

RAPPORT ANNUEL

2025 2026





Cette publication a été réalisée par Les Aidants du Haut-Saint-Laurent.

© Les Aidants du Haut-Saint-Laurent, 2026.

Tous droits de reproduction, d'édition, de traduction, d'adaptation, de représentation, en totalité ou en partie, sont réservés en exclusivité pour tous les pays. La production d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, en particulier par photocopie, est interdite sans l'autorisation écrite de Les Aidants du Haut-Saint-Laurent, 23A, Ste-Anne, Saint-Chrysostome, Québec J0S 1R0

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Quand Ginette Morel, notre présidente sortante, m'a dit : « Tu vas avoir une année formidable », je ne savais pas à quoi m'attendre. Être partie prenante des décisions sur notre mission, présider les conseils d'administrations démocratiquement, c'est une action qui me plaît et qui rejoint mes valeurs. Faire partie d'équipes si dynamiques, positives et des plus agréables, prêtes à s'investir bénévolement ou à titre d'employées engagées, c'est franchement valorisant d'y contribuer.

Étant aidante moi même, je comprends les enjeux auxquels chacun doit faire face. Cet organisme (à but non lucratif) a été mis sur pied par des citoyens, il y a plus de 29 ans, et encore aujourd'hui les besoins sont criants. On a développé des ateliers spécifiques pour répondre à nos besoins. Ce rapport en fera l'éloge. Oui je les ai suivis et croyez moi c'est pertinent ! Apprendre à s'écouter, se respecter, et oser dire : « oui ! J'ai besoin de soutien »

Merci à tous : membres du CA : Pamela, Jean-Luc, Hélène, Léona, Jeannine, Jeanne. Julie notre directrice qui travaille fort à respecter notre vision, à concrétiser en action la mission, il y a tellement à faire ; Céline toujours là accueillante, professionnelle, et disponible. Merci à vous les intervenantes; votre empathie et votre écoute, votre souci à chercher et même créer les outils d'animation qui nous rejoignent et changent notre quotidien... Mesdames les accompagnatrices tellement nécessaires, vous offrez du répit quand les aidants sont au bout du rouleau, nous en sommes très reconnaissants.

Merci à vous chers membres et bénévoles. Je vous souhaite une détermination à ne pas baisser les bras, lors de moments si anxiogènes, quand nos aidés et nous-mêmes sommes en souffrance, sans ressource, quand le système nous oublie, nous met sur des listes d'attente. Se rappeler qu'il y a notre organisme « Les Aidants du HSL » qui se veut disponible et rassurant. Cherchons ensemble les moyens et les solutions pour se doter d'outils qui nous rendent plus autonomes, plus forts.

À tous merci de votre belle créativité ! Continuons à offrir nos services avec autant de conviction, d'humanité et de bienveillance.

Votre présidente du conseil d'administration,

Suzanne Richard



MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

L'année qui s'achève a été marquée par un tourbillon d'actions, de conférences, d'événements et de mobilisations qui témoignent de la vitalité de notre organisme. Ce fut aussi une année de changements et de transitions, où nous avons dû dire au revoir à certains membres de notre équipe et accueillir de nouvelles réalités avec courage et lucidité.

Comme plusieurs organisations communautaires, nous avons traversé des défis importants : la difficulté de mobiliser nos membres pour remplir certains groupes de soutien et de formation, la pression constante du recrutement, les exigences liées à l'atteinte de nos objectifs, et l'épuisement bien réel qui s'est fait sentir au sein de l'équipe. Nous avons dû apprendre à ralentir, à protéger notre énergie, et à nous rappeler que prendre soin de ceux qui prennent soin... commence aussi par nous.

Malgré tout, notre équipe est demeurée dévouée, engagée et profondément habitée par la cause des proches aidants. Chaque jour, elle a porté la mission avec cœur, créativité et résilience. Nous avons amorcé une réflexion essentielle sur nos priorités, sur ce qui mérite réellement nos efforts, et sur la manière de mieux rejoindre les proches aidants de tous âges, afin qu'ils se reconnaissent dans nos services et s'y sentent accueillis.

Nos bénévoles ont été des alliés précieux, tout comme nos partenaires et nos membres du conseil d'administration, dont l'engagement est tout simplement remarquable. Leur soutien, leur présence et leur confiance ont été des piliers dans une année où la détresse de plusieurs de nos membres s'est faite sentir plus fortement. Mais au cœur de cette détresse, nous avons aussi été témoins de belles transformations, de moments de répit, de courage et d'humanité qui donnent tout son sens à notre travail.

Nos levées de fonds, nos actions communautaires automnes, nos initiatives de mobilisation et nos projets collectifs ont démontré une fois de plus que, malgré les défis, notre communauté est vivante, solidaire et résiliente.

À toutes celles et ceux qui ont marché à nos côtés cette année : employés, bénévoles, partenaires, membres du CA, proches aidants et personnes aidés, merci ! Merci pour votre confiance, votre engagement et votre humanité. Ensemble, nous continuons de bâtir un milieu où chaque proche aidant peut se sentir vu, entendu et soutenu.

Avec gratitude,

Julie Paquette



Portrait de l'organisme

Les Aidants du Haut-Saint-Laurent est un organisme de bienfaisance établi dans la municipalité de Saint-Chrysostome depuis 1997. Il est issu d'une action citoyenne.

Au fil des ans, l'organisme a développé une expertise en proche aidance et a mis sur pied une gamme complète de services destinés aux personnes proches aidantes de la MRC du Haut-Saint-Laurent (13 municipalités).

Les services sont adaptés à la trajectoire d'aide et couvrent un large spectre, allant du tout début du parcours du proche aidant jusqu'à la post aidance. La clientèle est largement diversifiée et regroupe des personnes proches aidantes provenant de divers contextes.

LA MISSION

Prévenir l'épuisement ainsi qu'offrir du soutien et des outils aux proches aidants responsables d'une personne en perte d'autonomie afin de leur permettre de mieux exercer leur rôle et d'améliorer leur qualité de vie.

LA CLIENTÈLE

- Personnes proches aidantes responsables d'une personne âgée en perte d'autonomie
- Personnes proches aidantes responsables d'une personne âgée de moins de 65 ans présentant une déficience intellectuelle et/ou physique ou un trouble du spectre de l'autisme
- Personnes endeuillées et post aidantes

Respect - Bienveillance - Dynamisme
Professionalisme - Expertise de pointe



Les membres de l'équipe



**DIRECTRICE
GÉNÉRALE**
Julie Paquette



**ADJOINTE
ADMINISTRATIVE**
Céline Rochefort



**ADJOINTE À LA
DIRECTION ET
INTERVENANTE**
Esther Parenteau



INTERVENANTE
Lynn Levesque



INTERVENANTE
Sylvie Desgroseilliers



INTERVENANTE
Maryse Vachon

Membres de l'équipe ayant quitté Merci d'avoir soutenu les proches aidants avec cœur !



**ADJOINTE À LA
DIRECTION**
Lucie Larivière



ÉTUDIANTE D'ÉTÉ
Évangélyne St-Pierre



COUNSELOR
Debbie Neumann



INFOGRAPHISTE
Geneviève Hébert

Les membres de l'équipe



LES ACCOMPAGNATRICES

Présentées de gauche à droite

- Brigitte Coenen
- Eugénie Robitaille
- Suzanne Gauthier
- Chantal Bujold
- Annette Leblanc
- Alexandra Labelle
- Cheryl Cartier
- Andrea Thaler
- Martine Quenneville
- Rhéa Vaillancourt
- Suzanne Théorêt
- Lucie Larivière
(Adjointe à la direction)

**Rebecca Cullen ainsi que Lucie L'Écuyer son absente sur cette photo*

Invité spécial sur la photo

Yvon Riendeau, Formateur
M.A.B.Éd, Gérontologue social



Le conseil d'administration et la gouvernance

Le conseil d'administration de Les Aidants du Haut-Saint-Laurent est composé de sept administrateurs de la communauté qui sont impliqués et dévoués à la cause des proches aidants. Ils veillent au respect de la mission et décident des orientations à prendre en fonction de cette dernière. Ils s'assurent du bien-être des employés et du bon fonctionnement interne de l'organisme. Ils travaillent également à faire rayonner l'organisme et à répondre aux besoins grandissants de la communauté. Ils ont à cœur de donner des services accessibles et de qualité à la communauté. Ils s'assurent également que les services soient rendus en conformité avec les ententes de partenariat auprès des bailleurs de fonds.

Ils ont participé à sept rencontres pendant l'année, ce qui équivaut à 196 heures d'implication. Nous les remercions chaleureusement !

Les administrateurs s'impliquent également dans divers comités et soutiennent l'équipe dans des activités de représentation et/ou des ateliers de formation.



Les membres du conseil d'administration 2025-2026

Suzanne Richard
présidente

Pamela Lacoste
vice-présidente

Jean-Luc Payant
trésorier

Hélène Rayle
secrétaire

Léona Daigneault
administratrice

Jeannine Mendicino
administratrice

Jeanne Levasseur
administratrice



Nous souhaitons féliciter madame Léona Daigneault pour plus de 25 années d'engagement au sein du conseil d'administration

8 critères de l'action communautaire autonome



1. Avoir un statut d'organisme sans but lucratif, être légalement constitué depuis au moins 12 mois et avoir un siège social au Québec



2. Démontrer un enracinement dans la communauté



3. Entretenir une vie associative et démocratique



4. Être libre de déterminer sa mission, ses orientations, ainsi que ses approches et ses pratiques



5. Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté



6. Poursuivre une mission sociale propre à l'organisme et qui favorise la transformation sociale



7. Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges axées sur la globalité de la problématique abordée



8. Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public

*Les critères sont représentés tout au long du rapport par différents pictogrammes.



Assemblée générale annuelle 2025

Notre assemblée générale annuelle, le 12 juin 2025, a réuni 18 membres, ainsi que plusieurs partenaires et invités de la région. Ce fut un moment fort, empreint d'émotions, de témoignages et d'un profond sentiment d'appartenance à notre mission collective.

La rencontre a été marquée par une présentation inspirante sur le programme de dons planifiés, offerte par Rémi Pelletier de la CDC du Haut-Saint-Laurent, en collaboration avec Lucie Larivière, notre adjointe à la direction. Leur intervention a ouvert une réflexion importante sur la pérennité financière de notre organisme et sur les avenues possibles pour soutenir durablement les proches aidants.

Nous avons également présenté nos rapports de fin d'année, mettant en lumière les actions, les défis et les transformations vécues au cours des derniers mois. Les états financiers ont été exposés avec rigueur par M. Éric Massé, de la firme Séguin & Haché SENCRL, permettant à nos membres de constater la solidité et la transparence de notre gestion.

Un moment particulièrement touchant fut la remise des distinctions honorifiques :

- Mme Lucette Henderson, honorée pour plus de 25 années d'implication au sein du conseil d'administration.
- Mme Debbie Neumann, reconnue pour ses 14 années d'engagement au sein de l'organisme, alors qu'elle s'apprête à quitter ses fonctions.

Leur dévouement, leur constance et leur amour de la mission ont profondément marqué notre histoire.

L'équipe a également tenu à souligner avec émotion l'engagement exceptionnel de la directrice générale, dont le leadership contribue à faire rayonner la proche aidance dans toute la région. Ce geste spontané a témoigné de la cohésion, de la reconnaissance et de la solidarité qui animent notre milieu de travail.

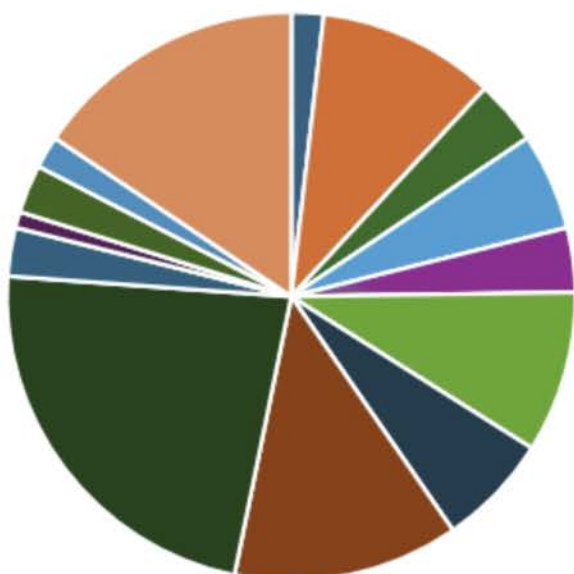
Nous souhaitons enfin remercier la présence de plusieurs partenaires régionaux, dont la MRC du Haut-Saint-Laurent, Une Affaire de Famille, et d'autres collaborateurs essentiels qui soutiennent nos actions et partagent notre vision.

Cette AGA a été un moment de rassemblement précieux, où la force de notre communauté s'est pleinement révélée.



Portrait de nos membres et membres amis

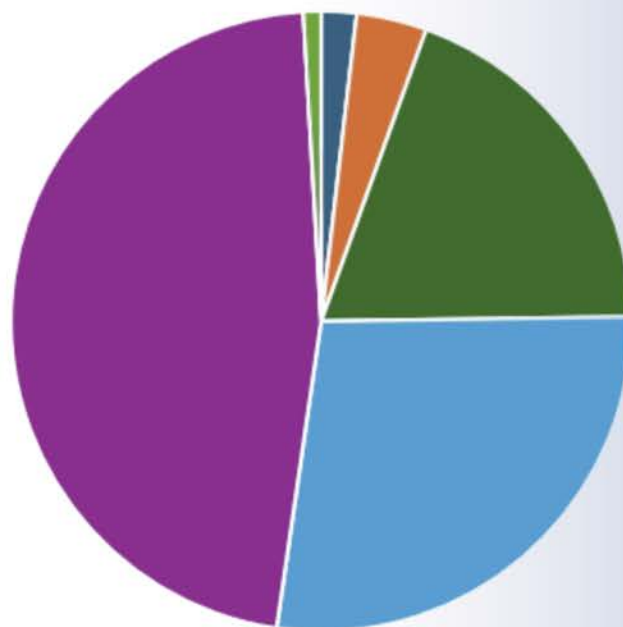
Portrait des membres selon leur municipalité



- Elgin
- Franklin / Saint-Antoine-Abbé
- Godmanchester
- Havelock
- Hinchinbrooke
- Howick
- Huntingdon
- Ormstown
- Saint-Chrysostome
- Sainte-Barbe
- Sainte-Agnès-de-Dundee
- Saint-Anicet
- Très-Saint-Sacrement
- Autres

109 membres
ont adhéré à
la mission

Âge des membres



- 35-44
- 45-54
- 55-64
- 65-74
- 75 +
- Inconnu



90 Francophones
19 Anglophones



81 Femmes
28 Hommes



Faits saillants :

Mobilisation - Communautaire à boutte

Un mouvement qui rassemble

Cette année, notre organisme s'est engagé avec conviction dans le mouvement Communautaire à boutte, aux côtés de nombreux partenaires du Haut-Saint-Laurent et de l'ensemble du Québec. Ensemble, nous avons porté haut et fort la réalité du sous-financement, de la surcharge et de la fragilité du filet social qui soutient nos communautés.

Le conseil d'administration a voté un mandat de grève, affirmant sa solidarité envers les organismes communautaires et leur lutte pour des conditions de financement justes et durables. Durant les semaines du 23 mars au 2 avril, les membres du CA, les employés, les membres de l'organisme, les supporters, amis et bénéficiaires ont été invités à porter fièrement le logo du mouvement, démontrant ainsi leur soutien indéfectible à cette mobilisation essentielle.

Le filet social : un symbole fort

Le 26 mars 2026, lors de l'activité "Une minute dans ma peau", les participants ont été invités à compléter la phrase : « Sans le communautaire, ma vie serait... » Ces témoignages, touchants et authentiques, ont été déposés dans un filet symbolique, représentant le filet social porté à bout de bras par les organismes communautaires. Ce filet a ensuite été acheminé à Québec pour la grande mobilisation du 2 avril 2026, transporté par l'ADDS au nom des organismes du Haut-Saint-Laurent.

Nous avons également invité nos membres à partager leurs propres témoignages autour de cette même question. Les messages ont été transmis à l'ADDS ou déposés au Huntingdon Learning Centre, afin d'être intégrés au filet social remis à l'Assemblée nationale.

Une mobilisation locale forte et engagée

Le 30 mars 2026, nous avons participé au rassemblement organisé à la CDC du Haut-Saint-Laurent, où les organismes de la région ont pu faire entendre leur voix auprès de la députée Carole Mallette.

Lors de cette rencontre, Mme Mallette s'est engagée à porter la lettre officielle à l'Assemblée nationale, lire chacun des messages déposés dans le filet et organiser un dîner de rencontre avec les organismes afin de poursuivre le dialogue sur les réalités du terrain. Un geste d'ouverture important, qui témoigne de la force collective et de la solidarité qui animent notre milieu.





Faits Saillants : actions, événements et impacts



Faire danser un village

Le Haut-Saint-Laurent a dansé encore une fois grâce à une vidéo musicale rassemblant les organismes et membres de la CDC. Un moment lumineux, festif et profondément communautaire.



Témoignage dans la revue Le Bel Âge

Un témoignage, par notre intervenante Esther Parenteau, touchant sur la réalité des proches aidants a été publié, permettant de sensibiliser un large public.



Deux conférences par Faye Assee

Une avec notre programme de post aideance et une en collaboration avec le MWCN et le Comité Détresse. Nous avons accueilli une conférence interactive sur la résilience, la guérison et la compassion envers soi. Un moment fort, ancré dans le mieux-être.

Soirée Communau-T – 234 participants

Notre activité ayant rejoint le plus grand nombre de personnes cette année, ainsi que le meilleur taux de participation de toutes les Soirées Communau-T de la région. En collaboration avec l'école Montpetit de Saint-Chrysostome, les élèves ont participé à un concours de dessins exposés lors de la soirée. Les familles ont pu visiter les œuvres — un magnifique pont entre générations.

Nomination pour un prix Inspiration du CISSMO

En partenariat avec la Société Alzheimer du Suroît, le Comité de concertation des aînés du Haut-Saint-Laurent et le CHSLD Huntingdon, pour le projet Mon village, ma communauté et mon voisinage.

Souper-conférence avec Étienne Drapeau

Une soirée chaleureuse et inspirante autour du thème du bonheur.

Ateliers de sensibilisation « Une minute dans ma peau »

Co-organisés avec Les Pas pour Rire et Une Affaire de Famille, ces ateliers immersifs ont permis à plus de 65 participants de vivre des mises en situation concrètes illustrant les réalités du handicap et de la proche aideance.

Dons de Moisson Sud-Ouest

Cette année, nous avons débuté une nouvelle collaboration avec Moisson Sud-Ouest, qui nous offre désormais des dons d'aliments. Ces denrées nous permettent de préparer des collations lors de nos activités et ateliers, offrant ainsi un accueil chaleureux et accessible aux proches aidants, tout en soutenant ceux qui vivent une précarité financière.

Développement des compétences internes

Lucie Larivière a complété les formations de formatrice PDSP et RCR, permettant de former nos employées à l'interne. Bien qu'elle ait quitté l'organisme en janvier, elle continue d'offrir ces formations bénévolement. Un geste d'une grande générosité.



Faits saillants

des participants



48 245

Kilomètres parcourus
par les employées

19% Hommes



81% Femmes

74% Francophones



24% Anglophones
2% Allophones



Plus de 3023 heures
reçues

Soutiens en groupes



18 Groupe de deuil
29 Formations
52 Repas « partages »
92 Cafés-causeries
86 Ateliers ponctuels
291 Conférences



Les **Aidants**
du Haut-Saint-Laurent

Soutiens individuels

4353



2118 Appels
1904 Courriels
215 Rencontres
116 Vidéoconférences

Personnes ayant
reçu du répit



6 Relais-répît
19 Répît réconfort
53 Répît stimulation



1116
Participants
Incluant les kiosques :
1393

Plus de 11 729



Heures de répît



Implication bénévole

Les bénévoles jouent un rôle essentiel dans la vitalité de notre organisme. Leur engagement soutient autant la gouvernance que les activités quotidiennes, permettant d'offrir des services de qualité aux proches aidants du territoire. Leur contribution est variée et touche plusieurs volets de notre mission.

Types d'implication bénévole

- Conseil d'administration : participation à la gouvernance, à la trésorerie et au secrétariat
- Comité des dons et des levées de fonds : soutien aux campagnes et activités de financement
- Tâches administratives et soutien au bureau
- Révision et traduction de documents
- Aide aux activités sociales et événements communautaires
- Transport et accompagnement ponctuel
- Tenue de kiosques d'information
- Autres contributions selon les besoins du milieu

427 heures

Remerciements aux 38 bénévoles

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude aux 38 bénévoles qui, par leur générosité, leur temps et leur engagement, contribuent chaque jour à la mission de notre organisme. Leur présence fait une réelle différence : que ce soit au conseil d'administration, dans les tâches administratives, lors des activités sociales, aux kiosques d'information, en traduction, en soutien logistique ou en accompagnement, chacun et chacune apporte une pierre essentielle à notre action collective.

Grâce à eux, nous pouvons offrir davantage de soutien, de répit et de chaleur humaine aux proches aidants de notre communauté. Leur dévouement est précieux et nous leur disons merci, sincèrement et chaleureusement.

- Aline Deschamps Pilon • Ashley Lemelin • Christian Petelle • Danick Côté Lavoie
- David Sirois • Donald Johnson • Hélène Rayle • Janick Laporte • Jean-Luc Payant
- Jeanne Levasseur • Jeannine Mendicino • Jeff • Justin • Kevin Tessier • Kim Wilson
- Léona Daignault • Lisa Craig • Luc Marquis • Lucie Larivière • Lynda Filion • Meghan Condie • Mélissa Lacoste • Michel Lacoste • Nathalie Tanguay • Nathan Prévost
- Pamela Lacoste • Rita Lise Bergevin • Sabrina Buissière • Sabryna Brown • Sabryna Danis • Serge Robidoux • Sophie Perron • Stéphane Bouchard • Stéphanie Lalonde
- Suzanne Richard • Suzie • Vicky Fraser • Zachary Prévost

Merci

Autofinancement



YOGA LAVANDE UNE LEVÉE DE FONDS TOUT EN DOUCEUR

Pour une quatrième année consécutive, nous avons organisé avec succès notre activité de levée de fonds Yoga Lavande, tenue au magnifique domaine du Lavandou à Franklin. L'événement a rassemblé 49 participants pour une séance de yoga en plein air, suivie d'une visite du site et de sa charmante boutique.

Notre kiosque d'information a permis de faire connaître nos services, de sensibiliser les visiteurs à la réalité des proches aidants et de recueillir des dons sur place. Cette activité a non seulement contribué à notre financement, mais elle a également renforcé notre visibilité dans la région et créé un espace de rencontre chaleureux avec la communauté.

Nous tenons à souligner l'implication généreuse de Pamela Lacoste, bénévole, qui a préparé de délicieux muffins offerts gratuitement pour l'occasion. Ils ont été vendus comme levée de fonds, accompagnés d'une limonade maison et d'un thé glacé préparés avec soin.

Un immense merci à André Librex et Diane Garand pour leur accueil exceptionnel et leur précieuse collaboration. Leur soutien contribue chaque année à faire de Yoga Lavande un moment unique, empreint de calme, de beauté et de solidarité.



YOGA AVEC CHAISE

Chaque semaine, nous offrons des cours de yoga avec chaise au profit de l'organisme. Ces séances, accessibles et adaptées, permettent aux participants de prendre un moment pour eux, de réduire le stress et de reconnecter avec leur bien-être. En plus de favoriser la détente et la santé globale, ces cours contribuent directement à soutenir nos services destinés aux proches aidants et aux gens de la communauté, créant ainsi un cercle de solidarité et de mieux-être.





Autofinancement

TIRAGE-BÉNÉFICE AU PROFIT DES PROCHES AIDANTS

Nous avons tenu la 2e édition de notre tirage-bénéfice annuel, offrant trois prix majeurs : une nuitée au Spa Franklin avec massage, une paire de billets des Canadiens de Montréal et un panier cadeau de produits locaux. Les billets étaient vendus au coût de 10 \$, et le tirage a eu lieu le 21 novembre. Un second tirage a été nécessaire pour un prix non réclamé, permettant de désigner quatre gagnantes.

Les fonds recueillis soutiennent directement nos programmes de répit et les activités destinées aux proches aidants.

Gagnantes :

- 1er prix : Manon Leclerc
- 2e prix : Denise Latreille
- 3e prix : Patricia Hébert (Prix non réclamé)
- 3e prix (remis lors du second tirage) : Sophie-Julie Robidoux

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes participantes ainsi que nos généreux commanditaires.

♥ **Merci à nos généreux commanditaires**

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude aux entreprises et partenaires qui ont offert les prix ou contribué à la réussite du tirage. Grâce à leur générosité, cette levée de fonds a été un véritable succès.





Autofinancement

1ERE ÉDITION DU BINGO ANNUEL - UNE SOIRÉE MÉMORABLE

Nous avons tenu la première édition de notre bingo annuel de levée de fonds, un événement rassembleur qui a attiré plus de 109 participants. Plus de 80 prix étaient à gagner, tous offerts généreusement par des commerçants, des entreprises et des membres de la communauté.

Grâce au travail remarquable du comité de levée de fonds, de l'équipe et de plusieurs bénévoles, plus de 80 cadeaux ont été collectés et remis lors de la soirée. L'événement a été un véritable succès, tant sur le plan financier que communautaire.

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes participantes, les bénévoles et les membres de l'équipe pour leur engagement.

♥ Merci à nos généreux commanditaires

Nous exprimons notre profonde gratitude aux entreprises et partenaires qui ont contribué à cette réussite. Leur générosité a permis de faire de cette première édition un moment inoubliable et porteur pour les proches aidants.

A coup d'ailes	Josée Mailloux
Agritex Ste-Martine	Karing Hands
Amusement Peanut et Ti-Loup	La Boutique Fermette du 4
Au Gré des vents	Le Boisé St-Jean-Baptiste
Boucherie Le cochon Baveur	Le Domaine du Paysan
Boutique Passion Fleurie	Les Marchés Tradition
Claire Fréchette	Maisey B
Club de curling de Riverfield	Les thés du bonheur
Diane Girard	Marché St-Antoine Abbé
Ferme Maheu et fils	McDonald (Julie Kim Bergevin)
Ferme Turcot	Municipalité de Saint-Chrysostome
G.P. Automobile	Proxim Aymen Dassi, François Robidoux, M. Zakrzewsk-Jakubiak Inc.
Gestion Grand Héron	Restaurant Bravo Pizzeria
Halsa - Chiropratique & Bien-être	Restaurant Chez Alain
Hélène Rayle	Restaurant Grégoire
Home Hardware quincaillerie Machabée St-Antoine Abbé	Soins holistiques Floressence Berthold
	Uniprix Olivier Pham et Alexandre Pham





Les kiosques d'information : Aller à la rencontre de la communauté

Tout au long de l'année, notre organisme a maintenu une présence active dans la communauté grâce à de nombreux kiosques d'information et activités de sensibilisation.

Ces présences sur le terrain sont essentielles : elles nous permettent de rencontrer les citoyens, de créer des liens authentiques, de faire connaître nos services et de rejoindre des proches aidants qui ne se reconnaissent pas encore comme tels.

Nous avons été présents dans plusieurs lieux et événements clés de la région, dont :

- le Marché fermier
- les Soirées communau-T
- les Dames auxiliaires de l'Hôpital Barrie Memorial
- diverses fêtes familiales et activités municipales
- les foires communautaires
- les rencontres de parents dans les écoles
- les pharmacies
- le CLSC
- ainsi que plusieurs autres espaces publics et rassembleurs

Ces kiosques sont de véritables lieux de rencontre, où les conversations spontanées, les questions, les confidences et les sourires créent un pont direct entre notre organisme et la population. Ils nous permettent de rejoindre des personnes isolées, d'informer les familles, d'orienter vers nos services et de renforcer notre rôle comme acteur incontournable du soutien aux proches aidants dans le Haut-Saint-Laurent.

Notre présence sur le terrain contribue à bâtir une communauté plus informée, solidaire et connectée, où chaque personne peut trouver un espace d'écoute et de soutien. Votre présence et votre passion ont donné vie à nos messages.

- **11 kiosques d'information et de sensibilisation**
- **Plus de 50 heures de représentation**
- **Rejoint plus de 277 personnes**



Mobilisation communautaire et prévention de la maltraitance

Impact de la Soirée Communau-T



La Soirée Communau-T du 22 octobre 2025 a offert bien plus qu'un simple moment de rencontre : elle a créé un véritable espace de partage, de découverte et de solidarité pour la communauté.

Sous le thème « Partageons en ce temps de récolte ! », 22 organismes ont tenu un kiosque d'information, permettant aux citoyens de mieux connaître les ressources disponibles dans leur région et de tisser des liens directs avec les acteurs du milieu.

L'événement a accueilli plus de 202 participants, venus s'informer, échanger et renforcer leur sentiment d'appartenance à la communauté. Pour rendre la soirée encore plus accessible et conviviale, 234 repas de spaghetti ont été offerts gratuitement, favorisant un climat chaleureux et inclusif où chacun pouvait prendre le temps de discuter et de découvrir les services offerts. Cette combinaison de kiosques informatifs et de repas partagés contribue à bâtir une communauté plus connectée, mieux informée et plus solidaire.



MERCI À NOS COMMANDITAIRES !!

**La municipalité de Saint-Chrysostome
Les Vergers Leahy inc
Les Vergers Boileau
Framboises et Parapluies
Boulangerie Grants Bakery**

Participation à la recherche RAMAPA



Nous avons collaboré au projet RAMAPA, mené par la Chaire de recherche sur la maltraitance envers les aînés de l'Université de Sherbrooke, visant à développer deux plateformes de formation :

- une première destinée aux intervenants,
- une deuxième destinée aux personnes proches aidantes.

Nous avons complété l'ensemble du parcours de la plateforme pour intervenants, testé les exercices, fourni des commentaires pour améliorer la clarté et l'accessibilité du contenu.

La plateforme destinée aux proches aidants a déjà été présentée à un groupe de 7 personnes proches aidantes, qui ont pu l'expérimenter. Un sondage suivait afin de recueillir leurs impressions et suggestions d'amélioration.

Cette collaboration contribue à la création d'outils concrets pour prévenir la maltraitance et mieux soutenir les proches aidants dans leur réalité quotidienne.

PRÉSENCE MÉDIATIQUE ET NUMÉRIQUE



En 2025-2026, notre organisme a renforcé sa présence médiatique et numérique afin de mieux rejoindre la communauté, valoriser notre mission et partager nos réalisations.

Réseaux sociaux

Notre page Facebook demeure un outil essentiel pour informer et mobiliser. Cette année, nous avons atteint :

- 948 abonnés
- 401 537 vues
- 11 575 interactions

Nos publications régulières ont permis de mettre en lumière nos activités, nos événements, nos campagnes de sensibilisation et nos réussites, tout en favorisant un lien direct avec notre communauté.

Site Web

La refonte complète de notre site Internet est presque terminée. La nouvelle plateforme offrira une navigation plus intuitive, un accès simplifié à l'information et des contenus adaptés aux différents types de clientèles. Le lancement est prévu pour le printemps 2026.

Relations médias

Notre travail a également rayonné dans les médias traditionnels, notamment grâce à un article publié dans The Gleaner en mars dernier portant sur notre atelier de sensibilisation « Une minute dans ma peau ».

Infolettre mensuelle

Grande nouveauté cette année : le retour de notre infolettre mensuelle. Elle permet de partager :

- les événements à venir
- des astuces pour les proches aidants
- les liens d'inscription
- nos campagnes de financement

Impact global

L'ensemble de ces actions a renforcé notre crédibilité, augmenté notre rayonnement et consolidé notre communauté engagée autour de la proche aidance.

PROJET DE L'APPUI



Comme chaque année, notre programme de soutien aux proches aidants a offert un ensemble d'ateliers, de formations et de suivis individuels visant à accompagner les proches aidants dans leur quotidien et à leur fournir des outils concrets pour prévenir l'épuisement.

Les nouveautés

Cette année, nous avons adapté notre offre afin de mieux répondre à la réalité des proches aidants, qui arrivent souvent à l'organisme en situation d'épuisement plutôt qu'en prévention.

Étant donné la difficulté à recruter des participants pour des sessions complètes de 8 semaines de la formation Accompagner sans s'oublier, nous avons créé des **ateliers ponctuels**, inspirés des contenus de la formation, tels que :

- **Au cœur de la proche aidance**
- **La culpabilité**

Ces formats plus courts et flexibles ont permis de rejoindre davantage de personnes, tout en respectant leur disponibilité limitée.

Partenariats

L'année a été marquée par une collaboration accrue avec plusieurs acteurs du milieu, afin de mieux soutenir des proches aidants vivant des situations complexes. Une collaboration étroite a été mise en place, puisque plusieurs proches aidants se présentent à nous en état d'épuisement, avec des besoins psychosociaux immédiats.

Nous avons aussi observé une augmentation de problématiques telles que :

- **détresse psychologique**
- **enjeux de santé mentale**
- **baisse de revenus**
- **difficultés de transport**
- **isolement**

Communauté anglophone

Nous avons également bénéficié d'un précieux partenariat avec le **MWCN**, qui nous a aidés à mieux rejoindre la communauté anglophone du territoire.

Pour y répondre, nous avons collaboré et référé vers plusieurs organismes du territoire :

- **CLSC – Soutien psychosocial**
- **Le Tournant**
- **Le Pont du Suroît**
- **Résidence-Elle**
- **MRC du Haut-Saint-Laurent (transport adapté)**
- **Projet Communic-Action**
- **La Bouffe Additionnelle**
- **Finautonome**
- **Société Alzheimer du Suroît**
- **Clinique Maintenant**

Nouvelles clientèles rejointes

Nous observons une augmentation notable de la génération Sandwich : des personnes qui élèvent encore leurs enfants, soutiennent un parent âgé et demeurent actives sur le marché du travail. Cette clientèle vit une grande **précarité d'emploi et financière**, ainsi qu'une **charge mentale importante**.



Projet financé par : **L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS
MONTÉRÉGIE

Soutien aux proches aidants d'aînés



Enjeux rencontrés

Difficultés de recrutement

Il est devenu très difficile d'obtenir un engagement pour des groupes mensuels ou des formations structurées.

Les proches aidants :

- **manquent de temps**
- **n'ont personne pour prendre le relais à la maison**
- **vivent un niveau de fatigue qui limite leur disponibilité**

De plus, la coupure du budget de répit accessoire a eu un impact direct sur la participation.

Besoins émergents

Un besoin grandissant concerne **l'hébergement**. Les proches aidants vivent beaucoup de tabous, de peur et de culpabilité lorsqu'ils envisagent cette option.

Ils demandent :

- **des informations claires sur le fonctionnement et les coûts**
- **la réalité des milieux d'hébergement (au-delà de ce qu'on voit dans les médias)**

Nous sommes donc en train de développer un nouvel atelier complet sur l'hébergement.

Limites de capacité

La coupure d'un poste d'intervenante a réduit notre capacité d'action.

Les intervenantes ont dû :

- répondre aux objectifs avec une personne en moins
- réduire le temps consacré au recrutement
- couvrir un **vaste territoire rural où les déplacements sont longs**

Nous soulignons toutefois la flexibilité du bailleur de fonds, qui a permis d'ajuster le projet pour refléter la réalité du milieu rural.

Tendances observées et besoins récurrents

Nous recevons un nombre croissant d'appels concernant :

- **les soutiens financiers disponibles pour les proches aidants**
- **les démarches administratives**
- **les ressources pour alléger la charge quotidienne**

Transformations vécues

Malgré les défis, nous avons été témoins de transformations profondes.

Certains proches aidants arrivent dans un état de culpabilité intense, puis, après un mois ou un mois et demi d'accompagnement, ils :

- **reprennent du pouvoir d'agir**
- **posent des actions concrètes pour répondre à leurs besoins**
- **font des choix difficiles mais nécessaires**
- **traversent des étapes émotionnelles importantes**

Même si la situation peut fluctuer selon l'évolution de la maladie ou de l'autonomie de la personne aidée, ces moments de transformation sont significatifs et porteurs d'espoir.



Projet financé par : **L'APPU** MONTÉRÉGIE POUR LES PROCHES AIDANTS

Soutien «Tout proche aidant »



Les nouveautés

Cette année, plusieurs ajustements ont été réalisés afin de mieux répondre aux besoins des proches aidants TPA.

- Certaines activités ont été offertes... mais parfois aucun participant ne s'est présenté, ce qui nous a amenés à revoir nos approches.
- Les Soupers Entr'Aidants TPA ont connu un excellent succès, particulièrement dans la formule tenue à nos bureaux.
- Le Café-causerie TPA en Zoom a connu une baisse de popularité. Après un sondage, nous avons testé une nouvelle formule : un Café-causerie sur l'heure du dîner, en présence.
- L'atelier Accompagner sans s'oublier TPA a été révisé : il est maintenant possible de participer sous forme d'ateliers ponctuels, centrés sur la prévention de l'épuisement et la culpabilité, plutôt que sous forme de sessions récurrentes sur plusieurs semaines. Toutefois, celle-ci demeure toujours disponible.
- Nous avons intensifié nos publications sur les médias sociaux, ainsi que l'utilisation de la plateforme Zeffy pour les inscriptions, afin d'augmenter la portée et d'atteindre nos objectifs de participation.

Partenariats

Les collaborations ont joué un rôle essentiel cette année.

- Collaboration avec Finautonome pour la tenue d'une conférence et l'accompagnement aux familles
- Collaboration avec Le regroupement de la valorisation de la paternité, pour le don d'affiches et l'accompagnement avec les familles
- Collaboration avec l'Église du Village d'Ormstown pour l'emprunt de locaux lors des cafés-causeries du midi.
- Les Complices alimentaires ont offert un service de traiteur pour ces rencontres.

Nouvelles clientèles rejointes

Les proches aidants anglophones demeurent difficiles à rejoindre, malgré nos efforts.

Plusieurs parents et proches aidants expriment le désir de participer, mais ne se présentent pas toujours. Ceux qui participent vivent une belle dynamique de groupe, beaucoup d'entraide et un sentiment d'appartenance fort.

Enjeux rencontrés

- Une hausse marquée de la détresse chez les proches aidants TPA.
- Manque de disponibilité ou d'énergie pour participer aux activités.
- Manque de répit, ce qui limite la participation aux ateliers et aux rencontres.
- Difficulté à maintenir la participation régulière dans les activités virtuelles.



Soutien «Tout proche aidant »



Besoins émergents

- Besoin accru de répit pour permettre aux proches aidants de souffler et de participer aux activités.
- Besoin d'espaces sécurisants pour exprimer la détresse émotionnelle, la fatigue et la surcharge.
- Besoin de soutien individuel pour naviguer les défis quotidiens liés au TPA et pour découvrir et accéder aux services auxquels ils peuvent avoir droit.

Limites de capacité

Certaines activités ont dû être annulées faute de participant.

- Les proches aidants manquent de disponibilité, ce qui limite la portée des activités de groupe.
- Les réalités familiales et la charge mentale rendent difficile l'engagement dans des activités régulières.

Tendances observées et besoins récurrents

- Les proches aidants expriment qu'ils veulent participer, mais la réalité quotidienne les empêche souvent d'être présents.
- Les Soupers Entr'Aidants demeurent une activité fortement appréciée.
- Le soutien individuel continue d'être un levier puissant.
- Les proches aidants avancent à leur rythme, reprennent du pouvoir sur leur vie et leurs familles constatent leurs progrès.

Transformations vécues

Les proches aidants qui participent vivent des changements significatifs :

- meilleure compréhension de leurs limites
- réduction de la culpabilité
- prise de décisions plus alignées avec leurs besoins
- amélioration du bien-être familial
- renforcement de leur filet social, en créant des liens d'entraide qui diminuent l'isolement.

L'intervention individuelle permet des avancées profondes, visibles et durables.

Les proches aidants témoignent d'un regain d'énergie, d'espoir et d'un sentiment d'être enfin compris et validé dans leur prise de décision.





Atelier de sensibilisation : Une minute dans ma peau

Une difficulté avait été nommée par plusieurs proches aidants : Les gens ne comprennent pas ce qu'on vit face à la réalité des personnes ayant une déficience intellectuelle (DI), une déficience physique (DP) ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA). Et ni celle du parents et/ou proches aidants.

Les proches aidants souhaitaient que leur entourage et les membres de la communauté comprennent ce que ces personnes vivent au quotidien. Une idée d'un atelier de sensibilisation a vu le jour et est devenue : « Une minute dans ma peau ». Donc, un partenariat entre Les Aidants du Haut-Saint-Laurent, Une Affaire de Famille (UAF), Les Pas pour Rire, L'école secondaire CVR a été mis sur pied.

Le 26 mars dernier, une activité immersive visant à faire mieux comprendre les réalités vécues par les personnes ayant une déficience intellectuelle (DI), une déficience physique (DP) ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA), ainsi que celles de leurs proches aidants. L'événement a proposé une approche concrète et expérientielle permettant aux participants de vivre, pendant quelques instants, certains défis physiques, sensoriels ou cognitifs auxquels ces personnes font face quotidiennement.

Un parcours composé de 8 mises en situation immersives

L'atelier a mis en vedette huit mises en situation immersives, chacune conçue pour illustrer un aspect spécifique du quotidien des personnes en situation de handicap ou de leurs proches aidants. Ces activités ont visé à favoriser une compréhension plus juste des obstacles, mais aussi des forces, stratégies d'adaptation et besoins de ces personnes.

L'événement a offert :

- 8 mises en situation immersives
- Un panel de témoignages a réuni quatre proches aidants ainsi que quatre personnes vivant avec une déficience intellectuelle (DI) ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA). Ensemble, ils ont offert des récits empreints d'une profonde empathie et d'une remarquable force de résilience.
- Des kiosques d'organismes partenaires : Les Pas pour Rires, Une affaire de famille (UAF), HAEC, Bla Bla Bla, Regroupement de la paternité, ADDS et ITMAV, Ancre et Ailes, CDC, Gleaner, Fitclub L'énergie
- Un cercle de partage, coanimé par Kim Wilson (MWCN) et Gabrielle Limoges (UAF)
- Des tirages

Nous souhaitons souligner l'apport de ces partenaires lors de cette atelier !



PROJET DE L'APPUI - EN CHIFFRE ÂÎNÉ ET TPA



Soutien individuel

3959 contacts

Que ce soit, au téléphone, par courriel, en vidéoconférence ou en présence (au bureau, à domicile ou encore dans un lieu neutre).

Ateliers de Formation

Accompagnement d'un proche en fin de vie (offert en français et en anglais) :

Âîné : 15 rencontres, 3 groupes, 14 participants

Accompagner sans s'oublier

Âîné (offert en anglais et en français) : 3 groupes, 26 rencontres, 16 participants

TPA (offert en dyade ou individuellement) : 20 rencontres, 4 participants

Cafés Causeries

Âîné et TPA (offert en anglais et en français) : 60 rencontres, 6 groupes, 76 participants

Dîner Entr'hommes

Âîné (offert simultanément en français et en anglais) : 12 rencontres, 1 groupe, 18 participants

Souper Entr'aidants

TPA : 11 rencontres, 1 groupe, 15 participants

Ateliers ponctuels et conférences

20 rencontres, 171 participants différents, 217 participations

Les sujets couverts :

Deuil blanc

Introduction aux PDSP

Café Alzheimer

Au coeur de la proche aidance

Noël sans toi

Au delà des mots

Finautonome

Culpabilité

Rencontre avec une Travailleuse sociale

Une minute dans ma peau

*Certain atelier/conférence on été offert en anglais



L'APPUI POUR
LES PROCHES
AIDANTS
MONTÉRÉGIE



Soutien aux personnes en post-aidance



Impact du projet

Ce projet répond à un besoin réel et souvent négligé : accompagner les proches aidants au-delà du décès, dans une période marquée par la vulnérabilité, la solitude et une profonde transformation identitaire.

En offrant un espace de soutien, de reconnaissance et de reconstruction, nous contribuons à :

- renforcer leur résilience
- réduire l'isolement
- valider leur vécu
- favoriser une transition plus harmonieuse vers une nouvelle étape de vie

Résultats observés

- Renforcement du sentiment de reconnaissance et de validation du rôle d'aidant
- Diminution de l'isolement social et émotionnel en post-aidance
- Développement d'outils concrets pour intégrer le deuil dans sa trajectoire de vie
- Amélioration du bien-être émotionnel et de la capacité d'adaptation
- Émergence de nouveaux projets personnels et redéfinition positive de l'identité
- Augmentation du sentiment d'appartenance à une communauté de pairs

Témoignages

« Sans ce projet communautaire... ma solitude serait très grande. J'ai besoin de partager ma souffrance. »

« Je serais seul dans mon coin, sans réseau social et sans soutien moral. »

« Solitude, dépressif. En faisant connaissance des Aidants, je vis. J'apprends à revivre, à reprendre goût à la vie. »

Implication régionale et nationale

- Participation au comité de co-développement du programme de formation Deuil et Post-aidance en collaboration avec le Réseau Aidance Montérégie
- Présentation aux membres de Proche aidance Québec afin de partager notre expertise en post-aidance et d'inspirer d'autres organisations à implanter des initiatives similaires

Projet réalisé grâce à la subvention pour la réalisation d'activités spécifiques (SRAS)
Mesure 38 du Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes (PAG-PPA)



Soutien aux personnes en post-aidance



Nouveauté ajoutée cette année :

Les groupes de soutien pour personnes endeuillées ont changé de financement. Avant, ils étaient offerts dans le cadre de notre projet financé par l'Appui. Depuis cette année, ils ont été ajoutés au projet de la Post-aidance, financé par PAG-PPA. Un groupe a été offert en soirée afin d'accommoder les personnes qui sont sur le marché du travail.

Groupes de soutien pour personnes endeuillées comprennent :

9 rencontres inspirées du programme Jean Monbourquette

3 rencontres supplémentaires axées sur la post-aidance, portant sur :

- Mieux comprendre la post-aidance
- Les forces et ressources révélées par mon rôle d'aidant : bilan de cette période
- Moi après la proche aidance... je poursuis ma vie

Ces groupes ont permis aux participants de traverser leur deuil dans un cadre sécurisant, respectueux et profondément humain.

Conférences offertes (178 participants au total)

- 1. Cultiver la force : Un parcours compatissant vers la résilience

Conférence interactive axée sur la compassion envers soi et des outils concrets pour soutenir la résilience. Présenté par Faye Assee

Offerte en anglais en collaboration avec le MWCN.

- 2. Osez vivre, osez rire. Présenté par Marie-Pierre Larin

Exploration du plaisir quotidien et de stratégies simples pour favoriser le bien-être.

- 3. Corps tendu, sommeil fuyant : quoi faire ? Présenté par Josée Mailloux

Comprendre les liens entre stress, charge mentale, deuil et sommeil.

Approches corporelles pour apaiser les tensions.

- 4. Bien-être au quotidien : découvrez vos super-pouvoirs ! Présenté par Nathalie Tanguay

Outils concrets et validés scientifiquement pour cultiver un mieux-être, un petit pas à la fois.

Offert par une proche aidante reconnue dans le milieu agricole.

- 5. Séance Aînés avisés (en partenariat avec la FADOQ Ormstown)

Thèmes : fraude amoureuse, fraude par courriel, âgisme, vulnérabilité.

Objectif : outiller les proches aidants face aux risques accrus de victimisation.

Partenaires impliqués

Nous avons poursuivi et renforcé plusieurs collaborations essentielles afin d'offrir un soutien global aux personnes en post-aidance.

La Petite Bibliothèque Verte de Huntingdon • Bibliothèque de Sainte-Barbe • Salon funéraire R. Montpetit • CHSLD Ormstown • CHSLD Huntingdon • MWCN • CVR High School • FADOQ Ormstown • Église du Village Ormstown • Clinique médicale Ormstown et Huntingdon • CLSC Huntingdon



Soutien aux personnes en post-aidance - en chiffre



Soutien individuel

395 contacts

Que ce soit, au téléphone, par courriel, en vidéoconférence ou en présence (au bureau, à domicile ou encore dans un lieu neutre).



Café causerie

15 rencontres, 2 groupes,
20 participants



Dîner « La Traversée »

11 rencontres, 1 groupe,
20 participants



Groupe de deuil

32 rencontres, 3 groupes,
18 participants



Les services de répit



RÉPIT STIMULATION

Ce service offre du répit aux personnes proches aidantes responsables d'une personne aînée en perte d'autonomie qui demeure à domicile. Il permet aux proches aidants de reprendre leur souffle afin qu'ils puissent continuer à occuper leur rôle. Les accompagnatrices formées et qualifiées offrent la possibilité à l'aidant de se reposer ou de vaquer à ses occupations tandis que l'aidé bénéficie d'une stimulation permettant de maintenir et préserver ses capacités physiques et cognitives.

Ce projet est possible grâce au financement du CISSSMO.

8356 heures de répit ont été données cette année / **53** proches aidants ont bénéficié de ce service.

RÉPIT RÉCONFORT

Le répit réconfort est essentiel pour les proches aidants d'une personne en situation de fin de vie et/ou pour laquelle il n'y a pas de perspective de guérison. Plus la maladie progresse, plus la charge est lourde pour l'aidant et l'aide est essentielle. C'est pourquoi ce programme permet d'offrir un plus grand nombre d'heures de répit à un même usager. Les accompagnatrices formées en soins de fin de vie soutiennent les proches et assistent les aidés dans leur parcours. Elles travaillent de concert avec les intervenantes du soutien à domicile du CLSC de Huntingdon. Elles ont régulièrement des rencontres d'équipe afin d'échanger lors de coachings cliniques.

Ce programme est offert grâce au soutien financier du CISSSMO.

2713 heures de répit données cette année / **19** proches aidants en ont bénéficié.

RELAIS-RÉPIT

Quel bonheur de pouvoir accueillir jusqu'à 6 participants dans nos locaux de façon hebdomadaire. Deux animatrices les entraînent dans des activités de stimulation cognitive et physique, des activités sociales, créatives, musicales, etc. Pendant ce temps, les proches aidants bénéficient d'une journée entière de repos. Une sortie aux pommes a été organisée et appréciée de nos 5 participants.

Ce service est offert grâce au soutien financier du CISSSMO.

660 heures / **6** participants / **44** rencontres.





Témoignages de participants

Ce fut un après-midi profitable. L'occasion de rafraîchir nos connaissances et mieux comprendre les subtilités légales entre la procuration et le mandat de protection. Encore une fois tes commentaires et ou résumés ont aidé à mieux saisir nos rôles et responsabilités comme proche aidante. Tu es une intervenante très allumée. Ta présence est toujours appréciée.

- Hélène

Thank you, this session has been very informative and very intimate. I appreciate all that been clarified. I appreciate very much the english input.

- Dawn

Ces rencontres font en sorte qu'on se sent moins seul, on n'est pas seul à vivre des situations difficiles. j'ai appris à mieux me respecter comme proche aidante et j'ai appris à m'autoriser à demander de l'aide

- M-A

L'atelier a suscité beaucoup de réflexion bénéfiques et m'a apporté plus confiance pour affronter l'avenir.

- Patricia.

Mon mari s'entend très bien avec l'accompagnatrice. Elle est très présente et douce. Elle lui fait faire son programme d'exercices, et fait aussi des exercices mantaux. Elle lit les consignes, des fois ça prend du temps à mon mari pour réfléchir et trouver les réponses, elle attend avec beaucoup de patience et compréhension. C'est excellent pour lui. Merci, il est heureux de passer du temps avec elle.

- Hélène

J'aime les gens, c'est stimulant et amusant. Ma mémoire est meilleure et on n'est pas obligé de faire ce qu'on aime pas. Je me suis amélioré avec les bricolages. J'ai la conscience tranquille et j'ai confiance.

- Serge



Fondation J.A. DeSève



ART-THÉRAPIE

10 séances gratuites d'art-thérapies ont été proposées à Sainte-Barbe, permettant à **9 participants** d'en bénéficier.

Ces rencontres ont été animées par Samantha Dobbins, art-thérapeute diplômée et certifiée. Il peut être difficile de mettre des mots sur la fatigue, la colère, le deuil ou la culpabilité.

L'art devient un canal d'expression non verbal, sécurisant, qui aide à libérer ce qui est retenu à l'intérieur.

Nous souhaitons exprimer notre plus sincère gratitude à la Fondation J.A. DeSève pour son appui généreux. Grâce à sa contribution financière, nous avons pu organiser des activités significatives et enrichissantes pour les personnes proches aidantes de notre région.

Ce soutien nous a permis d'offrir des moments de répit, de ressourcement et de reconnaissance à ceux et celles qui accompagnent un proche au quotidien. Leur bien-être est au cœur de notre mission, et c'est avec des partenaires engagés comme la Fondation J.A. DeSève que nous pouvons la réaliser pleinement.

Présentations, kiosques d'information et visibilité publique

Au cours de l'année, notre organisme a multiplié les occasions de se faire connaître, de sensibiliser la population et de présenter nos services auprès de diverses communautés. Ces représentations nous permettent de rejoindre de nouvelles personnes, de renforcer nos partenariats et de faire rayonner la réalité des proches aidants sur le territoire.

Présentations réalisées

Nous avons été invités à présenter nos ateliers, nos outils et nos services dans plusieurs milieux, tant francophones qu'anglophones. Parmi les présentations marquantes :

- Présentation des ateliers *Helping Without Burnout* (en anglais) au Centre d'hébergement d'Ormstown et au groupe de yoga du MWCN
- Appel téléphonique et envoi d'informations à *ADPIS Défi-Logis* concernant nos cafés-causeries, soupers et autres services
- Invitation de Proche aideance Québec pour présenter les outils et services développés dans notre volet *Post-aideance*
- Présentation de l'atelier *Christmas Without You* au groupe de yoga du MWCN
- Présentation sur le *Anticipatory Grief* auprès du groupe Howick Senior's
- Centre d'action bénévole Beauharnois

Ces interventions ont permis de mieux faire connaître la réalité des proches aidants, d'outiller les milieux et de renforcer notre présence auprès des communautés anglophones.

Visibilité médiatique

Notre travail a également été mis en lumière dans les médias locaux :

- Entrevue avec le journal *The Gleaner* par la journaliste Sarah Rennie, portant sur l'atelier de sensibilisation *Une minute dans ma peau*.

Cette couverture médiatique contribue à sensibiliser un plus large public et à faire connaître les réalités de la proche aideance dans le Haut-Saint-Laurent.



Kiosques d'information et représentations communautaires

Notre présence sur le terrain demeure un pilier essentiel de notre mission. Cette année, nous avons tenu des kiosques d'information et participé à plusieurs événements communautaires, dont :

- Fête familiale de Howick (Très-Saint-Sacrement)
- Marché fermier
- Foire de Havelock
- Curriculum Night au CVR
- Conférence Bien-être au quotidien – Découvrez vos supers pouvoirs
- Soirée Communau-T de Huntingdon
- Soirée Communau-T de Saint-Chrysostome
- Bazar des Dames auxiliaires au CVR
- Souper-conférence avec Étienne Drapeau
- Rencontre parents-enseignants au CVR
- Soirée Communau-T d'Ormstown
- Soirée Communau-T de Sainte-Barbe
- Atelier de sensibilisation « Une minute dans ma peau »
- Séance de sensibilisation à la fraude Aîné-avisé (partenariat FADOQ)
- Marché fermier d'Ormstown
- Marché fermier de Huntingdon

Ces représentations ont permis d'informer les familles, de rencontrer de nouveaux proches aidants, de créer des liens avec les partenaires et de renforcer notre ancrage dans la communauté.

Une présence essentielle dans la communauté

À travers ces représentations, nous avons pu :

- rencontrer des proches aidants qui ne se reconnaissaient pas encore comme tels
- offrir de l'information sur nos services et nos activités
- sensibiliser aux réalités de la proche aidance, du TPA et du deuil
- créer des ponts avec les familles, les partenaires, les milieux municipales, gouvernementale, santé et scolaires
- renforcer notre rôle comme acteur incontournable du soutien aux proches aidants dans le Haut-Saint-Laurent

Ces moments de proximité sont au cœur de notre mission : être présents, accessibles et engagés auprès de notre communauté.





Lien avec les instances gouvernementales et municipales

Cette année, nous avons multiplié les rencontres avec des représentants municipaux, régionaux et provinciaux afin de présenter les besoins de nos membres, les enjeux vécus par les proches aidants et les impacts des coupures budgétaires sur nos services. Ces échanges ont permis de sensibiliser les décideurs, de défendre les droits des proches aidants et d'améliorer l'accessibilité à certains services gouvernementaux.

Rencontres réalisées :

- Rencontre avec Philippe Besombes et Valérie Taillefer dans le cadre des élections municipales pour présenter les besoins et enjeux de nos membres.
- Rencontre avec Julie de la MRC du Haut-Saint-Laurent pour discuter des réalités de l'organisme et des proches aidants.
- Rencontre avec l'attachée politique de la députée Nathalie Provost concernant les prestations fédérales, les difficultés liées aux impôts des proches aidants et la nécessité d'un meilleur accès aux documents papier et aux services en personne.
- Rencontre avec la députée Carole Mallette au sujet des coupures de budget liées à l'Appui pour les proches aidants.
- Rencontre avec la députée Carole Mallette et l'adjointe parlementaire de la ministre responsable des Aînés, Marilyne Picard, pour discuter des impacts des coupures et des enjeux régionaux.
- Rencontre avec la députée Carole Mallette dans le cadre de Communautaire à boutte avec les membres de la CDC HSL pour aborder le manque de financement dans le milieu communautaire.

Adhésion à des regroupements

Afin de renforcer notre ancrage communautaire, de partager notre expertise et de demeurer informés des enjeux régionaux et nationaux liés à la proche aide, nous sommes membres de plusieurs regroupements clés :

- CDC du Haut-Saint-Laurent
- Marché fermier de Huntingdon
- Finautonome
- Réseau Aideance Montérégie
- Proche aideance Québec
- Table régionale des organismes communautaires – Montérégie (TROC-M)

Cette participation nous permet de collaborer avec d'autres acteurs du milieu, de contribuer aux discussions collectives et de faire valoir les besoins des proches aidants du Haut-Saint-Laurent.

Participation aux comités et instances de concertation

Cette année, notre organisme a été activement impliqué dans plusieurs comités et tables de concertation, contribuant à l'amélioration des services, au partage d'expertise et à la défense des besoins des proches aidants dans le Haut-Saint-Laurent et la Montérégie.

Comités et tables auxquels nous avons participé

- Comité de formation pour intervenants du Réseau Aidance Montérégie - 4h
- Table de concertation des personnes handicapées - 7h30
- Comité de concertation des aînés du Haut-Saint-Laurent (CCAHSLS) - 5h
- Rencontres des membres de la CDCHSL - 12h
- Comité du Salon des aînés 2026 (CCAHSLS) - 13h
- Comité de suivi du projet Mon village, ma communauté - 2h
- Soirée Communau-T - 25h30
- Comité de Détresse du Haut-Saint-Laurent - 3h15
- Comité de la Semaine de la santé mentale 2026 (Comité de détresse HSL) - h
- Nouvellement membre du conseil d'administration de la CDC du Haut-Saint-Laurent - h

Autres implications et représentations

En plus de notre participation aux comités, nous avons pris part à plusieurs événements régionaux et interrégionaux, renforçant notre présence et notre collaboration avec les partenaires du milieu.

Nous avons participé à :

- Projet TISSAGES – Atelier des partenaires communautaires
- AGA du Réseau Aidance Montérégie et lancement de leur nouvelle identité
- Vidéoclip « Faire danser un village – Québec est KO » (CDC Haut-Saint-Laurent)
- Rencontre avec le directeur du Manoir d'Youville pour explorer un partenariat
- Atelier électoral fédéral – Châteauguay / Jardins de Napierville
- Colloque interrégional Montréal-Montérégie : La bientraitance envers les personnes aînées
- Débat électoral – Châteauguay / Jardins de Napierville
- Partage et utilisation du jeu Obie en collaboration avec la Société Alzheimer du Suroît
- Rencontre de démarrage des projets 2025-2028 avec l'Appui aux proches aidants
- Projet Faire danser un village – Québec est KO (CDC HSL)
- Guignolée des médias





Merci pour
cette
magnifique
année !



Merci pour
votre
implication !



Nos donateurs

Les membres du conseil d'administration tiennent à **exprimer leur profonde reconnaissance envers toutes les instances et les personnes qui soutiennent financièrement Les Aidants du Haut-Saint-Laurent.**

Cette année, plus **de 58 donateurs** se sont mobilisés pour notre cause, permettant d'amasser un total de 6 171 \$ en dons, incluant des contributions **In Memoriam.**

Votre générosité fait toute la différence. Merci de croire en notre mission et d'aider concrètement les proches aidants de notre région.

Nos partenaires



Appui
proches aidants



Nos partenaires (suite)



Nous souhaitons vous remercier
pour votre partenariat !

*Fondation
J.A. DeSève*

Société Alzheimer
SUROÏT

Québec  CHSLD Ormstown et Huntingdon



La Petite
Bibliothèque
Verte

The Little
Green
Library



Ormstown Village Church



Nos partenaires (suite)

Merci

Nous souhaitons vous remercier
pour votre partenariat !



Laurence Ste-Marie
Travailleuse sociale

Les Vergers
IVANHÖE FAILLE



Nathalie Tanguay
Agr. Coach en psychologie
positive et conférencière



Fadoq Ormstown





Les *Aidants* du Haut-Saint-Laurent

23A, Ste-Anne, Saint-Chrysostome
450.826.1243 / 1.855.826.1243

info@aidantshsl.org
www.aidantshsl.org

Suivez-nous pour demeurer
informés :

