Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Îles

Québec

LA PROCHE AIDANCE

Une **Personne Proche Aidante** (PPA) se définit comme une personne qui **apporte un soutien** à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non. Cette **personne joue un rôle important** auprès de son proche et offre un apport indéniable à la société.



Septembre 2025

VISAGE DE LA PROCHE AIDANCE

La proche aidance peut prendre diverses formes.
Voici quelques situations de proche aidance :

- Aller faire l'épicerie;
- Soins à la personne;
- Support financier;
- Relocalisation en logement ou en ressource;
- Visiter la personne en hébergement;
- Entretien ménager;
- Accompagnement dans les rendez-vous, transport;
- Etc.



ÊTES-VOUS UNE PERSONNE PROCHE AIDANTE (PPA)

Si vous vous reconnaissez dans une des situations précédemment mentionnées, que vous apportez un soutien à qui que ce soit, un membre de votre famille, un ami, un voisin ou un collègue de travail et que votre soutien est ponctuel, occasionnel ou à temps plein, vous êtes une personne proche aidante. Les ressources d'aide suivantes peuvent vous soutenir dans ce rôle.

RESSOURCES DISPONIBLES EN PROCHE AIDANCE

Les services psychosociaux généraux

Le CLSC constitue la principale porte d'entrée vers l'ensemble des services psychosociaux généraux, tant pour les enfants, les adolescents, les adultes que pour la personne proche aidante.

Les demandes doivent être adressées à l'accueil psychosocial soit par l'usager, par un proche ou par référence d'un professionnel de la santé et des services sociaux.

Les professionnels tels que travailleurs sociaux, psychologues, psychoéducateurs et agents de relations humaines peuvent accompagner les personnes proches aidantes dans les situations vécues, telles que :

- Différents deuils (acceptation de la maladie, deuil des capacités, deuil du rôle, décès);
- Épuisement;
- Détresse psychologique (anxiété, déprime);
- Situations de crise;
- Violence physique, verbale ou sexuelle.
- Etc.



En collaboration avec d'autres programmes services, ils pourront vous référer et/ou vous supporter dans certaines démarches, telles que :

- Démarches financières;
- Changement de milieu de vie, hébergement;
- Besoins de répit, de gardiennage ou de dépannage;
- Mise en place de services pour pallier la perte d'autonomie;
- Etc.

RESSOURCES DISPONIBLES EN PROCHE AIDANCE - SUITE

Aire Ouverte

Services de santé et de bien-être pour les jeunes de 12 à 25 ans, ainsi que pour leur famille et leurs proches.

1-367-995-0851 @ aire.ouverte.cisssdesiles@ssss.gouv.qc.ca

www.cisssdesiles.com/aire.ouverte

Aire Ouverte des Îles

L'Appui pour PPA d'aîné(e)s aux Îles

Soutien psychosocial, répit, stimulation.

418 408-0668

L'Appui et sa ligne Info Aidant

Écoute, information, références.

1-855-852-7784 @ info-aidant@lappui.org

www.lappui.org

Association des personnes handicapées des Îles

Clientèle DP-DI-TSA.

Répit, écoute et soutien, information, références, activités de jour.

418 986-5535

Association des personnes handicapées des Îles

Association des TCC et AVC de la Gaspésie et des Îles

Pour personnes ayant eu un traumatisme cranio-cérébral ou un AVC, ainsi que pour les proches.

Service psychosocial, information, accompagnement dans les démarches, jumelage, conférences.

418 969-7108 @ tccavciles@gmail.com

www.tccavcgimm.org

Association des TCC et AVC de la Gaspésie et des Îles

RESSOURCES DISPONIBLES EN PROCHE AIDANCE - SUITE

Baluchon répit long terme

Répit à domicile longue durée, soutien, accompagnement aux personnes proches aidantes désirant maintenir à domicile leur proche ayant des besoins spécifiques.

1 855 762-2930 www.baluchonrepit.com

Cap-Mieux-Être/Cap santé mentale

Outil en ligne qui offre des ressources et des stratégies pratiques aux proches de personnes vivant avec un trouble de santé mentale.

1 855 272-7837 www.capmieuxetre.ca

www.capsantementale.ca

SCANEZ-MOI

Centre d'action bénévole

Service bénévole aux personnes aînées.
Accompagnement transport, visite amicale, popote roulante, téléphones sécurisants.

418 986-4649 www.cabdesiles.com

Centre d'action bénévole des Îles

Centre de justice de proximité Gaspésie-îles-de-la-Madeleine

Offre des services d'information juridique gratuits, de soutien et d'orientation, peu importe votre revenu et la nature juridique du problème éprouvé.

418 689-1505 ou 1 844-689-6505

www.justicesdeproximite.qc.ca/centres/gaspesie-iles-de-la-madeleine

Centre de justice de proximité de la Gaspésie - Îles de la Madeleine

RESSOURCES DISPONIBLES EN PROCHE AIDANCE - SUITE

Centre de prévention du suicide

Service téléphonique gratuit, professionnel, confidentiel et disponible 24 heures sur 24, 7 jours par semaine.

1 866 277-3553 ou 1 866 APPELLE

www.cpsquebec.ca

Centre de prévention du suicide de Québec

L'Éclaircie

Pour les personnes qui vivent un problème de santé mentale, ainsi que pour leur famille et leurs proches.
Écoute téléphonique, soutien, rencontres individuelles ou de groupe, information, référence.

418 986-6456

www.eclaircie.ca

Centre communautaire l'Éclaircie

Éducaloi

Offre des informations claires pour aider les proches aidants à comprendre leurs droits et responsabilités. Ils proposent des ressources pratiques pour faciliter la gestion des démarches légales liées à ce rôle.

www.educaloi.qc.ca/dossier/proches-aidants

Éducaloi pour les proches aidants

Entraide Sein-Pathique

Support aux familles pendant la période périnatale (grossesse à 2 ans) et pour parents d'un enfant ayant des besoins particuliers.
Relevailles (à domicile ou au local), soutien téléphonique, causeries.

418 937-9382

www.seinpathique.com

Entraide Sein-Pathique

RESSOURCES DISPONIBLES EN PROCHE AIDANCE - SUITE

L'Essentiel

Corporation de services d'aide à domicile offrant des services à toute la population des Îles-de-la-Madeleine.
Entretien ménager, préparation de repas, courses, répit et surveillance, service d'assistance personnelle.

418 986-4855 @ info@cadessentiel.org

Corporation de services d'aides à domiciles l'Essentiel

Fibromyalgie et douleurs chroniques des Îles

Offre un soutien à la santé physique, mentale et émotionnelle des personnes aux prises avec la fibromyalgie ou la douleur chronique.
Écoute, accompagnement, rencontres individuelles et de groupe, activités physiques adaptés, information, centre de documentation pour les membres et leurs proches.

418 937-6964 @ info@fibromyalgiedesiles.com

Fibromyalgie et douleurs chroniques des Îles

Fondation Émergence – Programme Famille choisie

Pour les personnes LGBTQ+ proches aidantes.
Ateliers d'information, groupe de discussion, soutien psychosocial individuel, groupe Facebook et formations.

438 384-1058 @ courrier@fondationemergence.org

www.fondationemergence.org Fondation Émergence

Guichet d'accès à la première ligne

Service offert aux personnes sans médecin de famille.

811 option 3 www.gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr

RESSOURCES DISPONIBLES EN PROCHE AIDANCE - SUITE

Info santé

Consultation professionnelle auprès d'une infirmière, en matière de santé.
Accès téléphonique 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

811 option 1

Info social

Soutien ponctuel aux personnes dans le besoin ou à leurs proches, par un professionnel en intervention psychosociale.
Accès téléphonique 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

811 option 2

Jeunesse, J'écoute

Service en ligne où les jeunes de 5 à 20 ans peuvent échanger avec un intervenant par téléphone ou par clavardage pour mieux comprendre ce qu'ils vivent. Disponible 24 heures sur 24, 7 jours par semaine.

1 800 668-6868 686868

www.jeunessejecoute.ca @ info@jeunessejecoute.ca

Jeunesse, J'écoute

Organisme de soutien aux proches aidants en oncologie du Québec (l'OSPAOQ)

Groupe de soutien pour proches aidants et post-aidants.
Rencontres individuelles, appels de courtoisie, conférences en ligne, capsules vidéo et balados, soutien/accompagnement dans les démarches administratives et informations.

438 379-4131 @ soutienprocheaidant@gmail.com

www.ospaoq.org Organisme de soutien aux proches aidants en oncologie du Québec

RESSOURCES DISPONIBLES EN PROCHE AIDANCE - SUITE

Proche aidance Québec

Regroupe des organismes communautaires au Québec qui soutiennent les personnes proches aidantes.

514 524-1959 @ info@procheaidance.quebec

www.procheaidance.quebec Proche aidance Québec

Société Alzheimer Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine

Pour personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer et/ou atteintes cognitives et leurs proches.

Écoute et suivi téléphonique, rencontres individuelles et familiales, visites à domicile, en résidence ou en institution, cafés-rencontres, groupe de soutien, information et conférences.

418 986-3881 @ info@sagim.ca

www.sagim.ca Société Alzheimer Gaspésie Iles de la Madeleine



RESSOURCES DISPONIBLES EN PROCHE AIDANCE - SUITE

Tél-Jeunes

Tel-jeunes est un espace confidentiel, gratuit et sans jugement qui accompagne les jeunes et adolescents du Québec dans leurs découvertes, premières expériences et questionnements.
À travers des services en ligne adaptés à leurs réels besoins, les jeunes peuvent échanger entre eux, explorer des contenus thématiques et parler avec un intervenant professionnel. Tel-jeunes propose aussi d'outiller l'entourage des jeunes et adolescents à travers un service d'accompagnement aux parents et des outils et formations destinés aux adultes qui les accompagnent au quotidien.

www.teljeunes.com Tel-jeunes

Avec un intervenant

1 800 263-2266 (6h00 à 2h00)

514 600-1002 (8h00 à 22h30)

Chat (8h00 à 22h30)

Entre ados

Clavardage Ado Tj (lundi - vendredi 16h00 à 22h30)
Forum Tj

Pour parents d'ados

www.teljeunes.com/fr/parents Tel-jeunes Parents

1 800 361-5085 (6h00 à minuit)

Clavardage (6h00 à 22h30)

LA PROCHE AIDANCE

Saviez vous que, si vous répondez aux critères, vous pourriez avoir droit au :

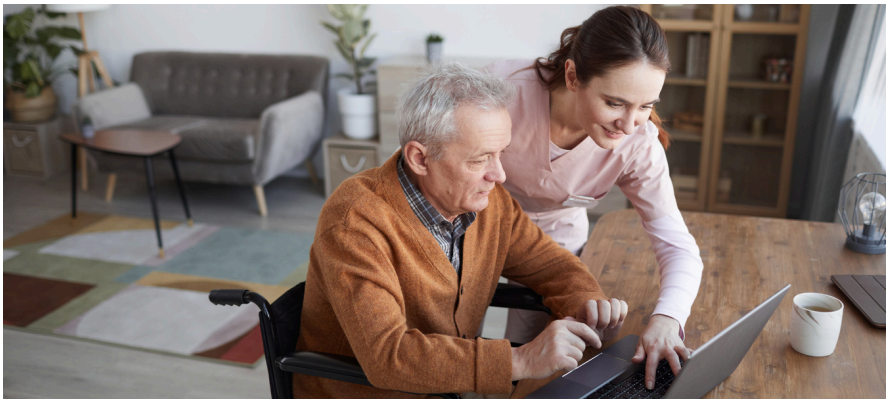
Crédit d'impôt pour personnes aidantes (provincial) :

https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-personne-aidante/

Prestations pour proche aidant de l'assurance-emploi (fédéral) :

https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/proches-aidants.html







Site Web CISSS des Îles - proche aidance

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Îles

Québec