

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

Calendrier 2026-2027



ACCOMPAGNER UN PROCHE EN PHASE PALLIATIVE DE CANCER OU EN FIN DE VIE.

1^{ière} PARTIE

Objectif :

S'informer sur :

- La loi concernant les soins de fin de vie
- Les directives médicales anticipées
- Les ressources et aide disponibles

Dates :

1^{ière} partie

- 14 octobre 2026
13h30 à 15h30

2^{ième} 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

2^{ième} partie :

- 28 octobre 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

Dates :

- 17 février 2027
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

Dates :

- 24 novembre 2026
13h30 à 15h30
- 7 avril 2027
18h30 à 20h30

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 aidants
- Vous outiller afin de retrouver un équilibre au quotidien

En après-midi de 13h30 à 15h aux dates suivantes :

- 29 septembre 2026
- 20 octobre 2026
- 10 novembre 2026
- 1^{er} et 15 décembre 2026
- 13 janvier 2027
- 2 et 23 février 2027
- 16 mars 2027
- 6 et 27 avril 2027
- 18 mai 2027
- 8 juin 2027

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

Calendrier 2026-2027



CAFÉ PROCHES AIDANTS (GROUPE DE SOUTIEN) – Suite

**En soirée de 18h30 à 20h
aux dates suivantes :**

- 22 septembre 2026
- 6 et 27 octobre 2026
- 17 novembre 2026
- 8 décembre 2026
- 19 janvier 2027
- 9 février 2027
- 2 et 23 mars 2027
- 13 avril 2027
- 4 et 25 mai 2027
- 15 juin 2027

CAFÉ PROCHES AIDANTS – Mémoires vives (complet)

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

Dates :

- 21 septembre 2026
- 19 octobre 2026
- 16 novembre 2026
- 14 décembre 2026
- 11 janvier 2027
- 8 février 2027
- 8 mars 2027
- 5 avril 2027
- 3 mai 2027
- 31 mai 2027
- 28 juin 2027

ÊTRE UNE PERSONNE PROCHE AIDANTE ET TRAVAILLER

Reconnaître les défis de concilier cette double responsabilité

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



Dates :

- 11 novembre 2026
18h30 à 20h
- 17 mars 2027
18h30 à 20h

GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN

Objectifs :

- Connaître le processus de réponse au stress
- Découvrir l'origine de ses stressseurs (contrôle faible, imprévisibilité, nouveauté, menace de l'égo)
- Reconnaître ses propres stratégies d'adaptation, en connaître et en développer de nouvelles au besoin.

Dates :

- 26 janvier 2027
18h30 à 20h30

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

Calendrier 2026-2027



GROUPES DE DEUIL

S'adresse à toute personne endeuillée, que le décès soit récent ou non.

*Partager son vécu et s'inspirer de celui des autres peut être bénéfique...

8 rencontres – Groupes fermés

Dates des prochains groupes (4 possibilités):

- Les lundis de 18h30 à 20h30 - Du 19 octobre au 7 décembre 2026
- Les jeudis de 13h30 à 15h30 - Du 22 octobre au 10 décembre 2026
- Les lundis de 18h30 à 20h30 - Du 1er février au 5 avril 2027 (exceptés les 4 et 29 mars)
- Les jeudis de 13h30 à 15h30 - Du 4 février au 5 avril 2027 (excepté le 1er mars)

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

Date :

- 3 novembre 2026
18h30 à 20h30

LÂCHER PRISE

Objectifs :

- Connaître en quoi consiste le lâcher prise
- Connaître ses obstacles
- Découvrir des moyens pour le vivre au quotidien

Date :

- 24 mars 2027
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

***Aucune expérience artistique n'est requise et le matériel est fourni gratuitement sur place.**

Deux options :

En avant-midi de **9h30 à 11h30 – Personnes en deuil**

En après-midi de **13h30 à 15h30 – Personnes proches aidantes**

Offert aux dates suivantes :

- 21 octobre 2026
- 25 novembre 2026
- 20 janvier 2027
- 24 février 2027
- 24 mars 2027
- 21 avril 2027
- 26 mai 2027

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

Calendrier 2026-2027



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

Dates :

- 28 septembre 2026
13h30 à 15h30
- 20 janvier 2027
18h30 à 20h30
- 22 avril 2027
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

Date :

- 30 septembre 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

