeutiques de transfert en psychologie.

## **Auteur**

Serge Tracy, psychologue et conférencier.

## **Résumé**

Ce livre vous propose de vous familiariser avec la dynamique et les enjeux du transfert/contre-transfert afin de construire un espace thérapeutique adéquat et réparateur.

## **Thèmes**

Comprendre l'importance du transfert en psychothérapie, apprivoiser le concept de contre-transfert, la fonction thérapeutique, la dynamique du transfert/contre-transfert dans la construction de l'espace.

## **Précisions**

Édition Jouvence, 2016, 125 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.





# Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre

Type d'ouvrage : Livre

---

## Introduction

Le livre que nous vous présentons aujourd'hui, portait à l'origine, le titre de: « Soigner sans s'épuiser ». À l'époque, nous avons déjà écrit un livre sur la prévention de l'épuisement et il avait été publié chez Gaëtan Morin éditeur, Québec ce livre tout d'abord destiné aux aidants naturels, avait attiré l'attention des professionnels de la santé qui se sentaient eux aussi concernés par le phénomène de l'épuisement...



## Auteur

Michelle Arcand et Lorraine Brissette.

## Résumé

L'ouvrage s'ouvre sur le témoignage de Marie-France infirmière depuis 20 ans qui « craque » tout à coup quand personne, surtout pas elle, ne s'y attendait. Cette situation, il n'y a pas que les infirmières ou les professionnels de la santé qui peuvent la vivre.

## Thèmes

Potentiel énergétique et épuisement, la motivation à s'investir en relation d'aide, la culpabilité et la responsabilité, les besoins, les choix, comment prendre soin de soi pour ne pas s'épuiser, le changement, les répercussions du changement dans la famille et l'équipe professionnelle, les deuils et les acquis.

## Précisions

Édition 2016, 164 pages, ce document est à vendre au coût de 20\$. Pour commander communiquer avec le Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.

# Le Code civile et VOUS

Type d'ouvrage : livre

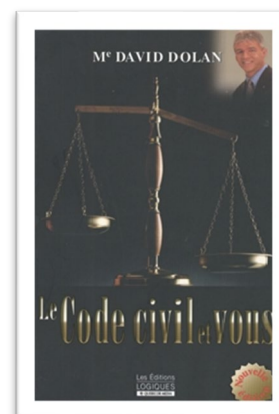
---

## **Introduction**

Le code civil sous sa forme actuelle est divisé en livres réunis dans un même volume, totalisant plus de 3000 articles, il est, si l'on peut dire, le regroupement de toutes les règles de base qui régissent notre conduite de notre naissance à notre mort, et ce, dans nos rapports avec les autres et la société en générale.

## **Auteur**

Maître David Dolan.



## **Résumé**

Cette quatrième édition « anniversaire » entièrement révisée et augmentée propose des réponses à près de 400 questions que l'on peut tous se poser un jour ou l'autre.

## **Thèmes**

Les personnes, la famille, les successions, les biens, les obligations.

## **Précisions**

Édition 2004, 283 pages, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.

# DVD/AUDIO VISUEL



# 60 minutes pour votre mieux-être

Type d'ouvrage : Enregistrement sonore (CD)

---

## Introduction

Comment pouvons-nous être plus heureux? Dans cet enregistrement inspirant, Tal Ben-Shahar, auteur et spécialiste reconnu de la psychologie positive, décrit quatre moyens...

## Auteur

Tal Ben-Shahar est psychologue, auteur et conférencier qui enseigne la « psychologie positive » à l'Université de Harvard.



## Résumé

Propositions de conseils et d'exercices pouvant aider à surmonter vos sentiments de tristesse et d'insatisfaction par rapport à votre vie et à vous sentir plus heureux et serein. L'auteur décrit quatre moyens d'être heureux en acceptant nos émotions, en simplifiant nos vies, en se concentrant sur les rapports corps-esprit et en faisant preuve de gratitude.

## Thèmes

Permission d'être humain, simplifier votre vie, relation esprit et corps, se concentrer sur les aspects positifs, exercice d'acceptation inconditionnelle et de méditation.

## Précisions

Édition 2007, durée de 60 minutes, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

# Carpe Diem

*Un regard, une approche, un combat*

Type d'ouvrage : DVD

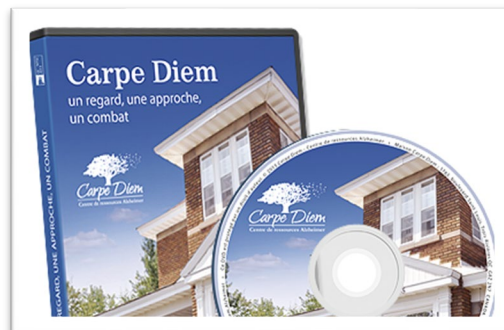
---

## **Introduction**

N/A

## **Auteur**

Carpe Diem – Centre de ressources Alzheimer est un organisme communautaire sans but lucratif situé à Trois-Rivières.



## **Résumé**

Film démontrant la complexité des atteintes cognitives que provoque la maladie d'Alzheimer et les difficultés qu'elles imposent à ceux qui l'affrontent. Les images dévoilent la subtilité de l'approche Carpe Diem tant dans sa conception que dans son application au quotidien.

## **Thèmes**

Alzheimer, respect, empathie, créativité, engagement, importance de la relation, acceptation.

## **Précisions**

Édition 2013, durée de 22 minutes disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.

# Les échos des chuchotements de l'âme

Type d'ouvrage : DVD

---

## **Introduction**

N/A

## **Auteur**

Regroupement des aidantes et aidants naturels (les) de Montréal.



## **Résumé**

Ce DVD relate les moments forts du projet Expo-spectacle. Il est utilisé pour toucher les cœurs lors de la tournée montréalaise de sensibilisation aux réalités des proches aidants en 2007.

## **Thèmes**

Sensibilisation, documentaire, témoignages, proches aidants.

## **Précisions**

Édition 2007, durée de 19 minutes, deux copies disponibles pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.

# Communiquer avec une personne aphasique

Type d'ouvrage : DVD

## Introduction

N/A

## Auteur

L'AQPA a été la première association de personnes aphasiques à voir le jour au Québec. Elle offre un lieu au-delà des services de réadaptation, où il est possible de poursuivre le développement de son autonomie, et de briser l'isolement.



## Résumé

Ce dvd est un outil pédagogique. On y apprend comment passer d'une situation d'incompréhension à une meilleure communication au moyen de trois mises en situation familières.

## Thèmes

L'aphasie, aide communication, aide compréhension.

## Précisions

Édition 2013, durée de 42 minutes, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.

# Aider, naturellement

## *Ressources pour les aidants et leurs aidés*

Type d'ouvrage : Enregistrement vidéo (DVD) – 12 capsules vidéo

---

### **Introduction**

D'abord, pour informer les aidants de leurs droits, de leurs devoirs et des ressources dont ils disposent pour jouer leur rôle efficacement. La région de Lanaudière s'efforce de plus en...

### **Auteur**

Connexion-Lanaudière est une entreprise d'économie sociale qui œuvre depuis 15 ans dans le domaine des nouvelles technologies de l'information et de la communication.

### **Résumé**

Les 12 capsules vidéo regroupent des aidants naturels et des intervenants qui travaillent chaque jour à améliorer un peu plus les conditions de vie à domicile. Les capsules portent sur des sujets variés propres aux aidants et à leur proche aidé. Elles illustrent des problématiques et leurs solutions afin de mieux vivre avec le rôle d'aidant naturel.

### **Thèmes**

Le quotidien, l'isolement, les besoins, la gratification, les limites, le lâcher-prise, apprendre à demander de l'aide, le soutien de la famille et des amis, le support des institutions, les rôles de l'aidant, la vie après avoir été un aidant.

### **Précisions**

Édition 2011, durée de 78 minutes, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.





# Aider sans se rendre malade

Type d'ouvrage : DVD

---

## **Introduction**

N-A

## **Auteur**

CLSC-CHSLD Haute-Ville-Des-Rivières.

## **Résumé**

Présentation de témoignages de proches aidants, leur vécu, leur quotidien.



## **Thèmes**

Témoignages, proches aidants, sensibilisation.

## **Précisions**

Édition 2000, durée de 30 minutes, deux copies disponibles pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.

# La prise en charge d'un être cher

Type d'ouvrage : Enregistrement sonore (CD)

---

## Introduction

Ana Maria réside à Buenos Aires, à quelques minutes de ses parents âgés. Enfant unique, elle est seule à apporter des soins à ses parents. – Christina demeure aux Pays-Bas, elle se rend...

## Auteur

Mary Pipher, auteure à succès, thérapeute et récipiendaire d'une distinction Présidentiel Citation de l'American Psychological Association.



## Résumé

Propositions de conseils modérés et judicieux pour vous guider dans les soins que vous prodiguez à l'être qui vous est cher.

## Thèmes

Partager la tâche, les défis des aidants naturels, trouver les ressources et le soutien, rester solide et prendre soin de soi, les aidants naturels et le travail, Procurer des soins de loin, rendre visite à ceux qu'on aime dans un établissement de soins, des paroles de sagesse, être aidants naturel : un rôle gratifiant.

## Précisions

Édition 2009, durée de 57 minutes, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

# Stratégies d'accompagnement

Type d'ouvrage: Enregistrement vidéo (DVD)

---

## **Introduction**

Par le biais de 11 mises en situation, le DVD propose de nombreuses stratégies d'intervention et techniques qui peuvent contribuer à réduire le niveau d'anxiété...

## **Auteur**

La Société Alzheimer de Québec favorise une approche centrée sur la personne.



## **Résumé**

Dvd proposant aux proches aidants ainsi qu'aux professionnels de la santé différentes approches à privilégier dans l'accompagnement d'une personne qui vit avec la maladie d'Alzheimer.

## **Thèmes**

Alzheimer et accompagnement.

## **Précisions**

Édition 2011, durée de 23 minutes, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.

# Baluchon Alzheimer

Type d'ouvrage : Pochette d'accompagnement pour les aidants (Vidéo)

---

## **Introduction**

N/A

## **Auteur**

Baluchon Alzheimer

## **Résumé**

Baluchon Alzheimer offre un répit, du soutien et de l'accompagnement à domicile pour les aidants qui s'occupent d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

## **Thèmes**

Alzheimer, l'accompagnement, le baluchonnage.

## **Précisions**

Édition 2013, durée 55 minutes, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.



# Vidéo – CESS

## *Interagir*

Type d'ouvrage : DVD – Outils pour intervenants et proches aidants

### **Introduction**

Ces capsules vidéo vous présentent des situations fréquemment vécues par les aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

### **Auteur**

Le Centre d'expertise en santé de Sherbrooke est un organisme de liaison et de partage des connaissances qui contribue à l'amélioration du réseau de la santé.

### **Résumé**

Différentes capsules vidéo où vous trouverez des mises en scène de certaines situations, des conseils puis la mise en pratique de ces conseils.

### **Thèmes**

Alzheimer, assistance dans les déplacements.

### **Précisions**

Édition 2012, 60 minutes, disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.



# Magazines

---



## Quoi de neuf

Publications parues de l'été 2011 à l'hiver 2015.

Différents sujets, entre autres, le travail du proche aidant, la bonne nutrition et quels aliments ayant un effet positif sur certaines maladies, comment maximiser l'épargne accumulée durant votre vie au travail, l'euthanasie et l'aide médicale à mourir, l'importance de créer des liens avec les gens et des conseils pour y arriver, la hausse des taxes et les retraités, le 50<sup>ième</sup> anniversaire de l'AREQ (1961-2011), l'hébergement des personnes âgées et la démocratie.

Ces parutions sont disponibles pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

## Vie et Vieillesse

Publications parues de 2009 à aujourd'hui.

Différents sujets, entre autres, les responsabilités des aidants, la maltraitance envers les personnes âgées, l'âgisme, une lecture informative sur le sujet, l'autonomie au travail et comment continuer à travailler même en vieillissant et les nouvelles possibilités qui s'offrent à la personne qui souhaite vieillir dans son milieu, etc.

Ces parutions sont disponibles pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels. Également disponibles en ligne : <http://www.aqg-quebec.org/revue-vie-et-vieillesse/toutes-les-revues>.

## Synergie

Deux publications parues en septembre 2010 et l'autre en octobre 2010. Différents sujets, entre autres, l'organisation des soins et les technologies en pharmacie et les budgets investis en télésanté au Québec.

Ces parutions sont disponibles pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels. Également disponible en ligne : [www.santemonteregie.qc.ca/suroit/documentation/synergie](http://www.santemonteregie.qc.ca/suroit/documentation/synergie).

## Protégez-Vous

Édition hors-série 2011. Guide pratique de l'aide aux aînés : Tout ce que vous devez savoir pour accompagner les personnes âgées.

Cette parution est disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

## L'actualité

Deux publications parues en septembre 2011 et en octobre 2012. Différents sujets, entre autres, des idées pour une vraie politique familiale, parents vieillissant et leur besoins de soins et les coûts s'y rattachant.

Ces deux parutions sont disponibles pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

## Affaires montérégiennes

Publication parue en août-septembre 2011  
Répertoire des entreprises de santé, d'affaires, touristiques, etc.

Cette parution est disponible pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

## Kaléidoscope

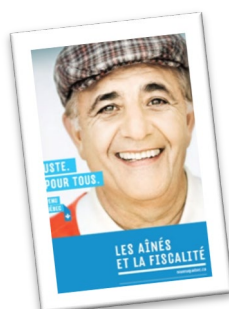
Publications parues de 2014 à 2016. Différents sujets, entre autres, le développement collectif, l'avenir de notre société, les enjeux sociologiques et politiques, la nouvelle économie de proximité, projet de société durable et solidaire, la ruralité, l'économie solidaire, les fondations et les municipalités.

Ces parutions sont disponibles pour emprunt au Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels.

# Plusieurs brochures gouvernementales disponibles au ROMAN

---

- Vous fournissez un service d'aide à domicile.
- Prestation destinées aux aînés à faible revenu.
- Benefits for seniors with a low income.
- Prendre soins de moi.
- Taking care of Myself.
- Vous recevez de l'aide.
- Un de vos proches devient inapte.
- Les aînés et la fiscalité.
- Senior and taxation.
- Aider un proche au quotidien.
- Pension de la sécurité de la vieillesse.
- The old security pension.
- Curateur public, son rôle, sa mission.
- Vieillir en sécurité.
- Quoi faire suivant un décès.
- What to do following a death.
- Les grandes lignes du crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés.
- Vous avez des droits, prenez votre place (Fr/En).
- Frais médicaux (Fr/En).
- Que faire lors d'un décès.
- Programme et services pour les aînés.





## ROMAN

640 Rue Dorchester  
Bureau 301  
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 5A4

☎ 514 767-4511

Site internet : [www.aidantsnaturels.org](http://www.aidantsnaturels.org)