GROUPE DES AIDANTS DU SUD-OUEST

DEPUIS 1995

# rapport annuel

# 2023-2024

Mis sur pied il y a plus de 25 ans par un petit groupe de proches aidantes accompagnées par le CLSC de LaSalle, le Groupe des aidants du Sud-Ouest a pris de l'expansion à la suite de son impact positif dans la communauté laSalloise.

En tant qu'organisme à but non lucratif, l'importance d'accompagner les personnes proches aidantes dans leur rôle est essentielle à la réalisation de notre mission. **Face à la complexité du système de la santé, le GASO offre un filet de sécurité pour les personnes proches aidantes souvent oubliées.**

**Période d'ouverture**
Notre organisme offre des services aux personnes proches aidantes du lundi au vendredi, de 9h00 à 17h00. Les services sont offerts à l'année longue, à l'exception de la période des fêtes, où l'organisme met ses activités sur pause pour une période de deux semaines.

**Coordonnées**
info@gaso.ca
514 564-3061
https://www.gaso.ca

**Adresse**
7475 boul. Newman, bureau 405, LaSalle H8N 1X3 (QC) Canada

**Date de parution**
Le rapport annuel 2023-2024 a été adopté le 6 juin 2024 en assemblée extraordinaire du conseil d'administration.

“Vous avez changé ma vie.

Je suis proche aidante depuis 22 ans cette année et cet espace sécuritaire et bienveillant me permet de réfléchir sur ce que sont les moteurs de mes choix. Merci. Le respect et la bienveillance du personnel en général m'aident à continuer.

- Membre du GASO

# Table des matières


Mission, vision, valeurs ..... 04
Mot de la présidente et de la direction générale ..... 05
Structure organisationnelle ..... 06
Réalisations de la dernière année ..... 08
Les services du GASO ..... 09
- Un tour d'horizon de nos services ..... 10
  - Données saillantes ..... 10
  - Portrait des membres ..... 11
- Faire parler les chiffres ..... 13
  - Services individuels ..... 13
  - Groupes mensuels ..... 15
  - Ateliers d'apprentissage ..... 18
  - Conférences mensuelles ..... 20
  - Atelier spécial « se choisir avec bienveillance » ..... 21
  - Programme financier pour du répit ..... 21
- Nos territoires desservis ..... 22

Notre vie associative ..... 23
Communications et sensibilisation ..... 26
- Nos canaux de communication ..... 26
- Faire rayonner les services du GASO ..... 27

Un organisme bien ancré dans son territoire ..... 28
- Projet de recherche ..... 29
- Concertation régionale (TCRPAM) ..... 30

Nos partenariats ..... 31
Un milieu de travail foisonnant et bienveillant ..... 33

# Un organisme bienveillant

## Notre mission

Le Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO) est un organisme à but non lucratif qui oeuvre au service des personnes proches aidantes depuis plus de 25 ans. Avec une équipe multidisciplinaire, la mission de l'organisme est de favoriser l'amélioration de la qualité de vie des personnes proches aidantes, de prévenir leur épuisement et de promouvoir leur reconnaissance et leurs intérêts dans la communauté.

## Notre vision

Notre ambition est d'être en mesure de répondre aux besoins des personnes proches aidantes majeures à l'échelle de l'Ouest de l'Ile de Montréal et du Sud-Ouest de Montréal. Nous souhaitons que les personnes proches aidantes se sentent soutenues, écoutées et outillées pour faire face aux enjeux qu'elles rencontrent.

## Nos valeurs

**« L'autodétermination »**
... de l'individu dans son pouvoir d'agir et de choisir, autant pour le personnel que pour les personnes proches aidantes bénéficiant des services de l'organisme. L'autodétermination est au cœur de notre approche d'intervention, car nous croyons fermement que la personne proche aidante est experte de sa situation et peut déterminer ses propres pistes de solution avec l'accompagnement approprié.

**« Le respect »**
... du rythme, des enjeux propres à chaque personne proche aidante. Le respect, tant pour le personnel que pour les membres de l'organisme, est primordial pour le maintien d'une atmosphère saine et sécuritaire.

**« L'authenticité »**
... de toutes les personnes qui exercent des activités reliées au GASO. L'authenticité régit la saine gestion organisationnelle, favorise la fluidité des procédures internes et le développement de relations avec les partenaires du milieu.

**« L'accessibilité »**
... aux services de l'organisme, à un soutien personnalisé, dans un délai court, mais raisonnable, pour maintenir un accès de proximité à nos membres. L'organisme se veut un lieu accessible, inclusif et sécuritaire pour toutes personnes proches aidantes, peu importe le contexte de vie de celles-ci.

**« La singularité »**
... ou encore l'unicité de chaque personne proche aidante, de sa réalité, de son parcours et de son vécu. L'organisme maintient cette notion au cœur de son fonctionnement : le personnel est encouragé à développer son unicité, et, en conséquence, maintenir un esprit novateur.

**« La confidentialité »**
... de l'information personnelle, des situations vécues, de votre histoire. L'organisme fait utilisation d'une base de données sécure et professionnelle, gérée par l'administration interne seulement. La confidentialité est au premier plan de toutes nos interventions.

> Le personnel à l'écoute des besoins et sans jugement [...] je me sens comprise et soutenue... Merci !
>
> - Membre du GASO

# Mot de la présidente et du directeur général

Chers et chères membres,

Dans les pages qui suivent, vous serez transportés à travers les moments marquants de l'année écoulée au sein du GASO. En premier lieu, permettez-nous de mettre en lumière **le rôle de leader qu'a incarné cette année l'équipe du GASO**. Saviez-vous qu'en collaboration avec d'autres acteurs de la TCRPAM (la Table de concertation régionale sur les personnes proches aidantes de Montréal), l'équipe a initié **un premier grand rassemblement montréalais autour de la proche aidance ?**

Cette initiative a souligné et célébré l'apport inestimable des personnes proches aidantes à la société québécoise. Sous les thèmes de l'outillage, de l'inspiration et de la célébration, **la journée du 8 novembre 2023 à l'Hôtel Universel de Montréal demeurera gravée dans les mémoires des 240 participant-e-s.** Par leur engagement, l'équipe du GASO était déterminée à mettre en lumière le rôle souvent invisibilisé des personnes proches aidantes dans notre société.

**L'engagement du GASO dans cette initiative remarquable témoigne de la continuité de la vision initiée il y a 28 ans par madame Denise Brault, lorsqu'elle a fondé cet organisme.** Tout comme elle, l'équipe du GASO s'inscrit résolument dans cette lignée de pionniers passionnés, toujours soucieux d'offrir un soutien exemplaire aux personnes proches aidantes. Que ce soit à travers des consultations individuelles, des ateliers de groupe ou des moments d'échanges, les intervenantes demeurent constamment à l'écoute, cherchant sans relâche à améliorer cet accompagnement empreint de sensibilité. Nous formulons collectivement le vœu que cette équipe exceptionnelle continue de nous guider avec autant de dévouement, de sagesse et surtout, de cœur.

De plus, il convient de souligner l'engagement de notre conseil d'administration et de notre direction générale envers le développement personnel de l'équipe. Un exemple éloquent est le récent ajout de séances de relaxation individuelle, offertes par une intervenante nouvellement diplômée en pleine conscience.

Cette initiative démontre **l'importance que l'organisation accorde au développement professionnel des intervenantes**, ce qui leur permet d'offrir un soutien personnalisé et de qualité.

Sur cette note, nous vous souhaitons une agréable lecture du rapport annuel et **une longue vie au Groupe des aidants du Sud-Ouest !**

**Hélène Bourduas**
Présidente

**Jiri Snitil**
Directeur général

# Structure organisationnelle

## Membres du personnel permanent

**Stéphanie Ouellet**, intervenante psychosociale

**Valérie Hill,** intervenante psychosociale

**Mélanie Montpetit,** intervenante psychosociale et consultante en méditation

**Maryann Morin,** conseillère (arrivée en février 2024)

**Jiri Snitil,** directeur général

**Mélanie Branchaud,** coordonnatrice du développement




*L'équipe du GASO, lors du Forum « Place aux proches aidant-e-s » du 8 novembre 2023, organisé par la TCRPAM. À partir de la gauche : Mélanie M., Stéphanie O., Valérie H., Jiri S., Mélanie B.*

## Membres du personnel contractuel et stagiaire

**Bianca Tessier,** chargée de projet (FRSC) (depuis juin 2023)

**Élaine Clavet,** superviseure clinique, T.S. psychothérapeute

**Annabelle Brault,** musicothérapeute certifiée, MA, MTA

**Samantha Dobbin,** art-thérapeute certifiée, MA, ATPQ

**Nathalie Rochette,** travailleuse sociale (animation des ateliers de relaxation jusqu'en octobre 2023)

**Mathou Roy,** stagiaire du département de sexologie de l'UQAM (janvier-avril 2024)

# Les membres du Conseil d'administration du GASO pour l'année 2023-2024

**Hélène Bourduas**, *présidente*
Directrice d'établissement scolaire privé, retraitée, post-aidante et ancienne utilisatrice des services

**Sylvie Gravel**, *vice-présidente*
Chercheure et enseignante universitaire, retraitée, proche aidante et utilisatrice des services

**André Valois**, *trésorier*
Comptable retraité, ancien utilisateur des services, proche aidant et membre de la communauté

**Lucie Desgroseilliers**, *secrétaire*
Organisatrice communautaire du réseau de la santé, retraitée, proche aidante et membre de la communauté

**Jean-Pierre Lavoie**, *administrateur*
Chercheur retraité, proche aidant et membre de la communauté

**Georges Bossé,** *administrateur*
Ancien élu municipal de Verdun, membre de la communauté

**Nathalie Lacroix-Maillette**, *administratrice*
Directrice d'établissement scolaire public, retraitée et proche aidante



*Une photo d'un souper BBQ avec l'équipe permanente et les membres du CA. Levons notre verre à notre équipe qui n'a pas connu de roulement depuis 3 ans ! Un grand merci aux membres de notre CA qui ne perdent jamais de vue la mission de l'organisme et croient en son rayonnement !* ❤️

# La place du bénévolat au GASO

Dans la dernière année financière, c'est plus de **740 heures de bénévolat** qui ont été effectuées pour soutenir une variété d'activités par les membres de notre Conseil d'administration et les membres de notre Comité vie associative. Parmi ce total, plus de 350 heures ont été offertes à l'organisme par André Valois, trésorier, pour la gestion financière quotidienne.

**Merci à tous nos bénévoles pour votre implication remarquable ; les services du GASO ne seraient pas les mêmes sans votre contribution !**

# Une année bien remplie

**524**
heures d'intervention individuelles effectuées

**499**
heures investies dans la concertation avec nos partenaires

**339**
heures de soutien de groupe effectuées

**453**
heures investies dans le développement organisationnel

**228**
personnes proches aidantes rejointes

Objectif : assurer la pérenité des services du GASO !

## Gouvernance

Cette année, le conseil d'administration (CA) s'est penché sur une multitude de dossiers prioritaires pour favoriser la croissance saine de l'organisme. À cet égard, le CA s'est réuni huit (8) fois en privilégiant les rencontres en présentiel. Parmi les divers dossiers complétés, nous comptons :

- L'élaboration d'une nouvelle politique salariale pour le personnel permanent ;
- L'élaboration et l'adoption d'une politique sur la confidentialité ;
- La révision, suivie de la bonification des conditions de travail et des avantages sociaux.

# Les services du GASO

**L'offre de service globale du GASO s'insère dans une logique d'accompagnement du début à la fin de la trajectoire de la proche aidance.** Notre offre de service incorpore des moyens traditionnels et alternatifs de soutien individuel et de groupe, afin de proposer une variété d'options à la PPA qui nécessite un accompagnement en proche aidance. L'offre se décline dans deux grandes catégories de soutien :

## Services individuels

### Soutien psychosocial

Ce service est offert aux **personnes proches aidantes** qui prennent soin **activement d'un-e proche**

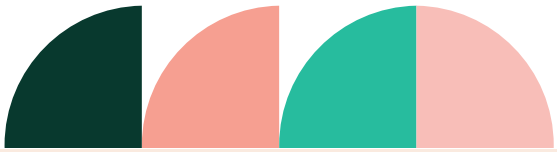
### Accompagnement en post-aidance

Ce service est offert aux **personnes post-aidantes (endeuillées)** qui sont déjà connues de l'organisme

### Relaxation individuelle

Ce service est offert aux **personnes proches aidantes et post-aidantes** qui sont déjà connues de l'organisme

## Services de groupe



### Groupes mensuels

Ces groupes sont offerts **plusieurs fois par mois**, en continu et sur inscription

- **Groupes de soutien**
- **Ateliers de musique et bien-être**
- **Ateliers de relaxation**
- **Groupes d'art-thérapie**

### Ateliers d'apprentissage

Les ateliers d'apprentissage s'étalent sur **plusieurs semaines consécutives** et sont offerts quelques fois par an, sur inscription.

- **Prévention de l'épuisement**
- **L'hébergement, un choix possible**
- **La Traversée, mieux vivre son deuil et la post-aidance**

### Conférences mensuelles

Les conférences sont **offertes au grand public**, une fois par mois.

> J'ai trouvé un endroit où je pouvais être moi et où j'étais écoutée sans jugement, mais aussi comprise. On m'a offert des outils pour progresser. Ces rencontres sont essentielles et font un bien fou.
>
> - Membre du GASO

# Un tour d'horizon de nos services

## Données saillantes

L'année 2023-2024 a été marquée par un travail continu d'ajustement des activités offertes par l'organisme, visant à maintenir un équilibre entre les services rendus et la capacité organisationnelle. Ces ajustements, combinés au temps accordé au développement organisationnel, ont toutefois causé une légère baisse du volume d'activités par rapport à l'année 2022-2023. Parmi ces activités de développement, nous avons entre autres révisé l'atelier d'apprentissage "L'hébergement, un choix possible" – ce qui nous a permis de l'offrir pour la première fois depuis trois ans - et nous avons pu rédiger un cadre d'intervention visant à structurer notre pratique d'intervention. Ces actions marquent ainsi notre engagement à répondre aux besoins changeants de nos membres. Malgré tout, nous avons réussi à offrir un soutien de groupe global atteignant 339 heures et à maintenir le soutien psychosocial individuel à un niveau stable avec 524 heures.

| Type de service | 2021-2022 | 2022-2023 | 2023-2024 |
|---|---|---|---|
| **Soutien individuel global (heures)** | 696 | 653 | **524** |
| **Soutien de groupe global (heures)** | 222 | 377 | **339** |

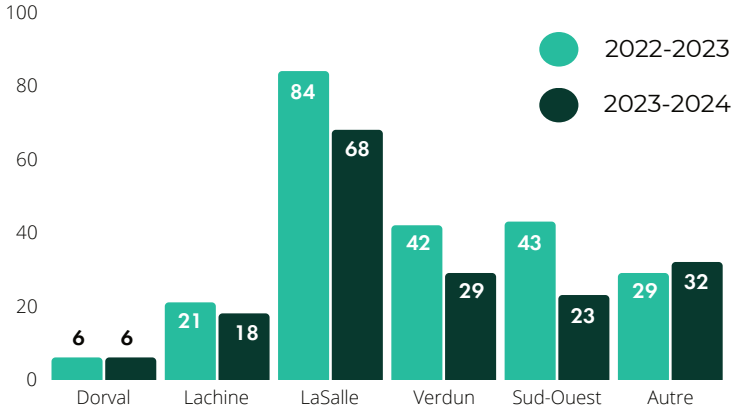
| Type de service de groupe | Séances | Participants | Heures |
|---|---|---|---|
| **Groupes de soutien mensuels** | 52 | 227 | 95 |
| **Musique et bien-être** | 24 | 85 | 36 |
| **Groupe d'art-thérapie** | 43 | 160 | 86 |
| **Ateliers de relaxation** | 17 | 68 | 34 |
| **Conférences mensuelles** | 14 | 231 | 28 |
| **La Traversée** | 9 | 50 | 18 |
| **L'hébergement, un choix possible** | 9 | 45 | 18 |
| **La prévention de l'épuisement** | 10 | 39 | 20 |
| **Se choisir avec bienveillance** | 2 | 9 | 4 |
| **Total** | **180** | **914** | **339** |

# Qui sont ces proches aidant-e-s ?

## Portraits de nos membres

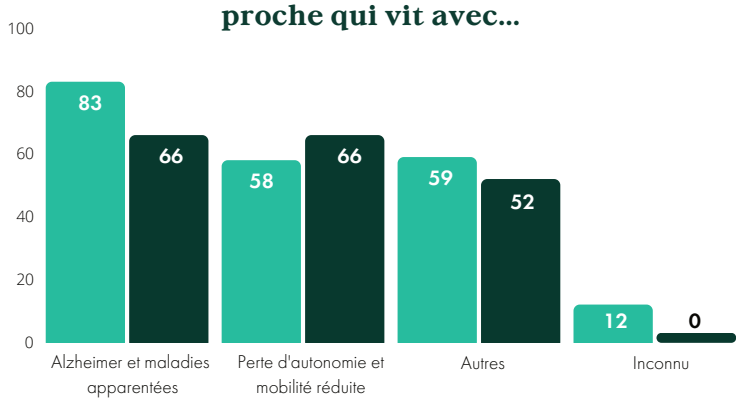
L'organisme a terminé l'année financière avec **179 membres en règle.** À travers ses services, le GASO est également parvenu à rejoindre et desservir des personnes proches aidantes non-membres de l'organisme, ce qui totalise **228 personnes proches aidantes différentes** rejointes au cours de l'année. Pendant la période de renouvellement qui a débuté en mars 2024, l'organisme a reçu **1 285 $ en don de la part de ses membres.** Plusieurs des membres qui ont fait un don au moment de leur renouvellement l'ont fait par sentiment de reconnaissance envers les services offerts par le personnel du GASO. L'organisme vous remercie chaleureusement pour votre reconnaissance et votre soutien !

### Territoire de résidence de nos membres




| Membres | 2022-2023 | 2023-2024 |
|---|---|---|
| Total | 225 | 179 |
| **Genre** | | |
| Femme | 85 % | 85 % |
| Homme | 15 % | 15 % |
| **Âge (PPA)** | | |
| Indéfini | 1 % | 1 % |
| ≥ 65 ans | 57 % | 57 % |
| 55 à 64 | 31 % | 29 % |
| 45 à 54 | 6,5 % | 7 % |
| 35 à 44 | 3,5 % | 5 % |
| ≤ 34 ans | 1,5 % | 1 % |

### Nos membres prenaient soin d'un-e proche qui vit avec...




### Des membres aux profils variés

- 69 prenaient soin de leur conjoint-e ou époux-se
- 79 prenaient soin d'un parent plus âgé
- 3 prenaient soin d'un-e ami-e ou voisin-e
- 16 prenaient soin d'un enfant ou de leur fratrie

## Des parcours inspirants et diversifiés !

Saviez-vous qu'une personne québécoise sur trois prend soin d'un proche (Appui, 2022)? Derrière cette statistique se cache une multiplicité d'expériences humaines. **Au GASO, la reconnaissance de cette unicité est au cœur même des valeurs portées par l'organisme** et tous nos services sont déployés autour de l'expertise que chaque personne proche aidante développe à travers sa propre situation. Cette approche d'intervention nous amène à accompagner des personnes proches aidantes, indépendamment des types d'incapacités de la personne aidée.

Afin de vous permettre de mieux comprendre la diversité des parcours des membres du GASO, **nous vous présentons Robert et Marie-Laurence** ! Ces personnes proches aidantes ont eu la générosité de nous partager leur expérience lors de la Semaine nationale des personnes proches aidantes 2023. Nous vous invitons chaleureusement à explorer davantage leurs sages paroles en consultant notre page web «Conseils d'aidant-e-s».

### Apprendre à s'entourer, avec Robert




Robert est proche aidant de sa conjointe qui vit avec la malade d'Alzheimer depuis maintenant 5 ans. À travers son témoignage, il nous partage les ressources - internes comme externes - qu'il a su mobiliser pour traverser la tempête du diagnostic et les épreuves du quotidien. Une chose est certaine selon lui : prendre soin de soi est essentiel, et demander de l'aide en fait partie !

> Juste de penser que l'on peut faire appel à une intervenante psychosociale est rassurant : avoir une oreille au bout du fil est primordial.
> - Robert, membre du GASO

### Évoluer à travers la relation d'aide, avec Marie-Laurence

Marie-Laurence est proche aidante de sa mère qui vit avec le Parkinson. Si chaque contexte de proche aidance soulève son lot de défis, Marie-Laurence nous partage que ces obstacles peuvent parfois s'accompagner d'apprentissages profonds : une (re)découverte de soi-même et de la personne aidée. Sa vision de la proche aidance en est une ancrée dans la valeur des apprentissages et de l'évolution.




> C'est peut-être étrange à dire, mais la maladie et mon rôle de proche aidante nous ont rapprochées au fil des années !
> - Marie-Laurence, membre du GASO

# Faire parler les chiffres

Au-delà des chiffres, l'équipe du GASO accorde une grande importance à l'ampleur des retombées positives que peuvent avoir les services de l'organisme sur le parcours de proche aidance de nos membres. Nous accordons donc une grande valeur aux données qualitatives que nous prenons le temps de récolter à chaque fin d'année financière, à travers une série de sondages visant à évaluer la qualité des services.

À cet effet, nous sondons l'ensemble des bénéficiaires de nos services pour recueillir des données probantes. Nous vous présentons ainsi dans la présente section, les données de ces évaluations qui mettent en évidence l'importance de nos services aux yeux des membres du GASO !

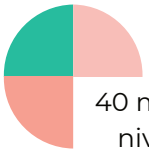
## Services individuels

### Soutien psychosocial

« Le professionnalisme, la maturité, la gentillesse, la délicatesse, l'empathie ainsi que les connaissances de [mon intervenante] ont grandement contribué à faciliter ma tâche de proche aidante et à atténuer mon anxiété. Son aide a été inestimable. Merci ! » - bénéficiaire du soutien psychosocial individuel au GASO

Le soutien psychosocial individuel est un accompagnement personnalisé, en présence d'une intervenante qui propose d'explorer les difficultés reliées à la proche aidance, afin d'identifier des pistes de réflexion. Il s'agit d'un espace sécuritaire et respectueux qui permet à nos membres d'échanger sur leur réalité de proche aidant-e.

*Au GASO, il est possible de rencontrer une intervenante psychosociale de façon ponctuelle ou sur une base régulière.*

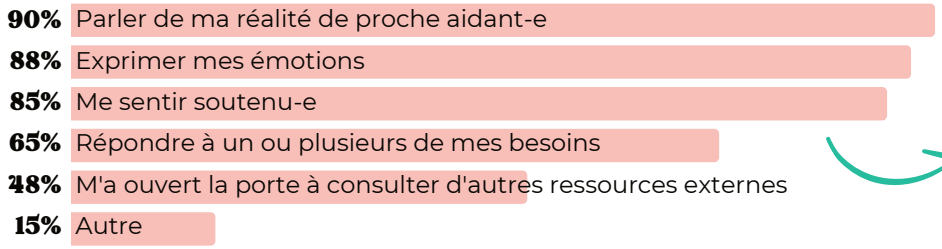


40 membres ont noté un niveau de satisfaction global moyen de

**93%**

**au regard du soutien psychosocial individuel**

Le soutien psychosocial individuel du GASO m'a permis de :




**Portion des répondant-e-s touchée par ces bienfaits**

En un mot, voici comment je qualifierais la qualité du soutien individuel :



## Relaxation individuelle

« Tout est parfait, je ne pensais pas apprécier ces rencontres autant. J'apprends à reconnaître de nouvelles choses à propos de moi. L'animatrice, Mélanie, est exceptionnelle! »
- bénéficiaire des services individuels de relaxation au GASO

**Nouveauté de cette année**, nos séances individuelles de relaxation offrent un espace sécuritaire pour explorer ses émotions et s'autoriser une pause dans le tumulte que peut faire vivre le stress du rôle de proche aidant-e. En fonction du besoin ciblé avec la consultante en méditation, plusieurs exercices sont proposés, comme des techniques de respiration, des exercices d'auto-compassion ou de visualisation.

Tous les répondants affirment que les rencontres de relaxation individuelles leur ont appris à cultiver davantage de douceur envers eux-mêmes et à développer de la curiosité envers les ressentis de leur corps.



Les répondants ont noté un niveau de satisfaction global moyen de

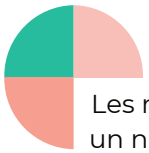
**100%**

**au regard de la relaxation individuelle**

## Accompagnement en deuil

« I was happy to know that I still had a place where I can express my feelings »
- bénéficiaire de l'accompagnement en deuil au GASO

L'accompagnement en deuil est offert par les intervenantes psychosociales aux personnes proches aidantes endeuillées qui sont connues de l'organisme. Cet accompagnement a pour objectif d'offrir un espace sécuritaire pour s'exprimer sur le cheminement du deuil en post-aidance. Il est possible de bénéficier de cet accompagnement jusqu'à un an après le décès de son proche.

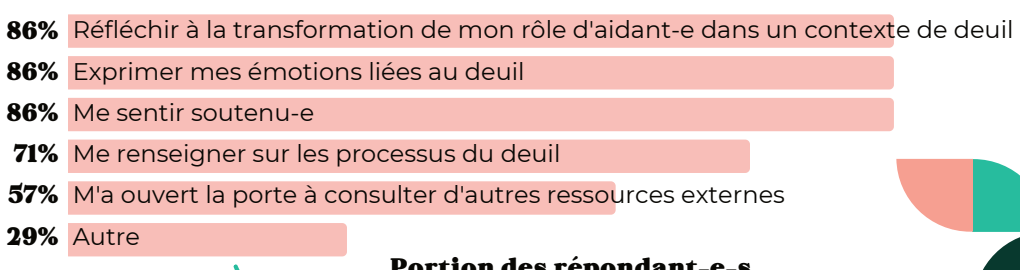


Les répondants ont noté un niveau de satisfaction global moyen de

**91%**

**au regard de l'accompagnement en deuil**

### L'accompagnement individuel en deuil m'a permis de :




**Portion des répondant-e-s touchée par ces bienfaits**

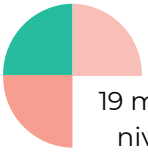
# Groupes mensuels

## Groupes de soutien mensuels

« [Mon groupe de soutien mensuel] me permet d'extérioriser mes émotions sans me sentir coupable et de vivre plus sereinement ma situation de proche aidante. Sans le groupe, je ne serais pas passée au travers de ces années de proche aidance ! » - participante d'un groupe de soutien mensuel du GASO

Les groupes de soutien sont un moyen de permettre aux personnes proches aidantes de **partager leur situation et leur vécu** avec les autres participant-e-s. Facilités par nos intervenantes psychosociales, ils offrent un espace de partage qui prône le respect, la confidentialité et le non-jugement qui permet d'approfondir des sujets touchant la proche aidance.

« Les échanges entre nous sont bénéfiques tant par le soutien, les informations échangées, la chaleur humaine et le lien qui se tisse entre nous. Cela nous permet de comprendre et de s'ajuster pour mieux prendre soin de soi sans négliger notre aidée. »
- participante d'un groupe de soutien mensuel du GASO

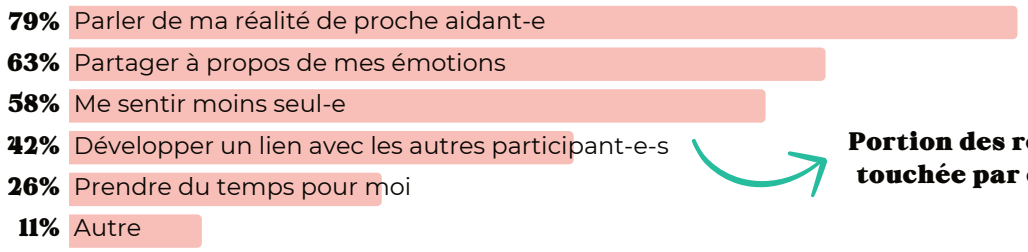


19 membres ont noté un niveau de satisfaction global moyen de

**93%**

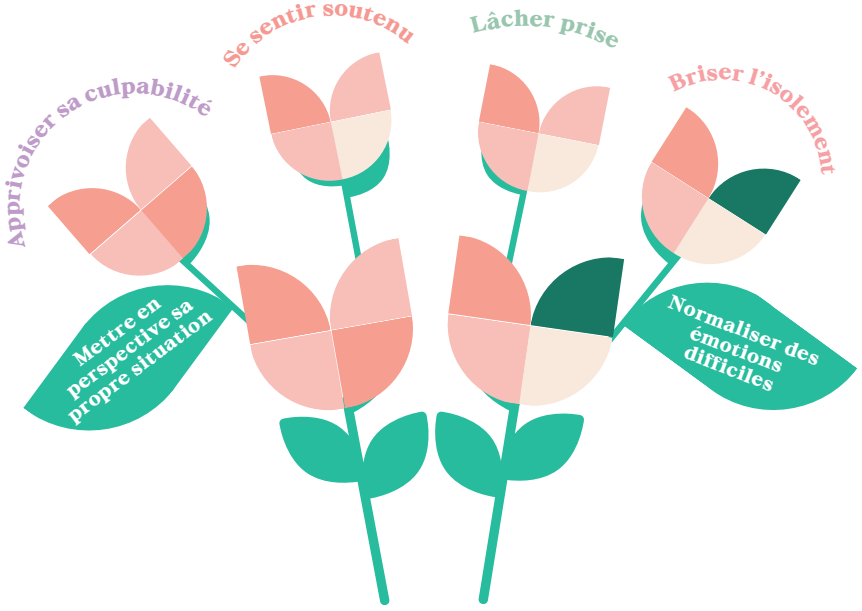
**au regard des groupes de soutien mensuels**

### Ma participation à un ou plusieurs groupes de soutien du GASO m'a permis de :



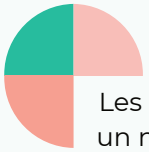

**Portion des répondant-e-s touchée par ces bienfaits**

### Les apprentissages clés de nos participant-e-s :



## Ateliers de musique et bien-être

« [Les ateliers de musique et bien-être me permettent de] m'abandonner au rythme de la musique et des chansons, donc il s'agit d'une belle pause, quand cela m'est possible. Cela me fait sentir une union de détente et d'énergie entre les participant-e-s!» - bénéficiaire des ateliers de musique et bien-être du GASO



Les répondants ont noté un niveau de satisfaction global moyen de

**94%**

**au regard des ateliers de musique et bien-être**

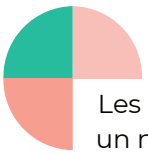
Nos ateliers de musique et bien-être offrent un moment de détente où la musique est utilisée afin d'apprivoiser les défis de la proche aidance. À travers ces ateliers, **nos membres explorent la musique comme ressource saine pour promouvoir la résilience et favoriser le bien-être.** Ils y ont l'occasion d'écouter et de partager de la musique, de composer et de discuter des paroles de chansons, ainsi que d'explorer d'autres modalités artistiques, telles que le dessin ou l'écriture libre à l'aide de la musique.



Tous les répondants affirment que les ateliers de musique et bien-être leur permettent de prendre du temps pour soi, à travers le tumulte de la proche aidance !

## Ateliers de relaxation en groupe

« [Thanks to the relaxation workshops] I have learned to relax, take time for myself and the breathing exercises have been very helpful in my day to day life ! »
- bénéficiaire des ateliers de relaxation du GASO



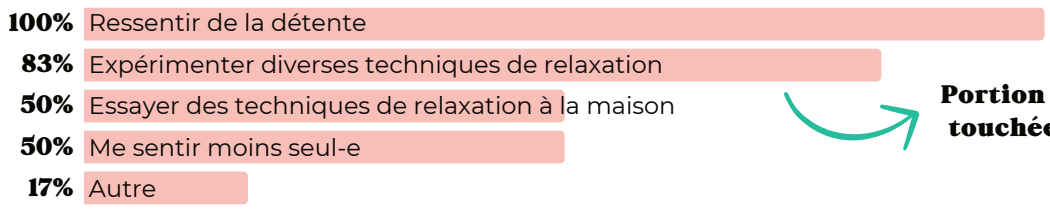
Les répondants ont noté un niveau de satisfaction global moyen de

**98%**

**au regard des ateliers de relaxation en groupe**

Nos ateliers de relaxation en groupe permettent entre autres aux personnes proches aidantes de s'accorder une pause détente. Les personnes proches aidantes ont l'occasion d'expérimenter des techniques afin de **réguler leur stress et leur permettre de se détendre**. Une variété de techniques de relaxation y sont partagées comme la méditation, la respiration, la visualisation, les mouvements ainsi que des étirements simples et légers.

### Ma participation aux ateliers de relaxation m'a permis de :




**Portion des répondant-e-s touchée par ces bienfaits**

## Ateliers d'art-thérapie

« [Les ateliers d'art-thérapie m'ont] permis de reconnaître mes qualités et de mieux comprendre certains événements de ma vie. J'ai beaucoup aimé cette forme de thérapie que je peux continuer à utiliser à la maison ! »
- bénéficiaire des ateliers d'art-thérapie du GASO

Donnés à trois reprises durant l'année, nos groupes d'art-thérapie offrent un espace thérapeutique accueillant qui se veut sécuritaire, libre et sans jugement, afin de permettre aux personnes proches aidantes de renouer avec elles-mêmes. **Ils invitent à prendre un moment pour soi, à se détendre en créant et en partageant avec d'autres proches aidants**. Aucun talent ou connaissance en art ne sont nécessaires pour y participer et tout le matériel est fourni par l'organisme.

Les répondants ont noté un niveau de satisfaction global moyen de

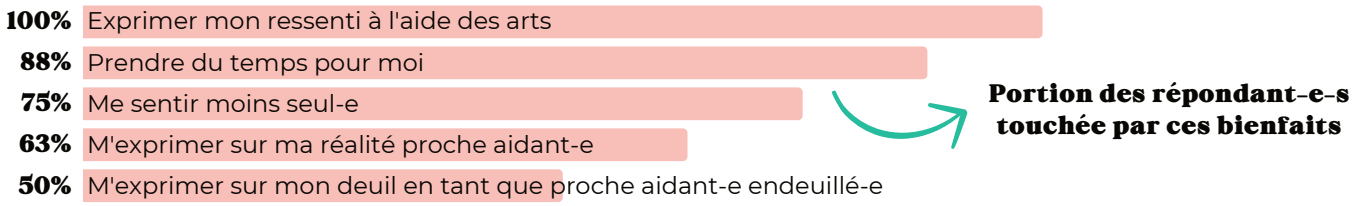
**91%**

**au regard des ateliers d'art-thérapie**

En un mot, voici comment je résumerais mon expérience dans le groupe d'art-thérapie :




Ma participation aux ateliers d'art-thérapie m'a permis de :




« Le soutien que me procure le groupe d'art thérapie m'aide énormément dans mon cheminement de deuil..... je ne sais vraiment pas comment j'aurais pu passer au travers sans vous, je suis très reconnaissante ... merci ! »
- bénéficiaire des ateliers d'art-thérapie du GASO

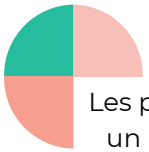
# Ateliers d'apprentissage

Entièrement développés par l'équipe du GASO, nos ateliers d'apprentissage représentent un service original spécialement conçu autour de besoins et questionnements spécifiques que peuvent rencontrer les personnes proches aidantes. Ces ateliers comprennent entre 8 et 10 séances, offertes sur une base hebdomadaire à un petit groupe de proches aidant-e-s ou post-aidant-e-s. Ce format permet à notre équipe d'intervention de créer un climat de confiance, facilitant le foisonnement de liens de solidarité et d'entraide entre les participant-e-s. **Réfléchis pour équilibrer le contenu psychoéducatif transmis et le partage entre les participant-e-s, ces ateliers sont très appréciés de nos membres qui en repartent à la fois plus outillés face aux thématiques abordées, mais également nourris des liens tissés.**

Cette année, nous avons eu l'occasion d'offrir nos trois ateliers : *La prévention de l'épuisement, L'hébergement, un choix possible* et *La Traversée : mieux vivre son deuil et la post-aidance.*

## La prévention de l'épuisement

« [Grâce à cette démarche de groupe] je gère mieux ma culpabilité, même si elle [demeure] toujours présente. Je suis désormais consciente de mes faiblesses et je me pardonne. Je prends aussi davantage conscience de mes limites. »
- participante à notre atelier La prévention de l'épuisement 2023



Les participant-e-s ont noté un niveau de satisfaction global moyen de

**93%**

**au regard de l'atelier La prévention de l'épuisement**

La prévention de l'épuisement est une série d'ateliers qui vise, entre autres, **à outiller les participant-e-s pour développer des réflexes, apprendre des trucs pratiques et développer leur résilience, afin de prévenir leur épuisement**. Les personnes proches aidantes participantes sont invitées à partager en toute confidentialité dans un espace inclusif et respectueux.

Au cours des huit (8) semaines du programme, les personnes se familiarisent avec certains concepts fondamentalement liés à la proche aidance : les motifs, la culpabilité, les besoins et les droits, le pouvoir de choisir et les changements dans la relation d'aide.

> Le fait d'avoir un moment où les mêmes proches aidant-e-s se rencontrent à chaque semaine leur a permis de créer des liens sincères, ainsi qu'un espace précieux où il était permis et encouragé de vivre toutes ses émotions. L'équilibre entre le temps associé à la présentation d'outils, ainsi que le partage entre les participant-e-s leur a permis d'amorcer l'importante réflexion autour de l'idée de prendre soin de soi.
>
> -Mélanie Montpetit, intervenante psychosociale au GASO

## L’hébergement, un choix possible

« Cet atelier d’apprentissage fut très bénéfique [pour moi]. Ça donne du courage face à cette difficile étape [de mon parcours d’aidante] » - participante à notre atelier L’hébergement, un choix possible

Cet atelier d’apprentissage est spécialement conçu pour toute personne proche aidante qui est désireuse d'entamer un **processus de réflexion sur l'éventuel hébergement d'un-e proche, ou en contrepartie, son maintien à domicile.**

Ces ateliers permettent d'explorer les difficultés émotionnelles reliées à l'hébergement permanent, ou le maintien à domicile, d'une personne avec laquelle un lien affectif est partagé. Ce programme permet de bénéficier de discussions de groupe, d'obtenir des outils pour vous aider à faire un choix libre et éclairé et d'avoir l'opportunité de rencontrer une ressource qui présente les étapes d'accès aux ressources d'hébergement.



Les participant-e-s ont noté un niveau de satisfaction global moyen de

**92%**

**au regard de l’atelier L’hébergement, un choix possible**

> Cet atelier est avant tout un lieu qui permet de faire ressortir et de partager les tabous entourant les services à domicile et l'hébergement, puis de mettre en couleur les émotions que cela peut faire vivre aux personnes proches aidantes d’avoir à prendre de telles décisions, dans le confort d’un groupe soutenant et confidentiel.
>
> -Stéphanie Ouellet, intervenante psychosociale au GASO

> Ma participation à cet atelier d’apprentissage m’a permis de :

| | |
|---|---|
| **100%** | Échanger avec les autres participant-e-s et de me sentir comprise dans ma réalité |
| **100%** | Obtenir de l’information concrète sur l’hébergement et les soins à domicile |
| **100%** | Nourrir ma réflexion vers l’hébergement ou les soins à domicile |
| **100%** | Partager à propos de mes émotions |
| **75%** | Me sentir moins seul-e |

**Portion des répondant-e-s touchée par ces bienfaits**



*Participantes de notre Atelier 2023-2024 «L’hébergement, un choix possible». À droite, Stéphanie Ouellet, intervenante psychosociale ayant facilité cet atelier d’apprentissage.*



*Participant-e-s de notre Atelier 2023-2024 «La prévention de l’épuisement». À gauche, Mélanie Montpetit, intervenante psychosociale ayant facilité cet atelier d’apprentissage.*

## La traversée, mieux vivre son deuil et la post-aidance

« Il s'est créé des liens amicaux très profonds entre les membres du groupe ; je sens que nous sommes unis jusqu'à la fin de nos jours ... nous communiquons régulièrement entre nous ! »
- participante à notre atelier La Traversée : mieux vivre son deuil et la post-aidance



Les répondants ont noté un niveau de satisfaction global moyen de

**98%**

**au regard de l'atelier La traversée: mieux vivre son deuil et la post-aidance**

La Traversée est un atelier d'apprentissage qui s'étale sur 12 semaines. L'objectif est d'offrir un espace sécuritaire et commun pour permettre un accompagnement dans le processus de deuil caractérisé par la proche aidance. Le déroulement des ateliers s'y fait sous forme d'échanges en abordant des thèmes reliés au processus de deuil.

**Les valeurs qui portent ce programme sont la reconnaissance de l'unicité des expériences, le respect du rythme de chacun-e et de la singularité de chaque deuil.**

.

# Conférences mensuelles

« Merci au GASO de permettre l'accès à de l'information pertinente qui va alimenter la réflexion et une compréhension de la diversité des deuils qui sont uniques et différents pour chacun. »
- Andrée Bouchard, membre du GASO

Chaque mois, le GASO offre des conférences qui permettent aux personnes proches aidantes d'obtenir de l'information et des conseils sur diverses thématiques reliées à la proche aidance. L'animation de ces conférences est assurée par une personne spécialisée dans un domaine particulier, par un organisme ou encore par une ressource institutionnelle.

**Il s'agit d'un service d'information, complémentaire à notre offre de services de soutien psychosocial, qui nous permet d'aborder des sujets touchant différents secteurs : juridique, fiscal, communautaire, recherche universitaire, santé physique et cognitive et bien plus !**



Les répondants ont noté un niveau de satisfaction global moyen de

**89%**

**au regard des conférences mensuelles**

Ma participation aux conférences mensuelles du GASO m'a permis de :

| | |
|---|---|
| **70%** | De me renseigner sur des sujets pertinents au contexte de proche aidance |
| **70%** | D'apprendre une ou des nouvelles compétences |
| **48%** | D'échanger et de discuter avec l'expert-e/conférencier-ère |
| **43%** | De me sentir moins seul-e dans ma situation |
| **8%** | Autre |

**Portion des répondant-e-s touchée par ces bienfaits**

# Atelier spécial : « se choisir avec bienveillance »

De janvier à avril 2024, le GASO a eu l'occasion d'accueillir Mathou Roy, stagiaire en sexologie, sous la supervision de Stéphanie Ouellet, intervenante psychosociale au GASO.

Dans le cadre de son stage, Mathou a pu concevoir et offrir à deux reprises un atelier spécial d'une durée de 2 heures au sujet de la pleine conscience, l'intimité et la connexion à soi. Un total de 11 membres ont pu bénéficier de cet atelier spécial.

## Prendre soin de soi en contexte de proche aidance

L'atelier a eu pour objectif d'initier les participants à la pleine conscience et à l'importance de l'intimité dans le quotidien, en particulier pour ceux qui sont en situation de proche aidance. Les activités ont inclus un balayage corporel, des discussions de groupe, ainsi que des exercices de réflexion personnelle, fournissant aux participants des outils pratiques pour continuer de prendre soin d'eux-mêmes au quotidien.

Nous tenons à remercier toutes les personnes participantes pour leur présence et leur ouverture, ainsi que Mathou Roy d'avoir apporté un nouvel angle, tiré de sa formation universitaire, pour aborder les vastes besoins des personnes proches aidantes.



*Mathou Roy, au bas de la photo, et les participant-e-s de l'atelier.*

# Programme financier pour du répit

## Au-delà des besoins psychosociaux : les besoins financiers

Au GASO, chaque membre régulier peut bénéficier du programme d'aide financière au répit, à la hauteur de 1 000 $ par ménage, par année financière. Notre politique définit le répit comme un moment qui offre à l'aidant-e la possibilité de s'absenter pour un rendez-vous, une sortie ou une activité quelconque.

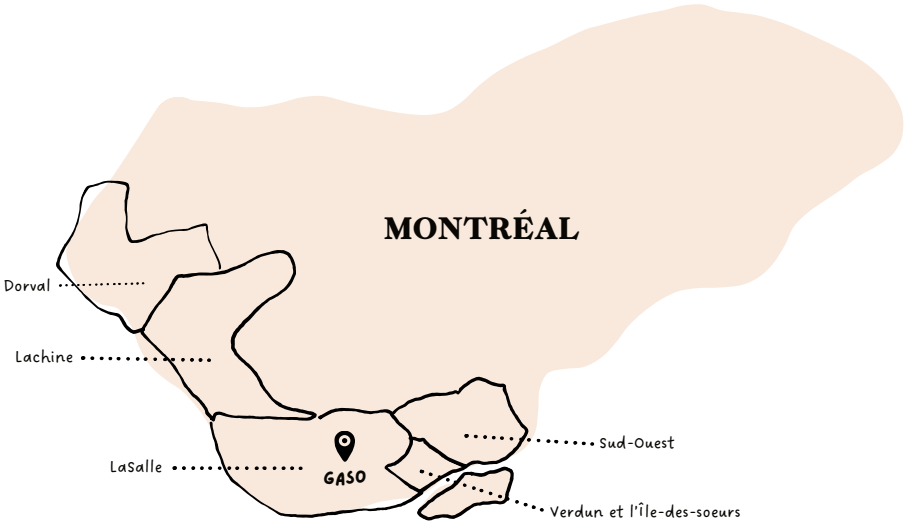
**$ 11 720**

**ont été remboursé à 17 membres différents**

Un service de répit est un service rémunéré qui peut être offert soit à domicile par une connaissance de l'aidant-e, par une ressource professionnelle (agence privée, organisme communautaire, travailleur autonome), ou soit dans un établissement d'hébergement temporaire. **Ce programme permet aux membres de se faire rembourser des frais engendrés par l'embauche de services de répit.**

# Nos territoires desservis

## Le GASO : des services de proximité !




**L'ensemble de nos services sont offerts aux personnes proches aidantes (PPA) résidant à Dorval, à Lachine, à LaSalle, à Verdun et dans le Sud-Ouest (Ville-Émard/Cote-Saint-Paul, Saint-Henri, Petite-Bourgogne, Griffintown et Pointe-Saint-Charles).**

Nos services sont aussi offerts aux PPA dont la personne aidée réside sur nos territoires desservis. L'organisme offre aussi du soutien aux PPA qui le nécessitent, même lorsqu'elles résident sur un territoire non desservi. Nous sommes conscient-e-s des trous de services dans certains territoires et faisons de notre mieux pour pallier à cet enjeu régional.

Comme le GASO couvre un large territoire, l'organisme garde au cœur de ses priorités le maintien de l'accessibilité de son offre de service. **En plus d'offrir plusieurs services à distance, par téléphone et par visioconférence, le GASO offre un groupe de soutien mensuel dans l'arrondissement de Verdun.**

Ce point de service situé dans les locaux du Centre communautaire Marcel-Giroux offre la chance à plusieurs personnes proches aidantes résidant plus en périphérie de nos bureaux d'accéder facilement à ce service de soutien psychosocial. La popularité de ce groupe de soutien est d'ailleurs très évocatrice de l'importance de maintenir des services de proximité pour les différentes portions de notre territoire.

### À venir au courant de l'année 2024-2025 ...

**Grâce à l'obtention d'une enveloppe spéciale issue du Fonds de relance des services communautaires du Canada (FRSC), le GASO a pu embaucher Bianca Tessier en tant que chargée de projet ayant comme mandat d'effectuer l'évaluation des besoins des personnes proches aidantes anglophones du secteur Dorval et des secteurs à l'Ouest.**

**L'année à venir nous amènera ainsi à explorer les avenues mises à jour à travers ce projet de recherche et nous tenterons de développer des services de proximité pour les personnes proches aidantes de ces secteurs.**

# Notre vie associative

## Le Comité sur la vie associative

Le mandat du Comité vie associative, de nature consultative et opérationnelle, est de promouvoir et de favoriser la vie associative au GASO. Ce comité permet aux membres de l'organisme de s'impliquer, ainsi que de partager leurs connaissances et leur compréhension des enjeux relevant de la proche aidance. Le Comité contribue ainsi à soutenir la mission du GASO et participe à en faire un lieu d'apprentissage et d'affirmation pour les membres.

Anne Boileau, Jacinthe Clément, André Duchesne (départ du Comité en janvier 2024) et Michèle Tanguay se sont réunis à huit (8) reprises au courant de l'année 2023-2024, afin de mettre en œuvre les actions ciblées à partir des intérêts des membres sondés l'année précédente. Cela a mené à des initiatives complètement nouvelles qui ont su nourrir le sentiment d'appartenance des membres et créer des instants rassembleurs !

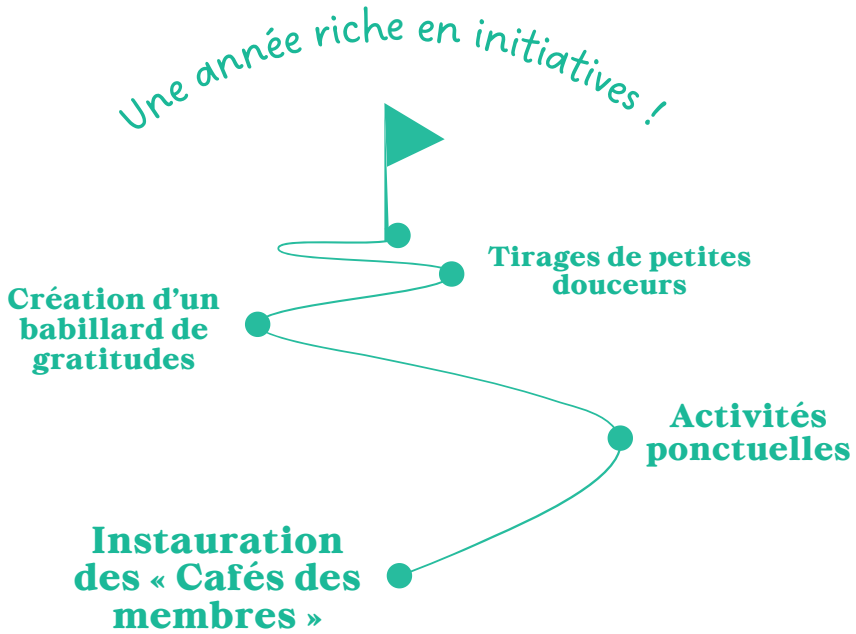
## Mais qu'est-ce que la vie associative ?

La vie associative que le Comité souhaite co-créer avec les membres du GASO vise à stimuler la création d'instants de partage plus informels autour de la proche aidance. De pair avec la mission de l'organisme, ce volet d'activités a comme objectif d'améliorer la qualité de vie des personnes proches aidantes en brisant leur isolement, en créant des lieux de partage entre membres, ainsi qu'en favorisant des moments de détente et de dialogue.

## Des actions réfléchies et concertées

Les membres fondateurs du Comité ont identifié trois (3) axes d'intervention auxquels le Comité souhaite répondre par la création de différentes initiatives:

1. Cultiver le sentiment d'appartenance des membres, ainsi que leur participation aux activités
2. Créer des instants de partage informels autour de la proche aidance
3. Favoriser l'accessibilité et l'inclusion au GASO



C'est très gratifiant pour moi de pouvoir chapeauter ce Comité rempli de vie, d'enthousiasme et de reconnaissance envers la mission de l'organisme ! Je sors toujours très motivée de nos rencontres ; les membres dévoués me transmettent leur énergie et leur volonté de créer du nouveau au GASO.

Mis sur pied en 2022, le Comité est passé d'un concept embryonnaire à une structure claire et établie. Plusieurs nouvelles initiatives ont été mises sur pied cette année et j'ai hâte de poursuivre ce beau travail en compagnie des membres du Comité !

- Mélanie Branchaud, responsable du Comité vie associative

## Les Cafés des membres : rompre l'isolement et tisser des liens

Organisé avec beaucoup d'attention et d'enthousiasme par le Comité vie associative du GASO, le Café des membres est un espace informel de rencontre visant à briser l'isolement des personnes proches aidantes et à créer des liens d'entraide entre les membres de l'organisme.

Le Comité a eu l'occasion d'organiser deux Cafés des membres au courant de cette année et prévoit en faire une activité trimestrielle qui ponctuera chacune de nos programmations saisonnières !

À travers ces activités, nous avons eu l'occasion de voir se former de beaux liens entre d'anciens membres et de nouveaux membres. Il s'agit d'un espace inclusif qui permet également à plusieurs proches aidant-e-s ayant fréquenté d'autres de nos services de se retrouver et de garder contact.

### Le Café du 29 sept. 2023



Lors de cette première initiative pilotée par le Comité, 22 membres se sont rassemblés aux bureaux du GASO. Le Comité a profité de cette occasion pour inaugurer un nouveau Babillard de gratitudes, espace participatif pour nos membres.

### Le Café du 9 fév. 2024



La deuxième édition du Café des membres a également permis de réunir 22 membres, cette fois-ci à la Bibliothèque L'Octogone, où une bibliothécaire a présenté les services pertinents à nos membres et a laissé des documents reliés à la proche aidance.

## Le traditionnel Party des fêtes des membres

Le 13 décembre 2023 a eu lieu le traditionnel Party des fêtes des membres du GASO. Organisé par l'équipe permanente, en collaboration avec le Comité sur la vie associative, l'événement a permis de célébrer le temps des fêtes en compagnie de 22 membres et de souligner les efforts que ces dernières ont accomplis durant l'année.

Ces retrouvailles entre membres se sont déroulées à la Vieille Brasserie de Lachine, un édifice patrimonial relié à la Maison du Vieux Brasseur. Un dîner traditionnel du temps des fêtes a été servis, suivi par une activité de danse en ligne, offerte par Sylvie du Honkeytonk de Lachine. Grâce aux efforts de démarchage du Comité vie associative auprès de commerçants locaux, les membres ont également eu la chance de participer à un tirage spécial de petites douceurs.











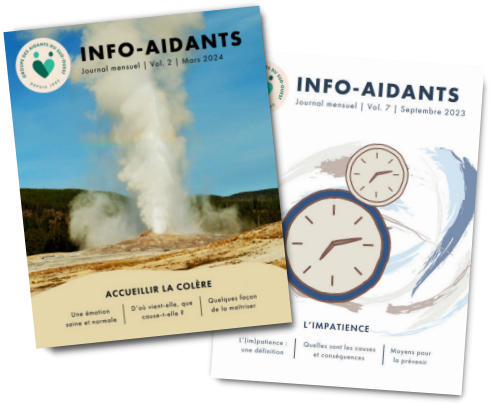
# Communications et sensibilisation

## Nos canaux de communication

### L'infolettre mensuelle : sensibiliser et informer

Au début de chaque mois, une infolettre est envoyée aux membres et aux partenaires qui désirent la recevoir. **430 personnes la reçoivent** et sont ainsi sensibilisées à des thématiques spécifiques au contexte de proche aidance. En effet, l'infolettre est accompagnée de la programmation, ainsi que de trois articles de blogue rédigés par l'équipe d'intervention, en collaboration avec la responsable de la vie associative.

L'usure de compassion, la colère, le stress : voici quelques thèmes explorés au cours de la dernière année, ayant permis aux abonné-e-s d'accéder à du contenu psychoéducatif de qualité, étroitement lié à la proche aidance. La pertinence des informations partagées nous permet de maintenir un taux d'ouverture élevé de nos infolettres, tournant autour de 65%, soit près du double de ce qu'atteignent la majorité des infolettres.




### Journal l'Info-Aidants

Chaque mois, le même contenu des infolettres est adapté en version imprimée. Le journal mensuel est envoyé à une trentaine de membres qui n'ont pas accès à un outil électronique. L'organisme fait les efforts nécessaires pour maintenir des communications stables avec les membres n'ayant pas accès à des outils électroniques.

### Notre présence numérique

**1 082 abonnés** **1826 visiteurs uniques**

Cette année, notre présence numérique a connu une augmentation non-négligeable. Nous avons fait accroître la page Facebook de 124 abonnés, ce qui représente une **augmentation de 72%** par rapport au 31 mars 2023 et nous avons eu 3000 visites sur la page au courant de l'année 2023-2024, ce qui représente **une hausse de 543%** par rapport à l'année précédente !

**Notre campagne de sensibilisation menée durant la Semaine nationale des personnes proches aidantes (SNPPA)** a également connue un franc succès et a permis de mettre en valeur la voix de nos membres ainsi que leurs réalités.

Publications coups de coeur






# Faire rayonner la proche aidance et les services du GASO

## Notre campagne de promotion 2023-2024

En vue de faire rayonner les services du GASO et d'augmenter le nombre de référencements, nous avons mis sur pied une campagne de promotion munie d'une déclinaison de slogans publicitaires à travers lesquels les personnes proches aidantes pouvaient facilement s'identifier et d'un dépliant bilingue. Les affiches ont été apposées dans des lieux publics sur l'ensemble notre territoire (épiceries, pharmacies, bibliothèques, banques, résidences pour personnes aînées, organismes communautaires).

Nos partenaires locaux du réseau de la santé, du secteur aîné et du réseau communautaire ont pu garnir leurs présentoirs de nos dépliants.




## « Mieux comprendre la proche aidance » : une conférence de sensibilisation offerte à travers le territoire du GASO !

Nouvelle de cette année, notre conférence grand public « Mieux comprendre la proche aidance » offre du contenu psychoéducatif basé sur plus de 25 ans d'expertise psychosociale dans le domaine de la proche aidance. La conférence permet d'aborder des sujets au cœur de l'expérience des personnes proches aidantes, puis de découvrir des outils et des ressources accessibles pour les aider à naviguer ce rôle.

Le contenu est conçu et présenté par notre équipe d'intervenantes psychosociales qui se base sur les besoins perçus des personnes proches aidantes pour présenter des informations pertinentes et informatives.

Finalement, la conférence est offerte gratuitement dans des organisations partenaires situées à travers le territoire du GASO et permet à notre organisme de sensibiliser les personnes présentes à nos services.

### Nos présentations 2023-2024

- Présentation de services à l'équipe d'infirmières de la Clinique médicale du Sud-Ouest.
- Présentation de services aux résident-e-s des Tours Angrignon, avec l'Appui.
- Présentation de services pour des partenaires : Centre de réadaptation Lethbridge-Layton-Mackay, Service d'accompagnement spirituel des personnes malades ou âgées à domicile (SASMAD)
- Conférence « Mieux comprendre la proche aidance » présentée à la bibliothèque Saul-Bellow et chez Action prévention Verdun (partenaire communautaire).




*Mélanie Montpetit offrant la conférence « Mieux comprendre la proche aidance » à la bibliothèque Saul-Bellow de Lachine, le 22 mars 2024.*

# Un organisme bien ancré dans son territoire

En tant qu'organisme bien ancré dans son territoire, la présence du GASO sur les tables de concertation locales nous permet de travailler en synergie avec les diverses initiatives citoyennes et communautaires, tout en faisant valoir les intérêts des personnes proches aidantes sur des dossiers pertinents à leurs enjeux. De plus, cette implication constitue une opportunité de faire connaître nos services aux acteurs-trices présents et d'assurer le développement concerté de services sur nos territoires desservis.

**81**
**heures de concertation aupr s des tables locales**

- **Table de développement social de LaSalle (TDS)**
- **Table des 50 ans et plus de Dorval-Lachine (T50+)**
- **Table de concertation des aînés de LaSalle (TCAL)**
- **Table de concertation en développement social de Verdun (CDSV)**
- **Table de concertation des ressources pour aînés de Verdun (TCRAV)**
- **Regroupement des organismes pour ainé-es du Sud-Ouest de Montréal (ROPASOM)**

## Une implication majeure dans la concertation régionale

Entre juillet et novembre 2024, deux ressources humaines du GASO ont été déléguées à l'organisation du Forum du 8 novembre 2023 qui soulignait la proche aidance dans le cadre de la Semaine nationale des personnes proches aidantes. En addition à cette implication, la direction générale a participé à 6 rencontres régulières de la Table et 11 rencontres de comité. Cette année, le GASO a siégé sur le Comité de coordination, le Comité de représentation politique et le Comité SNPPA.

**332**
**heures investies dans la concertation et le d veloppement de la TCRPAM**

## Panéliste invité à l'ACFAS, colloque #482

La direction générale a fait partie du deuxième panel du colloque de **482 - Reconnaître et soutenir les personnes proches aidantes en 2023 : état des lieux et regard vers le futur,** organisé par le CREGÉS.[1] Ce colloque présentait les lacunes et limitations du premier plan d'action gouvernemental en proche aidance. Le GASO a pu bénéficier d'une belle tribune pour mettre en lumière l'impact des mesures du plan d'action sur les personnes proches aidantes que nous côtoyons.

Grâce à cet événement, nous avons pu nous adresser à plusieurs responsables du dossier proche aidance du Ministère, aux dirigeants de l'Appui et aux chercheurs principaux en proche aidance au Québec.



*Loriane Estienne, directrice générale de Proche aidance Québec et Jiri Snitil, directeur général du GASO*

1 : Centre de Recherche et d'Expertise en Gérontologie Sociale

# Cerner les besoins des proches aidant-e-s anglophones de l'Ouest de l'Île de Montréal

Découlant d'un financement ponctuel du Fonds de relance des services communautaires (FRSC) du Gouvernement du Canada, chapeauté régionalement par Centraide Montréal, le GASO a embauché Bianca Tessier, chargée de projet. Débutant en juillet 2023, son mandat est d'effectuer l'évaluation des besoins des personnes proches aidantes du secteur Dorval et des secteurs à l'Ouest, afin d'alimenter le développement des services de proximité à cette population spécifique. Le projet prend fin en juin 2024 et servira à aiguiller le GASO dans sa prochaine planification stratégique, dont un des grands axes sera au sujet du développement des services aux personnes proches aidantes anglophones, dès l'année 2025. Cette initiative avait pour objectifs de :



*Bianca Tessier, chargée de projet FRSC*

- Circonscrire les besoins et la réalité des personnes proches aidantes anglophones du territoire de l'Ouest de l'île de Montréal ;
- Brosser un portrait des services en place ou accessibles sur le territoire pour cette population ;
- Formuler des recommandations quant au développement d'une offre de services adaptée à cette la population ;
- Identifier les partenariats potentiels pour bonifier l'offre de services existante.

Pour atteindre ces objectifs, le projet a procédé en trois étapes : a) faire une revue de la littérature sur les besoins des personnes proches aidantes anglophones; b) dresser un portrait sociodémographique des personnes proches aidantes résidentes dans les arrondissements de l'Ouest de l'Île de Montréal; c) identifier par des entrevues, les besoins et les problèmes d'accès aux services pour cette clientèle.

## Des données et des collaborateurs diversifiés

Le projet a recruté des participant-e-s de cinq catégories : 1) proches aidant-e-s, 2) intervenant-e-s d'organismes communautaires, 3) de services publics, 4) de centrales syndicales, et 5) bénévoles d'organismes communautaires. Les proches aidant-e-s devaient parler anglais et résider dans l'Ouest de Montréal. Les intervenant-e-s communautaires et/ou psychosociaux, offrant des services aux proches aidant-e-s en anglais, ont été recrutés via des organismes locaux. En raison de la grève de l'automne 2023, les bénévoles œuvrant auprès de familles anglophones ont été inclus, élargissant le réseau de recrutement aux OBNL du Sud-Ouest. Les centrales syndicales ont été sollicitées selon leur secteur d'activités, complétant ainsi l'échantillon.

## Retombées

Le rapport final est en cours de rédaction et sera disponible, sur demande, dès sa publication officielle, vers la fin de la période estivale 2024. L'organisme remercie chaleureusement les collaborateurs et collaboratrices impliqué-e-s dans ce projet !

Financé par le gouvernement du Canada par le Fonds de relance des services communautaires | Canada

TCRPAM
Table de concertation régionale sur les personnes proches aidantes de Montréal

# Une concertation régionale rayonnante

**En tant qu'organisme co-fondateur de la Table,** le GASO s'est impliqué de façon prononcée dans le développement de la structure et des modalités de fonctionnement interne de la Table de concertation régionale pour les personnes proches aidantes de Montréal (TCRPAM). En mars 2024, la TCRPAM regroupait 19 organismes membres, 3 membres proches aidant-e-s et 2 membres non votants.

## Mission et vision

La TCRPAM a pour mission d'offrir un espace collectif dédié aux organismes et regroupements d'organismes communautaires montréalais du grand milieu de la proche aidance pour mettre en commun leurs expertises et leurs valeurs. Empreinte d'une vision communautaire et inclusive, la TCRPAM se donne pour objectif de rejoindre une pluralité d'acteurs-trices en proche aidance de divers contextes et promeut la participation des proches aidant-e-s dans sa constitution.

## Le Forum « Place aux proches aidant-e-s »

Dans le cadre de la Semaine nationale des personnes proches aidantes, le mercredi 8 novembre 2023, le GASO a pris part au Forum « Place aux proches aidant-e-s », orchestré par la Table de concertation régionale sur les personnes proches aidantes de Montréal (TCRPAM). C'est avec une immense joie que le GASO a coordonné le comité organisateur et a réuni une assemblée de plus de **250 individus**, parmi lesquels figuraient près de **140 proches aidant-e-s** et plus de **70 professionnel-le-s du Réseau de la Santé.**



*Stéphanie Ouellet et Valérie Hill, intervenantes au GASO qui animent notre kiosque*



*Une participante prend la parole à la suite du panel sur l'hébergement permanent au Québec*

Parti d'une simple idée de fin d'après-midi, le comité organisateur s'est réuni avec assiduité chaque jeudi matin depuis le mois de juillet 2023. Les membres du comité ont démontré de manière remarquable un esprit d'équipe axé sur la collaboration et la solidarité. **En moins de quatre mois** de préparation, l'équipe initiale, composée de **8 membres de la TCRPAM,** a orchestré avec brio un événement d'envergure à Montréal, captivant l'attention tant des proches aidant-e-s que des professionnels issus de divers domaines d'intervention.

Le tout en parvenant à **récolter plus de 25 000 $** pour assurer l'épanouissement de l'événement. Vers la mi-parcours de planification, le comité rassemblait **15 membres et 13 bénévoles** pour soutenir le déploiement de l'événement.




*Les membres du comité organisateur du Forum du 8 novembre 2023*



*Une trentaine de kiosques étaient prêts pour accueillir la centaine de personnes proches aidantes présente!*




*Notre présidente, Hélène Bourduas, a fait la lecture d'ouverture d'un poème d'une membre du GASO*

# Nos partenariats

Pour le GASO, les partenariats nous permettent d'abord de développer nos services en complémentarité avec les organismes de notre secteur. Dans cette lignée de pensée, nous priorisons donc le développement de partenariats étroits avec les organismes qui partagent les mêmes valeurs que les nôtres, offrent des services complémentaires et visent à soutenir les personnes proches aidantes.

Grâce au développement de partenariats axé sur le soutien aux personnes proches aidantes, nos membres bénéficient d'un soutien supplémentaire en lien avec le référencement externe, les délais d'attente, etc. Nous voulons chaleureusement remercier tous nos partenaires pour leur soutien à déployer notre mission.

## Partenaires du milieu communautaire

### Regroupements

- *Proche aidance Québec*
- *COMACO*[1]
- *ROHIM*[2]
- *Concert'Action Lachine*
- *ACCÉSSS*[3]

### Services de soutien

- RAANM[4]
- Nova Soins à domicile
- Maison Gilles-Carle/Évasion
- Centre du Vieux-Moulin de LaSalle
- Arborescence
- Y des Femmes
- The Teapot 50+
- Centre multi-ressources de Lachine (CMRL)
- Société Alzheimer de Montréal
- Action Prévention Verdun
- PABEMSOM[5]
- ACEFSOM[6]
- CDB Coup de balai

## Partenaires institutionnels

Desservant deux CIUSSS, l'organisme veut remercier ses partenaires institutionnels pour les référencements professionnels venant des travailleurs-ses sociaux, des divers thérapeutes et des infirmières cliniciennes. Le GASO veut particulièrement remercier les organisatrices communautaires **Lara Farias Da Silva (CLSC Dorval-Lachine)**, **Miriam Rouleau-Pérez (CLSC St-Henri)** et **Annick Diop (CLSC Verdun)** pour leur soutien exceptionnel et leur perspective communautaire rafraichissante.

- CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal
  - CLSC LaSalle
  - CLSC Dorval-Lachine
  - Clinique de la mémoire Moe Levin (Douglas)
- CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
  - CLSC St-Henri
  - CLSC Verdun

## Partenaires financiers

Le GASO bénéficie d'un financement à la mission globale du Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS), dans le cadre du programme PSOC, qui couvre plus ou moins la moitié des dépenses annuelles. À cette subvention s'ajoute celle de l'Appui pour les proches aidants, qui couvre principalement les services de soutien psychosocial offerts par l'organisme.

- Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC), mission globale
- L'Appui pour les proches aidants, projet d'intervention
- Alejandra Zaga Mendez (députée de Verdun), don SAB[7]
- Enrico Ciccone, (député de Marquette), don SAB[8]
- Les Anciens Hockeyeurs de Dorval, don à la mission
- Frederic Beauchemin (député de Marguerite-Bourgeois), don SAB[9]
- Sonia Bélanger, (Ministre déléguée), montant discrétionnaire

1 : Coaliation pour le maintien dans la communauté (COMACO)
2 : Regroupement des organismes pour hommes de l'Île de Montréal (ROHIM)
3 : Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux (ACCÉSSS)
4 : Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal (RAANM)
5 : Parents et amis du bien-être mental du Sud-Ouest de Montréal (PABEMSOM)
6: Association coopérative d'économie familiale du Sud-Ouest de Montréal (ACEFSOM)
7: Soutien à l'action bénévole (SAB)
8: Idem.
9: Idem.

## Partenaires municipaux

Le GASO peut se fier sur des partenaires municipaux à l'affut de nos besoins organisationnels. Desservant huit (8) arrondissements différents, nous sommes reconnus en tant qu'organisme communautaire par les arrondissements de Lachine, LaSalle et Verdun. Étant nos principaux partenaires municipaux, leur soutien nous permet principalement de bénéficier de location de salles à moindres frais pour offrir des activités à nos membres. L'organisme veut particulièrement remercier Simon Racicot et Sébastien Dextraze (arrondissement de Lachine) ainsi que Fanny Hidalgo (arrondissement de LaSalle) pour le soutien de qualité qu'ils offrent à notre organisme, en cas de besoin.

- Arrondissement de Lachine
- Arrondissement de LaSalle
- Arrondissement de Verdun
- Arrondissement du Sud-Ouest
- Ville de Dorval
- Ville de Montréal (subvention aux OBNL locataires)

## Conférenciers et conférencières

Chaque programmation saisonnière présente une conférence par mois, accueillant un-e expert-e dans un domaine relié à la proche aidance. Cette année, c'est un total de 12 conférences, majoritairement offertes en format virtuel, qui ont été présentées à nos membres et au grand public. Nous voulons remercier les conférenciers-ères de l'année 2023-2024 pour la qualité du contenu livré à nos membres. Les sondages d'évaluation démontrent que vos présentations ont été fortement appréciées !












# Un milieu de travail foisonnant et bienveillant

Comme plusieurs autres organismes du milieu communautaire, nous avons été fortement sollicités par nos membres, nos partenaires, ainsi que les citoyen-ne-s résidant sur nos territoires. Ayant à cœur le mieux-être de son personnel permanent, l'organisme a pris le temps de miser sur la préservation de soi, le lâcher-prise et l'opportunité de vivre des expériences mémorables entre collègues.

Cette année, nous avons mis en place plusieurs mesures concrètes pour favoriser le mieux-être et le développement des compétences de l'équipe du GASO. **Inaugurée le 28 mars 2023, notre Politique de mieux-être au travail nous a servi de compas tout au long de l'année 2023-2024.** C'est par cette politique que le GASO s'engage à instaurer une pratique de gestion des ressources humaines qui tient compte du cumul des souffrances et des stress psychologiques dont le personnel accompagnateur des bénéficiaires est un témoin impuissant. Elle permet ainsi aux membres du personnel permanent d'adopter une posture d'intervention qui favorise et maintient la vitalité.

## Le développement des compétences

Se sentir outillé-e-s et stimulé-e-s au travail : voici les deux grands objectifs derrière la volonté de l'organisme de soutenir le développement des compétences du personnel permanent. À cet effet, un **budget de 3 500$** a été prévu en 2023-2024 pour permettre aux membres du personnel d'assister à des formations de leur choix, relatives à leurs fonctions. C'est également à travers ce type de formations que notre équipe peut s'adapter aux besoins repérés sur le terrain et affiner ses méthodes d'intervention en fonction de ceux-ci. Depuis février 2024, le Comité RH se penche sur la rédaction d'une politique structurante pour le développement et la reconnaissance des compétences professionnelles.

## Se donner le temps de réfléchir



À travers l'intensité des demandes quotidiennes, il est facile de perdre de vue la vision d'ensemble des activités de l'organisme, perspective pourtant essentielle pour garder le cap de la mission et des objectifs fixés à moyen et long terme. C'est pour cette raison que désormais, l'équipe du GASO se réunit trois (3) fois par année pour se donner le temps de se poser des questions structurantes, d'ordre stratégique. Cela offre un moment de réflexion important qui permet de valoriser la richesse de l'interdisciplinarité des membres de notre équipe.

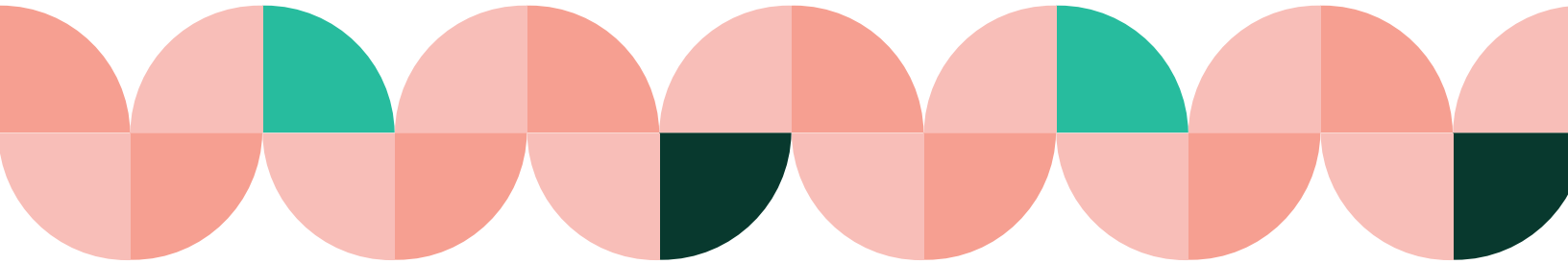
## L'importance de souligner nos efforts et nos réussites



La traditionnelle journée plénière de l'équipe du GASO s'est déroulée à Mont-Saint-Hilaire, à l'automne 2023. L'objectif de cette journée est de sortir du cadre quotidien du travail, en vue de nourrir nos affinités entre collègues. Ce temps d'arrêt représente un moment important pour l'équipe, où la connexion et la reconnaissance sont au cœur de nos préoccupations. Cette année, c'est au travers d'un brunch et d'une sortie d'auto-cueillette de pommes que nous avons pu connecter entre collègues, tout en passant un moment ressourçant en nature.

Merci au GASO ! Quelle faveur qu'une amie m'ait recommandé votre organisme. Je renais avec les rencontres qui m'ont sortie de la terrible anxiété de savoir mon mari Alzheimer. J'étais paniquée ! Merci à toutes pour le bon accueil, l'attention et le support. Merci d'être là !

- Jacqueline, membre du GASO



**Ce document est la propriété du Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO)** et présente les accomplissements de la période du 1er avril 2023 au 31 mars 2024. Le rapport annuel 2023-2024 a été adopté en conseil d'administration le 6 juin 2024.

Rédaction et mise en page : Jiri Snitil et Mélanie Branchaud

# rapport annuel

# 2023–2024

Le GASO est en mesure d'offrir ses services grâce à ses principaux partenaires financiers

Santé et Services sociaux Québec

Appui proches aidants