



RAPPORT D'ACTIVITÉS

Association des proches aidants

Arthabaska-Érable

2025-2026

Qui sommes nous

L'Association des proches aidants Arthabaska-Érable est un organisme qui a développé une expertise en proche aidance et une connaissance fine des enjeux vécus par les personnes proches aidantes. Elle se distingue des organismes qui accompagnent les personnes handicapées ou vivant avec une maladie et qui offrent aussi du soutien à leur entourage.

NOTRE VISION

Être l'acteur clé de la proche aidance en valorisant la reconnaissance et le bien-être.

NOTRE MISSION

Sensibiliser la population aux différents enjeux de la proche aidance et soutenir les personnes proches aidantes en leur donnant accès à de l'information ainsi qu'à des services et des activités qui leur permettent d'assumer leur rôle tout en prenant soin d'elles.

NOS VALEURS



Professionalisme



Humanisme



Pouvoir d'agir
des personnes



Collaboration

Nos objectifs et nos orientations

Nos objectifs

- Briser l'isolement des personnes proches aidantes des territoires des MRC d'Arthabaska et de L'Érable en leur offrant un lieu où ils peuvent obtenir des services-conseils, échanger à propos des difficultés rencontrées face à la perte ou à la quête d'autonomie de leurs proches et partager des pistes de solutions dans un contexte d'entraide ;
- Offrir aux personnes proches aidantes des ateliers et conférences afin de les emmener à développer des habiletés, des aptitudes et des compétences dans leur rôle auprès de leurs proches en perte ou en quête d'autonomie ;
- Conscientiser les intervenants, les bénévoles et la population en général sur les besoins des personnes proches aidantes en offrant des séances d'information et des conférences.

Nos orientations stratégiques

01 Sensibiliser la population aux droits et aux enjeux des personnes proches aidantes.

02 Rejoindre les personnes proches aidantes et répondre à leurs besoins.

03 Attirer et retenir les talents au sein de l'organisme.

04 Attirer et retenir les talents au sein de l'organisme.

05 Maintenir une saine gouvernance au sein de l'organisation.

Sommaire

01	Mot de la directrice	05
02	Mot de la présidente	08
03	Nos ressources humaines	10
04	Contribution de la communauté	15
05	Dynamisme de l'engagement de l'organisme	19
06	Réponse apportée aux besoins	34
07	Fonctionnement démocratique	67
08	Travaux en cours	70
09	Orientations 2026-2027	73
10	Acronymes	75

01

Mot de la directrice générale

Une année marquée par l'ancrage, la croissance et l'engagement concret envers les personnes proches aidantes

Mot de la directrice générale

Linda Bouchard

Cette année encore, notre association a été bien active, portée par une grande volonté de faire une réelle différence dans la vie des personnes proches aidantes.

Un moment marquant a été le développement de liens avec le milieu scolaire. En nous intéressant à la réalité des jeunes proches aidant-es, nous avons ouvert des discussions importantes avec le personnel des écoles.



Linda Bouchard
Directrice générale

Cela nous a menés à créer un guide d'accompagnement pour mieux outiller ceux et celles qui côtoient ces jeunes au quotidien, souvent sans toujours connaître leur réalité.

Nous avons aussi eu le plaisir de lancer la campagne Défi Cubes bientraitance, une belle initiative de sensibilisation qui a rassemblé la communauté autour de gestes simples, mais essentiels, pour favoriser des relations respectueuses et bienveillantes.

FAITS SAILLANTS 2025-2026

- Développement des liens avec le milieu scolaire et création d'un guide d'accompagnement des jeunes proches aidant-es
- Obtention du sceau Concilivi - conciliation travail proche aide
- Campagne Défi Cubes bientraitance - près de 1000 actions posées
- Adhésion au mouvement Communautaire à boutte

Cette année a également été marquée par l'obtention du sceau Concilivi, une reconnaissance importante des mesures concrètes mises en place au sein de l'association pour favoriser la conciliation entre le travail et la proche aidance de notre personnel.

En fin d'année, nous nous sommes joints au mouvement Communautaire à boutte, un moment fort pour rappeler à quel point les organismes communautaires sont essentiels et méritent d'être mieux reconnus et soutenus.

Au-delà de ces moments forts, nous avons été soucieux de proposer une programmation riche, variée et accessible, qui a su rejoindre un nombre grandissant de personnes proches aidantes. La participation et l'intérêt manifestés tout au long de l'année témoignent de la pertinence de nos actions.

Nous souhaitons d'ailleurs remercier chaleureusement les personnes proches aidantes pour leur présence, leur confiance et leur participation active. Leur reconnaissance et leurs partages donnent tout son sens à notre engagement.

Ces moments forts nous rappellent pourquoi nous faisons ce que nous faisons. Merci à toutes les personnes qui, de près ou de loin, contribuent à faire avancer notre mission.



Linda Bouchard

Directrice générale

Association des proches aidants Arthabaska-Érable

02

Mot de la présidente

Au nom du conseil d'administration, un regard sur une année de gouvernance engagée et de partenariats renforcés.

Mot de la présidente

France Giroux

Eh oui ! Je suis de retour. Et c'est avec une grande fierté que je vous invite à consulter le rapport d'activités 2025-2026 de l'Association des proches Aidants Arthabaska Érables.

J'ai pu constater, tout au long de l'année, que l'engagement et le dévouement de la directrice générale, Linda, sont toujours aussi présents dans la recherche de financement et de projets pour améliorer les services aux proches aidants.



France Giroux
Présidente du CA

L'offre de service ne cesse de s'agrandir afin de mieux répondre aux besoins des proches aidantes.

Un projet qui en est à ses balbutiements : quels sont les besoins des hommes proches aidants dans notre région et comment mieux y répondre ?

Je tiens à féliciter toute l'équipe : employées, contractuelles et bénévoles qui entourent Linda pour l'actualisation de tous ces projets afin que les personnes proches aidantes, jeune, femme, homme, travailleur et parents soient rejointes et prennent soin d'eux.

Souvent dans l'ombre, vous, les proches aidantes, portez à bout de bras des êtres qui vous sont chers, avec un amour et un courage qui forcent l'admiration. Notre association est là pour vous.

Je tiens à remercier chaleureusement tous les membres du conseil d'administration qui soutiennent activement tous les projets proposés.

Bonne lecture

France Giroux

Présidente

Association des proches aidants Arthabaska-Érables

03

Nos ressources humaines

Une équipe dévouée, en formation continue, qui constitue la force vive de l'association au quotidien.

Équipe de travail

Linda BOUCHARD	directrice générale
Josée LAVIGNE	intervenante psychosociale et coordonnatrice des activités
Catherine COUTEL	intervenante psychosociale – ligne téléphonique et agente de sensibilisation
Isabelle CÔTÉ	l'intervenante psychosociale et conseillère au bien-être
François MELANÇON	agent de communication
Kim HAUSSELMAN BEAUDOIN	intervenante jeunesse (retour d'un congé maternité depuis le 2 septembre 2025)

Stagiaires

Leila MOUSSA

Stage 1 – expérimentation
Programme d'attestation
d'études collégiales (AEC) en
éducation spécialisée
Cégep de Victoriaville

Août à décembre 2025

Contribution à la planification
des différents groupes de
discussion proposés à
l'automne 2025.

Zoé-Maya BEAUNOYER

Stage 1 – observation
Programme de diplôme d'étude
collégiale en travail social
Cégep de Victoriaville

**Septembre à décembre 2025
(5 jours)**

Présence à différentes activités
proposées par notre
association

Mélissa DION DUSSAULT

Stage final
Programme d'attestation
d'études collégiales (AEC) en
éducation spécialisée
Cégep de Victoriaville

Janvier à avril 2026

Contribution à la préparation
et à l'animation des rencontres
Entr'aïdants proposées à l'hiver
2026 ainsi qu'à l'élaboration
d'un manuel des employé.es

Animatrices et animateur contractuel·les

Fabienne ACHERMANN	Les deuils invisibles
Marie-Chantal BRISSON	Rendez-vous d'écriture
Georges DROUIN	Tai chi
Élise VIGNEAULT	Yoga doux

Perfectionnement

Soutien aux personnes proches aidantes

- Rester amoureux malgré la maladie d'Alzheimer | PAQ
- Des outils juridiques pour aider la PPA | PAQ
- Mesures conciliation travail pour PPA | Service Canada
- Conciliation proche aide travail : une responsabilité partagée entre employeurs et PPA | PAQ
- Conciliation entre la proche aide et l'emploi : relever les défis, bâtir des milieux de travail soutenant | CIUSSS MCQ (CdP)
- Conciliation proche aide travail : des pratiques prometteuses (2 rencontres) | Concilivi (CdP)
- La coparentalité : faire équipe pour nos enfants | RVP
- Comprendre les mesures financières et fiscales pour accompagner les proches aidants | L'APPUI
- Mieux comprendre la proche aide pour mieux intervenir | L'APPUI
- Accompagner une personne proche aidante vers l'acceptation d'une nouvelle réalité | L'APPUI
- Reconnaître et soutenir les PPA en CHSLD | CIUSSS MCQ (CdP)
- Accompagner aux frontières de l'inaptitude | CIUSSS MCQ (CdP)
- Présentation services et mission | Programme DI-TSA

32

nombre de formation

+ 100 h

nombre d'heures de perfectionnement



Perfectionnement (suite)

Prévention, sécurité et bien-être

- La déprescription et l'usage sécuritaire des médicaments | PAQ
- Le deuil animé : Pour comprendre et accompagner | L'APPUI
- Utilisation du défibrillateur | FADOQ

Développement organisationnel et gestion

- Pratiques gagnantes : des outils concrets pour enrichir vos interventions | L'APPUI
- Des pratiques durables en gestion communautaire | TROC CQM

Politique

- La politique, je n'en ai rien à faire | CDCÉ
- Affiner son sens politique pour influencer stratégiquement | CDCÉ
- Négocier : art et technique (Bloc 1 et 2) | PAQ
- Dîner discussion politique | PAQ (CdP)
- Nouvelle Allocation autonomie à domicile | PAQ (CdP)

Communication

- Redécouvrir les bases de l'animation | PAQ
- OBNL et communications en ligne : l'importance de la cohérence (bloc 1 et 2) | PAQ
- Stratégie numérique pour organismes en proche aide : de l'idée à l'action | L'APPUI
- Optimisation pour les moteurs de recherche pour organismes en proche aide : soyez vu et entendu en ligne | L'APPUI

Technologie et outils numériques

- 10 conseils boostés à l'IA | CCIBFE
- Outils de recherche (site Web) | Gestimark
- Formation WordPress | Gestimark
- Plateforme Zoho (application CRM) | Tooly*
- Outil numérique « L'aide à portée de mots » | L'APPUI

* Grâce au soutien financier du ROPHCQ, notre équipe a pu participer à une formation offerte par Tooly, nous permettant de consolider et d'approfondir nos connaissances de notre outil de travail. Cette démarche a contribué à améliorer nos pratiques de gestion, à optimiser le suivi de nos services et à renforcer notre efficacité organisationnelle au bénéfice des personnes que nous accompagnons.
Nombre total d'heures de formation : 36

Membres du conseil d'administration

France GIROUX	présidente
Lucille POIRIER	vice-présidente
Denise DUMAIS	secrétaire-trésorière
Roger CARTIER	administrateur
Nancy DUFOUR	administratrice
Gérard LESSARD	administrateur
Solange TURCOTTE	administratrice

Un conseil d'administration composé exclusivement des membres de la communauté.

Bénévoles

IMPLICATIONS

- Mentorat
- Rédaction de textes pour le journal Cœur Vaillant
- Témoignage lors de rencontres ou d'information

221 h

nombre d'heures de bénévolat*

12

nombre de bénévoles*

*excluant les membres du conseil d'administration

04

Contribution de la communauté

Partenaires financiers, matériels et bénévoles : leur soutien concret rend notre mission possible sur les deux territoires.

Contribution financière

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC | MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

PSOC

Financement à la mission et rehaussement applicable à une augmentation salariale

PAGPPA (mesure 38)

Financement programme jeunesse

SAPA

Ligne téléphonique, appels de bienveillance et soutien au mieux-être des personnes proches aidantes

L'APPUI | CENTRE-DU-QUÉBEC

Accompagnement des personnes proches aidantes

VILLE DE VICTORIAVILLE

Soutien à la mission

PROCHE AIDANCE QUÉBEC

Défi Cubes bientraitance

Retraite bien-être pour une membre de l'équipe

ROPHCQ

Formation en ligne sur la suite de logiciels Zoho, offerte par Tooly

DÉPUTÉ PROVINCIAL D'ARTHABASKA-L'ÉRABLE ALEX BOISSONNEAULT

Programme de soutien à l'action bénévole

DONS

Tout au long de l'année, de nombreux dons anonymes nous sont acheminés par l'entremise de la plateforme Zeffy.

Peu importe la nature ou l'ampleur du don, cette contribution représente pour nous un geste de reconnaissance auquel nous sommes très sensibles. En plus de permettre le déploiement de notre offre de services, ces dons sont une petite tape sur l'épaule qui nous encourage à donner le meilleur de nous-mêmes.

Un grand merci à tous nos donateurs et donatrices.

Contribution matérielle

ACCÈS GRATUIT À DES SALLES
(activités ou rencontres administratives)

CEBBF | Victoriaville
FADOQ | Saint-Ferdinand
Carrefour des générations |
Daveluyville

PRÊT DE MATÉRIEL ADAPTÉ

Ville de Victoriaville

COMMANDITES

Jardinerie Fortier | Plessisville
Le Carré 150 | Victoriaville
Le Sainte-Hélène, auberge
et spa nordique | Sainte-
Hélène-de-Chester

Distribution de feuillets publicitaires

Près de 2500 feuillets promotionnels ont été remis aux organisations suivantes, ainsi que distribués lors d'activités de sensibilisation tout au long de l'année.

Cégep Victoriaville

Programme soins infirmiers et
éducation spécialisée

Centres communautaires

Kingsey Falls
Sainte-Clothilde-de-Horton
Warwick

Centres d'hébergement et résidences pour
personnes aînées

Centre d'hébergement de Warwick
Centre d'hébergement du Roseau
La Seigneurie le Victorin
Le Manoir de Bigarré
Maison des aînés et alternative de
Victoriaville
La Villa du Parc
Centre d'hébergement Du Chêne

Distribution de feuillets publicitaires (suite)

Centre de réadaptation en déficience intellectuelle et en trouble du spectre de l'autisme	Victoriaville
Cercle de Fermières	Princeville
Clinique de médecine familiale de Plessisville	Plessisville
CLSC de L'Érable	Plessisville
CLSC Suzor-Côté	Victoriaville
Député Alex Boissonneault	Arthabaska-L'Érable
Journée internationale des personnes âgées	Warwick
Municipalités	Inverness Saints-Martyrs-Canadiens
Unité de réadaptation fonctionnelle intensive (URFI)	Victoriaville

Publicité gratuite

Ces regroupements régionaux et ces municipalités ont diffusé de l'information sur nos activités par le biais de leur infolettre et de leurs réseaux sociaux :

CDCBF

CDCBÉ

ROPHCQ

Daveluyville

Ham-Nord

Plessisville

Saint-Ferdinand

Warwick

Recommandations

Des intervenantes et des intervenants du CIUSSS MCQ et des groupes de médecine familiale (GMF), les bureaux des députés, les entreprises d'économie sociale en aide domestique, les organismes partenaires orientent des personnes proches aidantes vers nos services.

Pour notre part, nous orientons des personnes proches aidantes auprès d'autres organismes du milieu pour des services plus spécifiques, relatifs à la maladie de la personne aidée ou encore pour du répit.

Le bouche-à-oreille des personnes proches aidantes ayant utilisé nos services demeure toutefois la plus grande source de recommandation.

05

Dynamisme et engagement de l'organisme

Des initiatives de sensibilisation, de mobilisation et de reconnaissance qui rayonnent bien au-delà de nos murs.

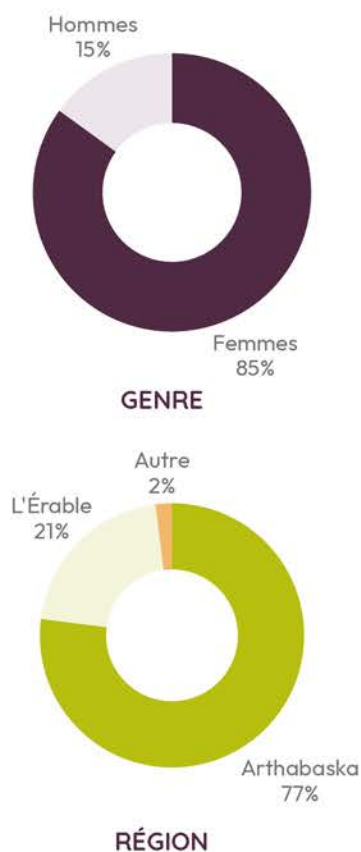
Portrait démographique



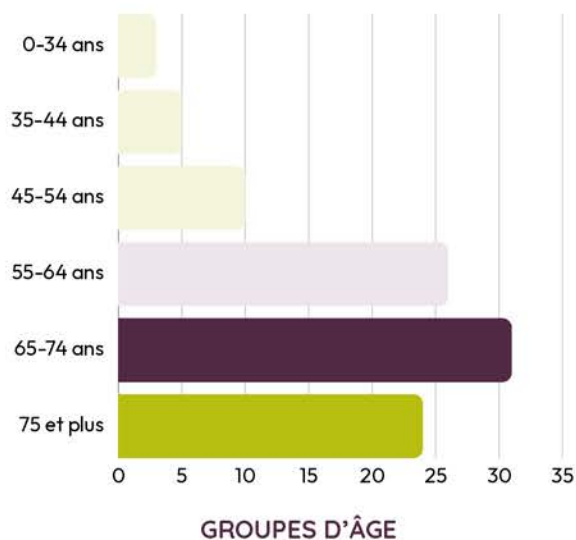
La diminution enregistrée est attribuable à la fermeture de dossiers restés en suspens depuis le transfert des données dans le CRM. Elle masque une augmentation de 78 nouvelles inscriptions durant l'année 2025-2026.



Le nombre exclut la participation aux séances d'information et aux activités de sensibilisation.



membres actifs : 425



Concertation en proche aidance

Comité Vision action (PAQ)

Le comité Vision Action regroupe des représentantes d'organismes membres de PAQ. Son mandat consiste à coconstruire les orientations de la vie associative, à identifier les enjeux prioritaires, à partager les bonnes pratiques, les besoins et les enjeux terrain dans une perspective provinciale, et à proposer des pistes concrètes d'action collective. Ce comité joue également un rôle clé dans la circulation de l'information et le développement d'une vision commune de la proche aidance au sein du regroupement.

Table des directions d'organismes en proche aidance Centre-du-Québec/Mauricie

La Table offre un espace de discussion et de réflexion autour des enjeux de la proche aidance et des réalités communes que vivent les organismes à mission unique du Centre-du-Québec et de la Mauricie (défis de reconnaissance et de financement).

Table proche aidance Arthabaska-Érable

À l'initiative de notre association, cette table rassemble les organismes qui offrent des services aux personnes proches aidantes des deux MRC. Les rencontres permettent de discuter de nos réalités respectives, ainsi que de nos défis et de nos réalisations.

Table de concertation régionale en proche aidance 0-100 ans Mauricie-Centre-du-Québec

La Table a pour but de répertorier les services existants, d'identifier les enjeux et les besoins des personnes proches aidantes de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Elle se compose des organismes ayant comme mission première la proche aidance dans ces régions administratives, du CIUSSS MCQ et d'autres organismes offrant des services aux personnes proches aidantes.

Concertation en proche aidance (suite)

Comités issus de la Table de concertation régionale en proche aidance 0-100 ans Mauricie-Centre-du-Québec

Comité Jeune proche aidance

- Réflexion autour de stratégies permettant une prise de contact avec le milieu scolaire
- Création de 5 capsules vidéo s'adressant au personnel du milieu scolaire qui seront diffusées à l'automne 2026

Comité Plan d'action régional

- Planification du plan d'action triennal de la Table de concertation régionale en proche aidance 0-100 ans Mauricie-Centre-du-Québec (MCQ)

Comité consultatif – Communication

- Promotion du rapport sur les services de répit
- Consultation au sujet de la promotion régionale de la SNPPA
- Calendrier de publication sur les réseaux sociaux



Autres comités et tables de concertation auxquels nous participons

- Comité consultatif — Valorisation des compétences des PPA | PAQ
- Comité de concertation territoriale DI-TSA-DP | (CIUSSS MCQ)
- Comité organisateur Projet Promotion-Prévention | Table concert action des ressources jeunesses de l'Érable
- Comité pilotage MADA | MRC d'Arthabaska
- Comité planification colloque TÉVA | Comité de concertation territoriale DI-TSA-DP
- Comité pour l'accueil des nouveaux élus municipaux de la MRC d'Arthabaska | CDCBF
- Comité pour la création d'un dépliant transport/mesures financières | Table de concertation des personnes âgées de la MRC d'Arthabaska
- Mécanisme de communication entre partenaires en proche aide | CIUSSS MCQ
- Plan stratégique en développement social de la MRC d'Arthabaska | MRC d'Arthabaska
- Table concert action des ressources jeunesses de l'Érable
- Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC d'Arthabaska
- Table de concertation pour les personnes âgées de L'Érable
- Table de concertation Enfance Famille d'Arthabaska
- Table de concertation jeunesse Arthabaska



Liens organisationnels

2

conseils d'administration
dont l'association est membre

- Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC d'Arthabaska
- Table de concertation pour les personnes âgées de L'Érable

9

regroupements
dont l'association est membre

CAAP Mauricie Centre-du-Québec | CCIBFÉ | CDCÉ | CDCBF | PAQ | ROPHCQ | TROC CQM | TVCÉ | TVCBF

Événements et assemblées générales annuelles auxquels l'association a participé

- 30^e anniversaire | Société Alzheimer Centre-du-Québec
- Déjeuner des bons coups | CDCBF
- Déjeuners des membres (x 2) | CDCÉ
- Diner Noël des membres | CDCÉ
- Journée internationale des personnes âgées | Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC d'Arthabaska
- Journée régionale des membres | ROPHCQ
- Lancement de la politique MADA | MRC d'Arthabaska
- Lancement de la trousse Conciliation proche aidance et travail | PAQ
- MADA consultation des organismes | MRC d'Arthabaska
- On est communautaire faut qu'on s'parle | CDCBF
- Planification stratégique | PAQ
- Présentation de la campagne Le communautaire à boutte ! | CDCBF

Assemblées générales annuelles

PAQ | CDCBF | Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC d'Arthabaska | ROPHCQ | TVCBF | TVCÉ

Collaboration avec différents professionnels, personnes ou organismes

Fabienne ACHERMANN

Stéphane DION

chroniqueuse, journal Cœur Vaillant

directeur général, Service de transport adapté et collectif de la MRC d'Arthabaska

Nancy DUFOUR

Annick GOSSELIN

formatrice et conférencière

intervenante psychosociale

Carmen GRENIER

Kévin KISCENAMA

chroniqueuse, journal Cœur Vaillant

coordonnateur, Transport collectif de la MRC de L'Érable

Denis LALIBERTÉ

technicien en mesures d'accessibilité universelle

Patrick PAULIN

Élise VIGNEAULT

directeur général, ROPHCQ

professeure de yoga et créatrice d'espaces



Projets collaboratifs

Causerie sur la bientraitance

Un atelier réalisé en partenariat avec le comité des usagers du CHSLD Le Roseau portant sur la bientraitance destinée aux personnes proches aidantes et leur proche aidé ainsi qu'aux bénévoles du CHSLD Le Roseau. Cette activité avait pour objectif de sensibiliser les participantes à l'importance du respect, de la dignité et de la bientraitance dans les relations humaines.

Participation de Linda BOUCHARD, directrice générale

Présence en CHSLD

Une collaboration avec des centres d'hébergement de la région afin de rendre ce milieu plus inclusif. Elle s'est traduite par une présence de cinq semaines aux centres d'hébergement du Chêne (Victoriaville) et de Plessisville (anciennement connue sous l'appellation du Tilleul) qui nous a permis de présenter les services de l'association et de répondre aux questions des personnes proches aidantes rendant visite à une proche hébergée.

Participation de Josée LAVIGNE, de Cartherine COUTEL intervenantes psychosociales, et de Mélissa DION DUSSAULT, stagiaire

Colloque TÉVA

Comme membre du comité organisateur, nous avons contribué à la préparation du premier colloque TÉVA, prévu à l'automne 2026. Cet événement vise à informer les parents d'enfants à besoins particuliers sur les ressources pouvant soutenir une transition réussie vers la vie active.

Participation de Kim HAUSSELMAN-BEAUDOIN, intervenante psychosociale

Rencontres Entre parents

Une belle collaboration avec Autisme Centre-du-Québec visant à réunir les parents ayant des enfants à besoins particuliers.

Participation de Kim HAUSSELMAN-BEAUDOIN, intervenante psychosociale

Projets collaboratifs (suite)

Complémentarité des services RSSS-OC

Ce comité découle de la consultation nationale en proche aidance, menée par le ministère de la Santé et des Services sociaux et la Direction générale des aînés et des proches aidants le 1^{er} octobre 2024. Il vise à nourrir la réflexion sur la complémentarité entre les services du réseau de la santé et des services sociaux (RSSS) et ceux des organismes communautaires (OC), en vue du prochain plan d'action en proche aidance.

3 axes :

- Une approche globale et intégrée centrée sur les besoins des personnes proches aidantes ;
- La mise en place d'un référencement de proximité ;
- Le développement d'un partenariat durable.

Un projet mené conjointement par le MSSS et PAQ

Participation de Linda BOUCHARD, directrice générale

Vidéo promotionnelle de la carte alerte Proche aidance

Planification d'une vidéo promotionnelle de la carte alerte Proche aidance avec l'équipe de production de la TVCBF, en partenariat avec Urgence Bois-Francs et la Sureté du Québec.

Plan d'action Municipalité amie des aînés | MRC d'Arthabaska

Contribution à la démarche pour la rédaction du plan d'action MADA de la MRC d'Arthabaska, lequel a été rendu public le 1^{er} octobre 2025.

Participation de Linda BOUCHARD, directrice générale

Rencontre d'information | UQTR

Participation à titre d'expert à une entrevue visant une meilleure compréhension des enjeux vécus par les jeunes proches aidantes.

Participation de Kim HAUSSELMAN-BEAUDOIN, intervenante psychosociale

Présence dans les médias

Revue de presse

responsable : François MELANÇON

- François Melançon, « On a le droit d'en parler au bureau », **La Nouvelle Union**, Cahier spécial Semaine nationale des personnes proches aidantes, 5 novembre 2025, p. 12.
- François Melançon, « La bientraitance, c'est plus que de la bienveillance », **La Nouvelle Union**, Cahier spécial Semaine nationale des personnes proches aidantes, 5 novembre 2025. P. 13.
- François Melançon, « La sérénité dans votre portefeuille », **La Nouvelle Union**, Cahier spécial Semaine nationale des personnes proches aidantes, 5 novembre 2025, p. 14.
- Marion Carey « Le défi des Cubes bientraitance : "La bientraitance, c'est plus que de la gentillesse" », **La Nouvelle Union**, 11 novembre 2025 [en ligne] <https://www.lanouvelle.net/actualites/le-defi-des-cubes-bienveillance-la-bientraitance-cest-plus-que-de-la-gentillesse/>
- Marion Carey « Le défi des Cubes bientraitance : "La bientraitance, c'est plus que de la gentillesse" », **L'Avenir de L'Érable**, 19 novembre 2025, p. 6.
- [Claudia Fortier], « Bien-être et soutien au quotidien : la mission de l'Association des proches aidants Arthabaska-Érable », **La Nouvelle Union**, Cahier spécial Les organismes communautaires, 18 mars 2026, p. 9.
- Fabienne Achermann, « Podcast avec l'APAAÉ », entrevue avec François Melançon, Sortir de la boîte, **TVCBF**, 19 janvier 2026 [en ligne] <https://www.youtube.com/watch?v=9XIBGDJxwh4> (17 visionnements)



Rencontres et kiosques d'information

Portrait des services en proche aidance

animation : Catherine COUTEL

Cégep de Victoriaville

Technique Soins infirmiers

8 avril 2025 – 55 personnes

23 mars 2026 – 26 personnes

23 mars 2026 – 23 personnes

Attestation d'études collégiales en éducation spécialisée

6 octobre 2025 – 52 personnes

20 novembre 2025 – 26 personnes

Résidences pour personnes aînées et centres d'hébergement

CHSLD de Warwick (Warwick)

26 mai 2025 – 12 personnes

Manoir de Bigarré (Victoriaville)

11 septembre 2025 – 72 personnes

Seigneurie le Victorin (Victoriaville)

3 juin 2025 – 70 personnes

Villa du Parc (Warwick)

6 juin 2025 – 36 personnes

Municipalités

Ham-Nord

10 juin 2025 – 4 personnes

Inverness

5 novembre 2025 – 8 personnes

Kingsey Falls

22 août 2025 – 36 personnes

Sainte-Clothilde-de-Horton

13 juin 2025 – 40 personnes

Rencontres et kiosques d'information

Sensibilisation à la jeune proche aidance

animation : Kim HAUSSELMAN-BEAUDOIN

Université du Québec à Trois-Rivières

23 septembre 2025 - 1 personne

École secondaire Le boisé

5 novembre 2025 - 15 personnes

Répit (anciennement connu sous l'appellation
Répit Jeunesse)

5 novembre 2025 - 14 personnes

Sclérose en plaques Saguenay

25 novembre 2025 - 3 personnes

Divers

animation : autres membres de l'équipe de travail

Lancement politique MADA

- **Saints-Martyrs-Canadiens** : 14 octobre 2025 - 40 personnes
- **Tingwik** : 25 janvier 2026 - 40 personnes
- **Chesterville** : 15 mars 2026 - 25 personnes

Rallye communautaire | CDCBF (Victoriaville)

2 avril 2025 - 32 personnes

Journée internationale des personnes âgées | MRC d'Arthabaska (Warwick)

2 octobre 2025 - 400 personnes

Rencontre avec le député d'Arthabaska-L'Érable Alex Boissonneault (Victoriaville)

3 octobre 2025 - 2 personnes

Cercle Fermières de Princeville

11 novembre 2025 - 30 personnes

Lancement campagne bienveillance | MRC d'Arthabaska (Victoriaville)

13 novembre 2025 - 50 personnes

Rencontre des élus municipaux | CDCBF (Victoriaville)

7 février 2026 - 20 personnes

Présentations aux professionnel·les

Centres de réadaptation
en déficience
intellectuelle et en
trouble du spectre de
l'autisme (CIUSSS MCQ)

**Présentation des services
de l'APAAÉ**

24 avril 2025 – 30

personnes

Jeune proche aidance

22 septembre 2025 – 15

personnes

Proche aidance Québec

**Présentation du projet
Réussir l'équilibre**

1er octobre 2025 – 12

personnes

Présentation du Défi

Cubes bientraitance

17 mars 2026 – 8 personnes

Groupes de médecine
familiale (GMF) de la
région

**Présentation des services
de l'APAAÉ aux**

travailleurs sociaux

24 octobre 2025 – 10

personnes



Contribution à la transformation sociale

Au fil de l'année, nous avons été témoins de transformations significatives chez les personnes proches aidantes accompagnées par notre association. Grâce aux activités, aux échanges et au soutien offert, plusieurs ont développé une meilleure connaissance de leur rôle, de leurs droits et des ressources disponibles. Cette prise de conscience leur a permis de reprendre du pouvoir sur leur quotidien, de reconnaître leurs propres besoins et de poser davantage leurs limites. Peu à peu, certaines personnes proches aidantes se sont autorisées à prendre du temps pour elles-mêmes, à retrouver des espaces de répit, de bien-être et d'épanouissement personnel. Les nombreux témoignages recueillis au cours de l'année démontrent concrètement l'impact de ces démarches sur leur qualité de vie, leur confiance et leur sentiment d'être mieux outillées face aux défis de la proche aidance. Ces changements, parfois discrets mais profondément porteurs, contribuent à renforcer leur capacité à poursuivre leur parcours avec davantage de confiance et d'équilibre.

Ce rapport d'activités fait la démonstration des nombreuses actions mises en œuvre afin d'accompagner, soutenir et guider les personnes proches aidantes à travers leur parcours. Par une approche humaine, créative et adaptée, notre association a su offrir des réponses concrètes aux besoins uniques et évolutifs des personnes accompagnées, en tenant compte de leur réalité, de leurs défis et de leur vécu.

Ce rapport met aussi en lumière la capacité de l'association à créer des liens avec les autres acteurs de l'écosystème de la proche aidance pour contribuer à la transformation des communautés.

Distinctions

Conciliation travail proche aide

L'Association s'est vu décerner le **sceau Concilivi** par le Réseau pour un Québec famille en reconnaissance de ses bonnes pratiques en matière de conciliation travail/famille/proche aide pour les employées de l'équipe de travail. Une charte encadre désormais ces pratiques.

- Un levier structurant pour nos pratiques
- Un repère pour l'équipe de travail
- Un vecteur de rayonnement
- Une façon d'incarner nos valeurs



Club bien-être

La création du Club bien-être a été saluée par l'obtention d'un **prix Rita** remis par la CDCBF, à l'occasion du Déjeuner des bons coups.



06

Réponse apportée aux besoins

Des services directs, accessibles et adaptés aux réalités concrètes des personnes proches aidantes de notre région.

Outils d'information et de sensibilisation

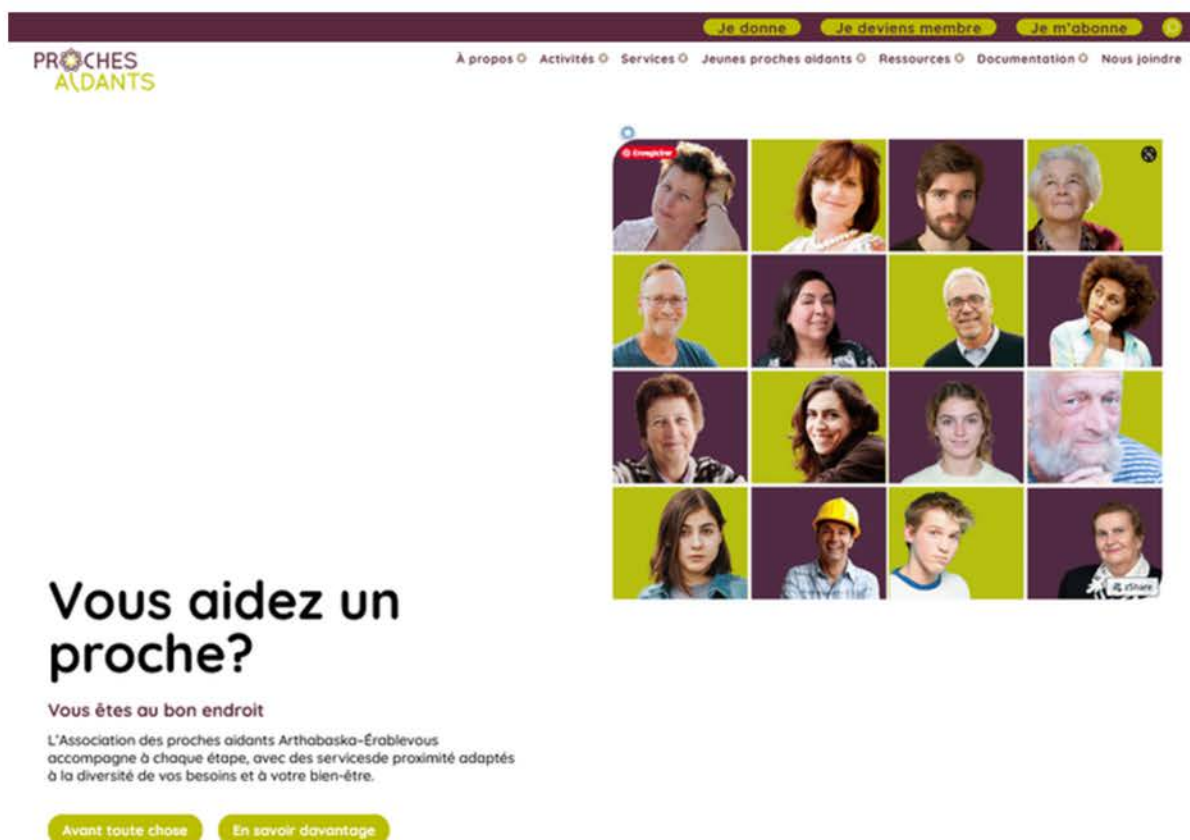
Site Web

L'an dernier, le site a fait l'objet d'une refonte en profondeur pour s'adapter aux besoins actuels des personnes proches aidantes, dans leur diversité. Ce site se veut un lieu de référence convivial sur lequel se trouvent tous les détails des activités et des services offerts, ainsi qu'un riche répertoire de ressources et de conseils pratiques pour soutenir les personnes proches aidantes des MRC d'Arthabaska et de L'Érable. Il permet ainsi de consolider le leadership de l'Association en matière de proche aidance et son rôle de pilier de la concertation régionale.

+18 %

11 047

utilisateurs ou utilisatrices



The screenshot shows the website for 'PROCHES AIDANTS'. At the top, there are three buttons: 'Je donne', 'Je deviens membre', and 'Je m'abonne'. Below these are navigation links: 'À propos', 'Activités', 'Services', 'Jeunes proches aidants', 'Ressources', 'Documentation', and 'Nous joindre'. The main content area features a grid of 16 small portraits of diverse individuals. Below the grid, the text reads: 'Vous aidez un proche?' followed by 'Vous êtes au bon endroit'. A paragraph states: 'L'Association des proches aidants Arthabaska-Érable vous accompagne à chaque étape, avec des services de proximité adaptés à la diversité de vos besoins et à votre bien-être.' At the bottom, there are two buttons: 'Avant toute chose' and 'En savoir davantage'.

Outils d'information et de sensibilisation (suite)

Infolettre

Cet outil bimensuel nourrit la vie associative. Il annonce les activités de l'Association, partage les plus récentes actualités relatives à la proche aidance, et présente différentes informations et différents liens Web susceptibles d'intéresser les personnes proches aidantes.

24

numéros

624

abonnements

43 %

taux d'ouverture moyen

7 %

taux de clics moyen



Opération Grand ménage

Le printemps est souvent synonyme de renouveau et de grand ménage. Avec enthousiasme, nous mettons de l'ordre, classons nos papiers, trions les objets inutiles. On jette, on vend, on recycle. Cette vaste opération procure indéniablement un regain d'énergie.

Mais qu'en est-il des émotions qui encombrant notre esprit? Trop souvent, nous négligeons d'y faire le tri. La peur, la jalousie, la colère... autant d'émotions qui entravent la libre circulation de notre énergie et nous privent des beautés de la vie.



Armée de mon journal d'émotions et du livre *L'art de se réinventer* de Nicole Bordeleau, j'ai entrepris un grand ménage intérieur. Ce processus, à la fois libérateur et exigeant, m'a permis d'accueillir mes vulnérabilités avec bienveillance.

Plus qu'un simple exercice, cette démarche s'est révélée essentielle pour me délester du poids des ressentiments et des craintes qui entravaient mon bien-être. Me permettant ainsi l'accès à un espace de légèreté et de sérénité insoupçonné.

Cependant, comme tout ménage, cet équilibre intérieur demande un entretien régulier, voire quotidien. Sans cette discipline douce et bienveillante, les émotions négatives risquent de s'accumuler et de s'entremêler, brouillant à nouveau l'accès à la paix intérieure.

Outils d'information et de sensibilisation (suite)



Réseaux sociaux

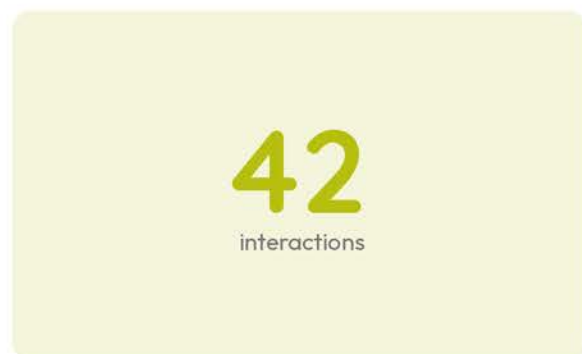


Notre page Facebook a connu une croissance remarquable cette année. Nous avons gagné 152 nouveaux abonnés. Le nombre d'abonnés dépasse largement le nombre de membres de l'Association. Ce qui témoigne d'une bonne diffusion au sein de la communauté.

Outils d'information et de sensibilisation (suite)



Réseaux sociaux



Notre compte Instagram sert uniquement à s'adresser aux jeunes proches aidant·es. Cette année en a été une de repositionnement. Nous avons publié moins souvent que l'an dernier (plus de la moitié moins). La prochaine année sera cruciale pour soutenir la promotion du service Jeune proche aidance.

Outils d'information et de sensibilisation (suite)

Journal Cœur vaillant

Le journal des proches aidants est désormais publié trois fois par année : à l'automne, à l'hiver et au printemps.

Il présente notamment les principales activités à venir, des chroniques, des textes relatifs aux enjeux de la proche aidance et des suggestions de lecture.

Il est distribué par la poste aux personnes qui en font la demande. Cela permet aux personnes proches aidantes n'ayant pas accès au Web de recevoir de l'information sur leur association et de nourrir son sentiment d'appartenance.

Une version numérique du journal est disponible en ligne pour consultation ou téléchargement sur notre site Web, sous l'onglet « Documentation ».



3
numéros

300
tirage papier

+ 500
exemplaires diffusées
– numériques et papier –

Outils d'information et de sensibilisation (suite)

Feuillet promotionnel

Refonte complète du feuillet promotionnel de l'Association. Le nouveau visuel s'aligne sur celui du site web et met en valeur notre offre de services concrète. Il est distribué dans le réseau de la santé et auprès des partenaires qui en font la demande.

2200

exemplaires distribués

Programmation

Trois dépliants saisonniers présentent nos activités. Distribués par la poste, l'infolettre et les réseaux sociaux, ils sont aussi accessibles sur notre site Web sous l'onglet « Activités/Pour les proches aidants », où chaque activité est décrite en détail.

3

dépliants

automne 2025 - hiver 2026 - printemps-été 2026

Carte postale

Les cartes postales sont distribuées lors d'événements spéciaux à des personnes qui souhaitent amener une voisine, une amie, un parent, etc., à se reconnaître comme personne proche aidante.

Parents vieillissants, « parlons-en » !

Un guide pratique pour les familles d'une personne vieillissante. Il aide à planifier l'avenir : réseau d'aide, maintien à domicile, changement de milieu de vie, soins de fin de vie. Chaque membre de la famille peut y exprimer ses attentes, ses limites et ses préférences, avant que les situations ne se présentent.



Une réalisation des organismes de proche aide du Centre-du-Québec. Disponible en ligne.

Outils d'information et de sensibilisation (suite)

Carrefour d'information

Chaque jour, nous recevons de nombreux appels, courriels ou visites sans rendez-vous de personnes proches aidantes souhaitant notamment :

- Valider leur statut de proche aidant
- Connaître les ressources offrant du répit, du soutien au deuil, des services de maintien à domicile
- Obtenir de l'information sur les mesures de soutien financier, les crédits d'impôt
- Obtenir de l'information au sujet des régimes de protection
- Connaître nos services

La stabilité apparente des données par rapport à l'an dernier cache une augmentation présumée des demandes en ligne que l'on doit documenter.

1408

appels pour information*

131

visites sans rendez-vous

130

visites avec rendez-vous

* excluant les appels administratifs

Soutien psychosocial individuel

Il n'est pas toujours simple pour la personne proche aidante d'y voir clair. C'est pourquoi il lui importe d'être guidée dans son cheminement, d'être accompagnée dans ses démarches et d'être écoutée sans qu'elle se sente jugée.

Le soutien apporté a permis aux personnes proches aidantes rencontrées d'explorer leurs limites et leurs besoins fondamentaux, d'envisager des possibilités de répit, d'être mieux informées des ressources existantes et parfois simplement de jaser.

La forte augmentation par rapport à l'an dernier est attribuable à un sous-enregistrement des données lors de notre première année d'utilisation du CRM.

+72 %**705**

interventions
par rapport à 411 l'an dernier

+237 %**442**

personnes différentes
par rapport à 131 l'an dernier



Ligne téléphonique dédiée aux personnes proches aidantes

responsable : Catherine COUTEL

Une intervenante est disponible 28 heures par semaine pour répondre aux questions et aux demandes de soutien des personnes proches aidantes des MRC d'Arthabaska et de L'Érable. Au besoin, elle les oriente vers des services plus spécialisés.

De plus, cette intervenante contacte deux fois par année les membres afin de s'enquérir de leur état et de leurs besoins.

Une initiative rendue possible grâce au soutien financier du MSSS/programme SAPA

Appels de bienveillance

849

appels effectués

425

personnes différentes rejointes

Ligne téléphonique « Soutien aidant »

100

appels reçus

Groupes d'entraide

Rencontre entr'aïdants

animatrice : Josée LAVIGNE, intervenante psychosociale

Dans un contexte d'entraide, ces rencontres thématiques permettent d'échanger en toute simplicité, de partager son expérience et de prendre du temps pour soi, tout en ayant la possibilité de bénéficier d'un répit.

Une formule de rencontres en trois temps permet d'apprendre sur un sujet en particulier, de discuter autour de ce sujet puis de jaser de façon très informelle.

Thèmes abordés cette année

- Soignant ou amoureux ? Soignante ou amoureuse ?
- Adapter son rôle selon l'évolution de la situation
- Prendre soin de son énergie : prévenir l'épuisement
- Cultiver la bienveillance envers soi-même
- Faire face aux émotions difficiles
- La prise de décision difficile : comment y faire face?
- Quand le déni s'interpose
- Impliquer les enfants ou petits-enfants dans l'aide
- Des petites gestes qui font toute la différence

Une initiative rendue possible grâce au soutien financier de L'Appui.

42

rencontres offertes dans 4 municipalités

Rencontres bimensuelles

5

personnes en moyenne
VICTORIAVILLE

7

personnes en moyenne
PLESSISVILLE

Rencontres mensuelles

3

personnes en moyenne
SAINT-FERDINAND

2

personnes en moyenne
DAVELUYVILLE

Groupes d'entraide

Déjeuners-Discussions

animatrice : Linda BOUCHARD, directrice générale et intervenante psychosociale

Rencontres mensuelles d'échanges autour d'enjeux politiques, de défis reliés à la proche aidance. Tout cela, autour d'un bon café et de viennoiseries.

Thème abordé cette année

- Aborder l'avenir

La formule a été abandonnée au printemps 2025 afin de consacrer nos énergies aux Soirées-causeries bienveillantes susceptibles de rejoindre un plus grand nombre de personnes en raison de son horaire.

1

rencontre

5

personnes en moyenne

Groupes d'entraide

Soirées-causeries bienveillantes

responsable : Linda BOUCHARD, directrice générale et
intervenante psychosociale

Ce groupe de discussion offre aux personnes proches aidantes une occasion de sortir de leur isolement et d'échanger avec des personnes qui partagent des expériences de vie similaires.

Il propose des thèmes variés qui s'ancrent dans la vie quotidienne et dont l'animation est souvent confiée à des collaborateurs et collaboratrices.

La première rencontre était en ligne. Les autres rencontres se sont tenues à l'Espace bien-être.

Parmi les thèmes abordés cette année

- Prendre soin de soi : un défi accessible
- Libérer son espace intérieur
- Parfaitement imparfaite
- Ma petite voix intérieure

nouveau

4

rencontres

6

personnes en moyenne

Groupes d'entraide

Nos deuils invisibles

animatrice : Fabienne ACHERMANN, intervenante et accompagnante au deuil

Ce groupe de discussion amène les personnes proches aidantes à reconnaître les deuils invisibles qui ponctuent leur parcours, souvent bien avant la mort d'une proche. Il les aide à comprendre comment ces deuils influencent leurs choix et leur relation aux autres.

Groupe fermé de trois rencontres.
Trois séries au cours de l'année.

Les thèmes abordés cette année

- Identifier nos deuils
- Reconnaître les impacts de nos deuils dans notre vie
- Continuer à être proche aidant·e malgré nos deuils

nouveau

9

rencontres
3 séries de 3

7

personnes en moyenne/série

Rencontres d'échange

accompagnatrice : Josée LAVIGNE, intervenante psychosociale

Comme personne proche aidante, il est parfois difficile de trouver le temps nécessaire pour s'accorder un moment bien à soi, de se donner le droit de rire et de s'amuser. C'est pourquoi, chaque année, l'Association planifie des sorties qui permettent aux personnes proches aidantes de briser la routine et de s'accorder du temps de qualité.

Ces activités permettent de se rencontrer de façon plus informelle que dans le cadre des Rencontres entr'aidants.

Le Dîner de la rentrée a changé de forme cette année. Il est devenu le lieu de rencontre des membres et de l'équipe de travail à l'occasion du lancement officiel de la programmation de l'automne.

Une initiative rendue possible grâce au soutien financier de L'Appui.

Les pique-niques sont nés de la demande des personnes participantes aux Rencontres entr'aidants de Plessisville pour poursuivre ces rencontres durant l'été.

La première édition du Dîner de la rentrée a été une grande réussite.

Sortie Crème glacée

11

personnes
Victoriaville

11

personnes
Plessisville

Pique-nique

2

rencontres
Plessisville

7

personnes en
moyenne

nouveau

Dîner de la rentrée

40

personnes
Saint-Ferdinand

Déjeuner de Noël

11

personnes
Victoriaville

8

personnes
Plessisville

Activités de loisir

accompagnatrice : Josée LAVIGNE, intervenante psychosociale

Le besoin de se réunir en toute simplicité, juste pour le plaisir, demeure un incontournable.

De nombreux prix « bien-être » ont été remis aux gagnantes du bingo.

Bingo

15

personnes
en ligne (Teams)

Cabane à sucre

38

personnes
Érablière du Mont St-Michel
Victoriaville



Ateliers

Club bien-être

animatrice : Isabelle CÔTÉ, intervenante psychosociale

Le Club bien-être est un espace conçu pour les personnes proches aidantes et centré sur leur bien-être

Il propose une série d'ateliers pour découvrir des techniques de respiration consciente, de pleine conscience et d'autocompassion, ainsi que des outils comme le journal de gratitude, mis en pratique sur plusieurs semaines.

VICTORIANVILLE

Groupe fermé de six rencontres

Trois séries au cours de l'année

PLESSISVILLE

Groupe fermé de trois rencontres

Deux séries au cours de l'année

Les thèmes abordés cette année

- Établir une relation avec soi
- Se privilégier un pas à la fois
- Découvrir des petits trésors cachés
- Profiter de l'espace pour nous faire du bien
- Cultiver la bienveillance
- Savourer le chemin parcouru

Une initiative rendue possible grâce au soutien financier de L'Appui.

À sa deuxième année, le Club bien-être s'impose comme une valeur sûre de notre programmation.

24

rencontres

3 séries de 6 | 2 séries de 3
dans deux municipalités

7

personnes en moyenne/série
Victoriaville

6

personnes en moyenne/série
Plessisville

Ateliers

Le Journal créatif

animatrice : Hélène PÉPIN, formatrice certifiée en Journal créatif

Fabriquer un Journal créatif est une façon de se créer un journal intime original qui mêle l'écriture, l'expression visuelle, et d'autres outils de créativité. C'est un bel outil pour mieux se connaître tout en stimulant son imagination. Un moment de répit permettant de se recentrer sur soi, en tant qu'aidante.

VICTORIAVILLE

Groupe fermé de quatre rencontres

PLESSISVILLE

Groupe fermé de trois rencontres

Une initiative rendue possible grâce au soutien financier de L'Appui.

L'atelier de Journal créatif en était à sa dernière session au printemps 2025. Les Rendez-vous d'écriture ont pris le relais.

7

rencontres

1 série de 4 | 1 série de 3
dans deux municipalités

7

personnes

Victoriaville

4

personnes

Plessisville

Ateliers

Rendez-vous d'écriture

animatrice : Marie-Chantal BRISSON, accompagnante en bien-être global

Un rendez-vous d'écriture dans un cadre calme et bienveillant pour apprivoiser les mots à son rythme. L'occasion de découvrir les bienfaits de l'écriture et comment elle peut apaiser, clarifier et libérer les pensées à travers une pratique quotidienne d'écriture

Les thèmes abordés cette année

- Trouver notre espace de bien-être et notre ancrage à travers l'écriture
- Accueillir nos émotions avec ouverture et sans jugement
- L'écriture comme soutien

Une initiative rendue possible grâce au soutien financier de L'Appui.

Le Rendez-vous d'écriture est une nouveauté à la programmation, cette année. L'atelier a connu un franc succès.

nouveau

6

rencontres
2 séries de 3

7

personnes en moyenne/série
Victoriaville



Programme bien-être des personnes proches aidantes et offre d'activités

responsable : Isabelle CÔTÉ, intervenante psychosociale

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres : telle est la trame de fond de notre programmation bien-être. S'accorder du temps pour soi, tout en partageant des moments en groupe, permet de se ressourcer en profondeur. C'est dans cet esprit que nous avons mis en place une variété d'activités bien-être offrant aux personnes proches aidantes des moments de ressourcement, que ce soit de manière ponctuelle ou plus régulière.

À travers des ateliers inspirants comme le Club bien-être, des pauses détentes au spa ou des retraites pour se ressourcer, ces activités visent à revitaliser le cœur, le corps et l'esprit.

Nos ateliers abordent des thématiques variées qui soutiennent la santé globale et permettent d'apprendre à naviguer les défis de la proche aidance, un pas à la fois.

Une initiative rendue possible grâce au soutien financier du MSSS/programme SAPA.



Retraite

Une retraite de deux nuitées a été organisée cette année. Les personnes qui participent à ces retraites ont la possibilité de se déposer, de se reposer, de bénéficier de moments pour discuter avec une intervenante et d'échanger avec d'autres personnes proches aidantes.

Des activités facultatives, tant intérieures qu'extérieures, sont proposées. L'activité inclut une rencontre préparatoire ainsi qu'une journée post-retraite.

Lieu : Versant-la-Noël (Therford Mines)

10
personnes

Journée de ressourcement

Une journée de ressourcement sous le signe de la bienveillance, ponctuée d'une activité de fabrication de bombes pour le bain. simplement pour prendre le temps d'exister.

Lieu : Passion savon (Saint-Norbert-d'Arthaska)

8
personnes

Pauses bien-être

De courtes pauses qui rappellent l'importance de prendre soin de soi pour mieux aider. Ces moments peuvent inclure une séance de massothérapie, une sortie au restaurant, une activité culturelle ou un cours inspirant. Une invitation à s'arrêter, à se recentrer.

Un montant annuel maximum de 120 \$/personne proche aidante peut être alloué pour une activité détente de son choix.

10
personnes

Aidants actifs | Tai-chi

animateur : Georges DROUIN, professeur de tai-chi et animateur du programme Viactive

Une activité douce, accessible à tous, qui favorise l'équilibre, la concentration et la détente. Idéal pour retrouver calme, vitalité et harmonie intérieure.

2 séries de 3 rencontres

8

personnes en moyenne/série
Victoriaville

Aidants actifs | Yoga doux

animateur : Élise VIGNEAULT, enseignante de yoga chez Om Studio

Le yoga doux rassemble des pratiques au rythme lent qui misent sur la respiration, l'écoute du corps et la détente du système nerveux. Un moment de retour à soi.

1 série de 5 rencontres

nouveau

15

personnes

Rendez-vous bien-être

Une invitation à se ressourcer dans un environnement inspirant et explorer des outils simples favorisant le bien-être et l'équilibre au cœur de la proche aidance.

Lieu : Parc Marie-Victorin (Kingsey Falls)

10

personnes

Pauses Nature gourmande

Deux pauses en nature accompagnées de petites douceurs gourmandes, pour savourer des moments de partage et de réflexion.

Lieux : Pivoinerie Lili (Saint-Albert) | Les Jardins de vos rêves (Saint-Ferdinand)

2

sorties

7

personnes
Pivoinerie Lili

9

personnes
Jardins de vos rêves

Journées Spa

Une journée détente tout indiquée pour les personnes proches aidantes qui donnent sans compter.

Lieux : Le Sainte-Hélène (Sainte-Hélène-de-Chester) | le Manoir du lac William (Saint-Ferdinand)

3

sorties

Le succès des Journées Spa et de la Retraite a forcé l'Association à se doter d'une procédure d'attribution des places, afin d'assurer une certaine équité et faire en sorte de soutenir le plus grand nombre.

44

personnes

Espace bien-être

Un espace de vie qui nous permet d'accueillir les personnes proches aidantes le temps d'un répit, d'un moment de détente ou d'une activité. C'est notamment le lieu de rassemblement pour celles et ceux qui veulent suivre en groupe les séances d'information présentées sur la plateforme Teams.

Le salon dispose d'un espace bibliothèque de 70 livres qui sont mis à la disposition des membres, ainsi que de jeux et de matériel d'écriture.



Séances d'information - Enjeux et perspectives

responsable : Josée LAVIGNE, intervenante psychosociale

L'Association a revu la formule de ses séances d'information.

Sous le titre d'Enjeux et perspectives, elle a cherché à replacer la personne proche aidante au cœur des séances.

Les rencontres ont été offertes à la fois en ligne (plateforme Teams) et en présence à la Salle des bénévoles (CEBBF) ou à l'Espace bien-être.

Les thèmes abordés cette année

- Le transport collectif et adapté
- Les crédits d'impôt pour les personnes proches aidantes

Invités :

- Patrick PAULIN, directeur général ROPHCQ
- Stéphane DION (directeur général, Service de transport adapté et collectif de la MRC d'Arthabaska)
- Kévin KISCHENAMA (coordonnateur, Transport collectif de la MRC de L'Érable)
- Denis LALIBERTÉ, technicien en mesures d'accessibilité universelle

nouvelle formule

2

séances

7

personnes

Transport collectif et adapté

23

personnes

Crédits d'impôt



Mentorat

responsable : Catherine COUTEL, intervenante psychosociale

Une brigade de gens bienveillants ayant déjà vécu la proche aidance, disponibles pour écouter, guider, inspirer et rassurer. Le temps d'un café ou d'un repas. Des rencontres tout en simplicité. Une approche conviviale qui respecte le rythme de chacun.

Une opportunité pour la personne proche aidante de pouvoir échanger avec des personnes d'expérience pour y voir plus clair ou simplement avoir la possibilité de discuter de ses préoccupations, briser l'isolement et contribuer à réduire son anxiété.

Notre cohorte est composée de neuf mentor·es engagées.

Afin de souligner leur implication précieuse et leur générosité, une activité de reconnaissance a été réalisée au cours de l'année. À cette occasion, une plaque honorifique leur a été remise en témoignage de notre gratitude envers leur engagement auprès des personnes proches aidantes.

Une initiative rendue possible grâce au soutien financier du MSSS/programme SAPA.

9

personnes mentores

- Lyse BÉDARD
- Lise CROTEAU
- Mercédès DESCHÊNES
- Gaétane DUFRESNE
- Renée GAGNIER
- Sylvain HAMEL
- Lorraine MICHAUD
- Lazett TAIT
- Louise VIGNEAULT



Carte alerte Proche aide

responsable : Catherine COUTEL, pour la sensibilisation auprès des partenaires - Josée LAVIGNE, pour l'accompagnement des personnes qui demandent une carte

La carte alerte Proche aide est un outil simple et pratique qui permet d'identifier rapidement une personne proche aidante et de signaler qu'elle soutient un proche en situation de vulnérabilité. En cas d'imprévu ou d'urgence, elle informe les intervenants qu'une autre personne dépend de son aide, facilitant ainsi une prise en charge rapide et adaptée.

Cette carte contribue à sécuriser le proche aidant tout en assurant une continuité de soutien pour la personne aidée.

Une initiative rendue possible grâce au soutien financier de la Fondation Jacques & Michel Auger.

Un partenariat avec la Sûreté du Québec, les ambulanciers paramédicaux, les services d'incendie et l'Hôtel-Dieu d'Arthabaska.

+54 %**57**

personnes détentrices d'une carte
par rapport à 32 l'an dernier

2

demandes de déploiement du programme

Lieux : Vallée-de-la-Gatineau | Laurentides



Défi Cubes bientraitance

Lancé pendant la Semaine nationale des personnes proches aidantes, le Défi Cubes bientraitance a mobilisé des personnes aidées, des membres de l'entourage et des personnes proches aidantes autour de gestes simples et concrets favorisant la bientraitance au quotidien.

Inspirée des cubes énergie, cette initiative a aussi profité d'invitations personnalisées de Pierre Lavoie et d'Alex Boissonneault, ce qui a stimulé la participation.

Par une série de gestes proposés, chaque personne était invitée à prendre soin d'une personne proche aidante, à adopter des pratiques de bientraitance et à porter un regard différent sur sa réalité.

Prix de participation :

Le Sainte-Hélène, auberge et spa nordique : une nuitée incluant, soin, bain, déjeuner et souper gastronomique pour 2 personnes

Le Carré 150 : une paire de billets pour le spectacle de Marc Hervieux et l'orchestre philharmonique, Sinatra symphonique.

Une initiative rendue possible grâce au soutien financier de Proche aide Québec.

L'Association a bénéficié des commandites du Sainte-Hélène, auberge et spa nordique, ainsi que du Carré 150.

nouveau

38

personnes proches aidantes inscrites

≈ 1000

gestes de bientraitance enregistrés



Soirées Entre parents

animatrice : Kim HAUSSELMAN-BEAUDOIN, intervenante psychosociale

Une activité s'adressant à des parents d'enfants à besoins particuliers. Un espace de discussion et un temps de pause bien mérité. Dans une atmosphère de détente et de convivialité.

En collaboration avec Autisme Centre-du-Québec.

1

rencontre

7

personnes

Post-aidance

La période qui suit le décès de la personne aidée constitue une étape charnière, souvent marquée par de grands bouleversements. Elle demande un accompagnement empreint de douceur, de présence et de sens.

C'est pourquoi la personne proche aidante conserve ses privilèges au sein de l'association pendant l'année suivant le décès de la personne aidée. Elle peut ainsi participer aux activités offertes et recevoir du soutien ainsi que de l'information.

L'Association lui fait aussi parvenir une carte de condoléances pour témoigner de son soutien et de sa solidarité.

19

membres endeuillés

Service Jeune proche aide

responsable : Kim HAUSSELMAN-BEAUDOIN, intervenante psychosociale

Un volet important de notre mission est sans contredit celui de sensibiliser les personnes d'influence qui gravitent autour des jeunes proches aidantes. À cet effet, notre présence active aux différentes instances de concertation, notamment aux tables jeunesse et enfance-famille ainsi qu'au comité jeunesse de la table régionale en proche aide, permet de faire rayonner la réalité des jeunes proches aidantes, de contribuer aux réflexions collectives et de favoriser le développement d'actions concertées adaptées à leurs besoins.

Par ailleurs, l'association a continué de tisser des liens avec les milieux de l'éducation afin d'obtenir une meilleure visibilité (local, kiosque, affiches, etc.) et d'inscrire la question de la jeune proche aide au cœur des lieux de discussion (par exemple, dans le cadre du cours Culture et citoyenneté québécoise). Les discussions se poursuivent.

Parmi les travaux réalisés, soulignons la création de capsules informatives ainsi que la rédaction d'un guide d'accompagnement

21

jeunes proches aidantes
accompagnées individuellement
(13-34 ans)

Une initiative rendue possible grâce au soutien financier associé à la mesure 38 du Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2021-2026.



JEUNE
PROCHE
AIDANCE

Semaine nationale des personnes proches aidantes 2025

Action 1

Réseaux sociaux

La campagne nationale a été relayée sur nos réseaux sociaux.



Action 2

Cahier spécial du journal La Nouvelle Union et L'Avenir de L'Érable

Comme chaque année, nous concevons, avec le soutien du journal La Nouvelle Union, un cahier spécial « proches aidants ». C'est une façon pour nous de souligner l'engagement et la générosité des personnes proches aidantes et de permettre à un plus grand nombre d'entre elles de se reconnaître.

+31 000

exemplaires distribués

Action 3

Proclamation par les conseils municipaux

Dix-sept municipalités (sur 34) ont répondu favorablement à notre demande de proclamer la Semaine nationale des personnes proches aidantes sur leur territoire.

Un nombre record atteint en dépit de l'impact des élections municipales (2 novembre 2025) sur le calendrier des séances municipales. Les efforts se poursuivront pour mobiliser davantage de conseils autour de la reconnaissance de la proche aidance.

17

municipalités
sur 34

- Daveluyville
- Inverness
- Laurierville
- Notre-Dame-de-Ham
- Notre-Dame-de-Lourdes
- Saint-Albert
- Saint-Christophe-d'Arthabaska
- Saint-Norbert-d'Arthabaska
- Saint-Pierre-Baptiste
- Saint-Samuel
- Saint-Valère
- Sainte-Clotilde-de-Horton
- Sainte-Élisabeth-de-Warwick
- Sainte-Hélène-de-Chester
- Sainte-Séraphine
- Saints-Martyrs-Canadiens
- Tingwick

Action 4

PAAuse reconnaissance

C'était la première année que l'évènement annuel de reconnaissance des personnes proches aidantes portait un nom et se déployait sous une identité visuelle propre.

Après le buffet, les personnes présentes ont assisté au témoignage de l'illustratrice Marie-Sol St-Onge et de son « amoureux », Alin Robert, qui ont partagé avec simplicité leur réalité singulière d'aidante et d'aidé.

L'évènement s'est tenu à l'Espace Sophia, à Sainte-Sophie-d'Halifax, dans la MRC de L'Érable. Il a aussi marqué le lancement de la campagne « Défi Cubes bientraitance ».

L'Association a bénéficié d'une commandite de la Jardinerie Fortier pour la décoration des tables.

48
personnes



07

Fonctionnement démocratique

Une vie associative active, une gouvernance transparente et des membres pleinement engagés dans la mission.

Assemblée générale annuelle 2024-2025

11 juin 2025, salle du Canton (Warwick)

37

personnes

30

membres
actifs ou sympathisants

2

membres
corporatifs

5

membres
équipe de travail

Conseil d'administration 2025-2026

avril 2025 à mars 2026

7

assemblées ordinaires

1

assemblée spéciale

Communautaire à boutte

Même si nos bureaux sont demeurés ouverts pendant la grève du Communautaire à boutte, les membres de notre équipe ont tenu à participer, à tour de rôle, à plusieurs activités de mobilisation : Victoriaville, Warwick, Plessisville et Québec.

Par notre présence, nous souhaitons réaffirmer l'importance de soutenir un milieu communautaire fort, humain et accessible. Parce que, malgré les défis, nous croyons profondément que les organismes communautaires méritent une reconnaissance à la hauteur de leur contribution essentielle à la société, ainsi qu'un financement stable, adéquat et décent.



08

Travaux en cours

Des projets structurants en développement, qui dessinent déjà les contours de notre action pour les années à venir.

Travaux en cours

Jeune proche aidance

L'année a été marquée par des efforts soutenus de collaboration et de sensibilisation, ainsi que par la rédaction d'un guide d'accompagnement destiné aux personnels du milieu scolaire. Malgré les défis, des efforts considérables ont été déployés pour atteindre les jeunes proches aidantes, afin de mieux répondre à leurs besoins et de les accompagner adéquatement.

Promotion de la carte alerte Proche aidance

La réalisation d'une vidéo promotionnelle de la carte alerte Proche aidance est en cours. Elle a été confiée à l'équipe de la TVCBF. Cette courte vidéo soutiendra une tournée des municipalités des MRC d'Arthabaska et de L'Érable, à compter de l'automne prochain, pour mieux faire connaître la carte alerte.

Mise à jour du programme de mentorat en proche aidance

Une réflexion approfondie a été menée concernant les modalités du programme de mentorat — notamment les motifs d'accompagnement, la durée des jumelages et le fonctionnement général. Ainsi, le programme se poursuivra sous une formule renouvelée et adaptée aux besoins observés.



Post-aidance | cérémonie de reconnaissance

Pour la première fois aura lieu un événement visant à souligner l'engagement exceptionnel de personnes proches aidantes aujourd'hui endeuillées. Intitulée « cérémonie | Porter la mémoire, reconnaître le parcours », cette cérémonie de reconnaissance est dédiée à ces individus qui ont, souvent dans l'ombre, offert temps, énergie et compassion à une proche. Un moment empreint de respect, de mémoire et de valorisation de leur contribution essentielle à notre communauté.

Protection de la santé psychologique des membres de l'équipe de travail (loi 27)

La Loi modernisant le régime de santé et de sécurité du travail, communément appelée la loi 27, impose aux employeurs québécois l'obligation de protéger la santé psychologique de leurs travailleurs au même titre que leur santé physique, en identifiant et prévenant les risques psychosociaux (stress, harcèlement, surcharge de travail).

Une politique est en cours de rédaction afin de répondre aux obligations prévues par la loi. Cette démarche sera suivie d'une réflexion organisationnelle visant à mieux comprendre les enjeux liés à la santé psychologique des employées. Elle mènera à l'élaboration d'un plan d'action axé sur le renforcement des différents facteurs de protection en milieu de travail.



09

Orientations 2026-2027

Les priorités que nous nous donnons pour la prochaine année,
ancrées dans les besoins réels de notre communauté.

Orientations 2026-2027

1

Mettre en œuvre une stratégie d'action structurée en lien avec la Loi 27, visant à promouvoir et soutenir le mieux-être des employés.

2

Poursuivre la sensibilisation sur les enjeux et défis des jeunes proches aidantes et renforcer les liens de l'APAAÉ avec l'écosystème jeunesse

3

Poursuivre la sensibilisation sur les enjeux et défis des personnes proches aidantes en emploi

4

Poursuivre la sensibilisation sur les enjeux et défis des hommes proches aidants

5

Favoriser l'autoreconnaissance des parents proches aidants et renforcer les liens de l'APAAÉ avec les partenaires du milieu

6

Consolider le programme de mentorat

7

Procéder à l'évaluation de notre offre de services et de notre apport à la transformation sociale

8

Promouvoir la carte alerte Proche aideance auprès des municipalités des MRC d'Arthabaska et de L'Érable

9

Poursuivre la sensibilisation sur la bientraitance des personnes proches aidantes

10

Développer une offre d'outils d'autosoins s'adressant tant aux jeunes qu'aux adultes proches aidants

10

Acronymes

Lexique des sigles et abréviations utilisés dans ce rapport.

Acronymes

CCIBFÉ : Chambre de commerce et d'industrie des Bois-Francs et de L'Érable

CdP : Communauté de pratiques

CDCBF : Corporation de développement communautaire des Bois-Francs

CDCÉ : Corporation de développement communautaire de L'Érable

CEBBF : Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francs

CIUSSS MCQ : Centre intégré universitaire en santé et services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec

DI—TSA : Déficience intellectuelle et en troubles du spectre de l'autisme

MADA : Municipalité amie des aînés

MSSS : ministère de la Santé et des Services sociaux

PAGPPA : Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes

PSOC : Programme de soutien aux organismes communautaires

RPA : Résidence privée pour aînés

RQ-ACA : Regroupement québécois de l'action communautaire autonome

ROPHCQ : Regroupement des organismes pour personnes handicapées du Centre-du-Québec

RVP : Regroupement pour la valorisation de la paternité

SAPA : programme de Soutien à l'autonomie des personnes âgées

TROC CQM : Table régionale des organismes communautaires Centre-du-Québec-Mauricie

TVCBF : Télévision communautaire des Bois-Francs

TVCE : Télévision communautaire de L'Érable

TÉVA : Transition étude vie active



Association des
PROCHES AIDANTS
Arthabaska - Érable

ADRESSE
40, rue Alice
Victoriaville (Québec) G6P 3H4

TÉLÉPHONE
(819) 795-3577

COURRIEL
info@prochesaidantsae.com

SITE WEB
<https://prochesaidantsae.com/>

