

Service d'aide et de soutien **pour proches aidants**

Calendrier des activités - Hiver 2026



ACCOMPAGNER UN PROCHE EN PHASE PALLIATIVE DE CANCER OU EN FIN DE VIE.		
1^{ère} PARTIE Objectif : S'informer sur : - La loi concernant les soins de fin de vie - Les directives médicales anticipées - Les ressources et aide disponibles 2^{ème} PARTIE Objectifs : - Développer des habiletés pour être en mesure de prodiguer un accompagnement centré sur les besoins de la personne en soins palliatifs ou en fin de vie	Modalité : En présentiel Durée : 2h	Dates : 1^{ère} partie 24 février 2026 13h30 à 15h30 2^{ème} partie : 17 mars 2026 13h30 à 15h30
ACCOMPAGNER UN PROCHE SANS S'ÉPUISER		
Objectifs : - Connaître ce qu'est la fatigue de compassion, ses causes, ses facteurs de risque et ses symptômes - Explorer sa motivation et ses motifs d'action en tant qu'aidant - Développer des stratégies de soins personnels pour maintenir un équilibre au quotidien et prévenir l'épuisement - Connaître ce qu'est un facteur de satisfaction de compassion	Modalité : Visioconférence et en présentiel Durée : 2h	Dates : 28 avril 2026 13h30 à 15h30
APPRIVOISER LA CULPABILITÉ		
Objectifs : - Explorer la dynamique de la culpabilité, sa fonction, son origine, etc. - Prendre conscience de ses impacts dans sa vie - Passer de la culpabilité à la responsabilité	Modalité : Visioconférence et en présentiel Durée : 2h	Dates : 17 février 2026 18h30 à 20h30 14 avril 2026 13h30 à 15h30
CAFÉ PROCHES AIDANTS (GROUPE DE SOUTIEN)		
Ces rencontres s'adressent aux proches aidants et visent à : - Répondre à vos besoins d'écoute et de support - Partagez votre expérience et vous enrichir de celle des autres personnes proches aidantes - Vous outiller afin de retrouver un équilibre au quotidien	Modalité : En présentiel Durée : 90 minutes	Les mardis en après-midi de 13h30 à 15h aux dates suivantes : 10 février 2026 10 et 31 mars 2026 21 avril 2026 12 mai 2026 2 juin 2026 Les mercredis en soirée de 18h30 à 20h aux dates suivantes : 18 février 2026 11 mars 2026 1^{er} et 22 avril 2026 13 mai 2026 3 juin 2026

Service d'aide et de soutien **pour proches aidants**



Calendrier des activités - Hiver 2026

ÊTRE UNE PERSONNE PROCHE AIDANTE ET TRAVAILLER <i>Reconnaître les défis de concilier cette double responsabilité</i>		
Objectifs : - Connaître et comprendre les éléments principaux qui composent la conciliation - Identifier les défis/tensions vécus pour concilier nos différents rôles - Explorer des pistes de solutions pour faciliter la conciliation proche aidance-Travail 	Modalité : Visioconférence et en présentiel Durée : 90 min	Dates : 24 mars 2026 18h30 à 20h 17 avril 2026 13h30 à 15h
GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN		
Objectifs : - Connaître le processus de réponse au stress - Découvrir l'origine de ses stressors (contrôle faible, imprévisibilité, nouveauté, menace de l'égo) - Reconnaître ses propres stratégies d'adaptation, en connaître et en développer de nouvelles au besoin.	Modalité : Visioconférence et en présentiel Durée : 2h	Dates : 9 avril 2026 13h30 à 15h30
LA BIENVEILLANCE ENVERS SOI : L'AUTOCOMPASSION		
Objectifs : - Se familiariser avec le concept d'autocompassion et les concepts liés - Comprendre son utilité et ses bienfaits - Voir comment l'utiliser de manière régulière - Vivre cet atelier en pleine conscience	Modalité : Visioconférence et en présentiel Durée : 2h	Date : 4 mai 2026 13h30 à 15h30
LÂCHER PRISE		
Objectifs : - Connaître en quoi consiste le lâcher prise - Connaître ses obstacles - Découvrir des moyens pour le vivre au quotidien	Modalité : Visioconférence et en présentiel Durée : 2h	Date : 3 mars 2026 13h30 à 15h30
L'ART QUI FAIT DU BIEN		
*Par Linda-Pierre Bélanger Objectifs : - Dynamiser votre quotidien, renouveler l'énergie ou simplement reprendre contact avec vous-même par la créativité - Créer un moment de bien-être, oublier les tracas de tous les jours - Éveiller vos sens par l'expérience de différents médiums Clientèle visée : Proches aidants *Aucune expérience artistique n'est requise	Modalité : En présentiel Durée : 2h Gratuit (incluant le matériel sur place)	Les ateliers sont offerts en avant-midi de 9h30 à 11h30 ou en après-midi de 13h30 à 15h30 (complet) aux dates suivantes : 26 février 2026 en PM seulement (complet) 18 mars 2026 15 avril 2026 20 mai 2026

Service d'aide et de soutien **pour proches aidants**



Calendrier des activités - Hiver 2026

LE DEUIL : LA VIE CONTINUE, MAIS PLUS COMME AVANT...		
Objectifs : ▪ Mieux comprendre la réalité de la perte et du deuil, ainsi que ses impacts sur soi et sa famille ▪ Mieux comprendre les différentes émotions vécues ▪ Réfléchir sur ses propres besoins et découvrir des moyens concrets pour se faire du bien	Modalité : En présentiel seulement Durée : 2h	Dates : ▪ 11 février 2026 13h30 à 15h30 ▪ 18 mars 2026 18h30 à 20h30 ▪ 19 mai 2026 13h30 à 15h30
PERTES, CHANGEMENTS ET TRANSITIONS		
Objectifs : ▪ Prendre conscience que les pertes font partie intégrante de nos vies, à tous âges ▪ Comprendre l'importance de reconnaître la souffrance associée à ces pertes pour entamer un processus de transition, d'adaptation ▪ Comprendre le changement pour mieux l'appréhender dans sa vie personnelle et le gérer dans ses phases de la transition	Modalité : Visioconférence et en présentiel Durée : 2h	Date : ▪ 23 mars 2026 13h30 à 15h30

***Prendre note que tous les ateliers sont offerts gratuitement et ont lieu à nos locaux situés au 927, rue Jacques Cartier est à Chicoutimi.**

Personne à contacter : Nancy Sirois

Intervenante/Coordonnatrice de projet

418-690-0478 Extension 103



soutienaidant@palliaide.com

