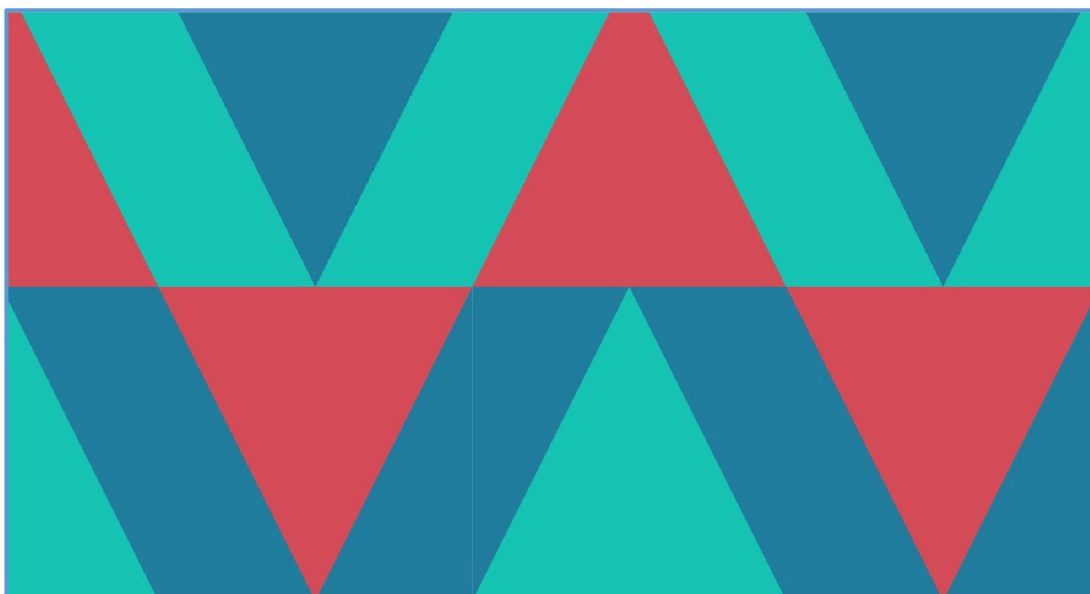
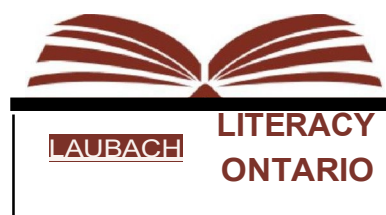
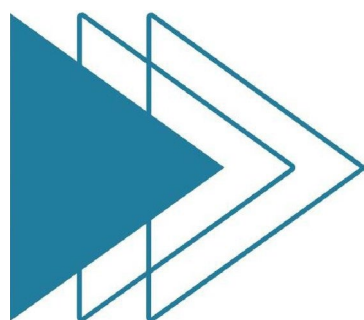




Trousse d'apprentissage pour

aidants naturels et aidantes naturelles



Organisme

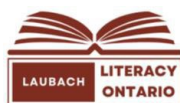
Laubach Literacy Ontario

Ressource pour le programme d'étude

Trousse d'apprentissage pour aidants naturels et aidantes naturelles

Alignement avec le CLAO

Compétences	Groupe de tâches	Niveau
Compétence A — Rechercher et utiliser de l'information	A1. Lire des textes continus	1
Compétence A — Rechercher et utiliser de l'information	A1. Lire des textes continus	2
Compétence A — Rechercher et utiliser de l'information	A2. Interpréter des documents	1
Compétence A — Rechercher et utiliser de l'information	A2. Interpréter des documents	2
Compétence A — Rechercher et utiliser de l'information	A3. Extraire des informations de films, d'émissions et de présentations	s. o.
Compétence B — Communiquer des idées et de l'information	B1. Interagir avec les autres	1
Compétence B — Communiquer des idées et de l'information	B1. Interagir avec les autres	2
Compétence B — Communiquer des idées et de l'information	B2. Rédiger des textes continus	1
Compétence B — Communiquer des idées et de l'information	B2. Rédiger des textes continus	2
Compétence B — Communiquer des idées et de l'information	B3. Remplir et créer des documents	1
Compétence B — Communiquer des idées et de l'information	B4. S'exprimer de manière créative	s. o.



Compétence C — Comprendre et utiliser des nombres	C1. Gérer de l'argent	2
Compétence C — Comprendre et utiliser des nombres	C3. Utiliser des mesures	2
Compétence C — Comprendre et utiliser des nombres	C4. Gérer les données	1
Compétence E — Gérer l'apprentissage	s. o.	1
Compétence E — Gérer l'apprentissage	s. o.	2
Compétence E — Gérer l'apprentissage	s. o.	1

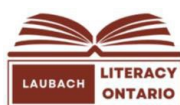
Voies de transition *(cochez toutes les cases qui s'appliquent)*

- | | |
|---|---|
| ☐ Emploi | ☐ Études postsecondaires |
| ☐ Formation en apprentissage | ☒ Autonomie |
| ☐ Études secondaires | |

Compétences pour réussir intégrées *(cochez toutes les cases qui s'appliquent)*

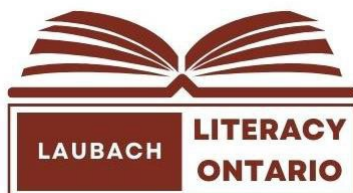
- | | |
|--|--|
| ☒ Adaptabilité | ☒ Créativité et innovation |
| ☒ Calcul | ☒ Lecture |
| ☒ Collaboration | ☒ Rédaction |
| ☒ Communication | ☒ Résolution de problèmes |
| ☒ Compétences numériques | |

Notes :



Trousse d'apprentissage pour aidants naturels et aidantes naturelles

Remerciements



Éditeur	Laubach Literacy Ontario https://www.laubach-on.ca/
Directrice exécutive et gestionnaire de projet	Robyn Cook-Ritchie
Recherchiste et rédactrice	Joanne Kaattari
Rédactrices en chef	Michelle Bogias Davyn Kaattari
Éditrice version informatique	Johanne O'Leary
Date de publication	mars 2024
Images	Canva et Pixabay
Copyright © 2024	



Les opinions exprimées dans cette ressource sont celles de Laubach Literacy Ontario et ne reflètent pas forcément celles de nos organismes de financement.



Table des matières

Présentation de la touse d'apprentissage	7
Note aux formateurs et formatrices	7
Unité 1 – Présentation des aidants naturels et aidantes naturelles en Ontario	9
INFO 1 – Quelle est la définition d'un aidant naturel ou d'une aidante naturelle ?	9
INFO 2 – Combien y a-t-il d'aidants naturels et aidantes naturelles en Ontario ?	10
INFO 3 – Que font les aidants naturels et les aidantes naturelles ?	10
INFO 4 – De qui s'occupent les aidants naturels et aidantes naturelles ?	11
INFO 5 – Quel âge ont les personnes qui ont besoin d'aidants naturels ou d'aidantes naturelles ?	12
INFO 6 – Est-ce que les aidants naturels et les aidantes naturelles ont aussi des emplois rémunérés ?	12
INFO 7 – Est-ce que les aidants naturels et les aidantes naturelles vivent beaucoup de stress ?	13
INFO 8 – De quel genre de soutien ont besoin les aidants naturels et aidantes naturelles ?	13
INFO 9 – Est-ce que les aidants naturels et aidantes naturelles ont accès au soutien nécessaire ?	13
INFO 10 – Quelle importance revêt le travail des aidants naturels et aidantes naturelles dans notre système de santé ?	14
À votre tour	14
Unité 2 – Votre parcours en tant qu'aidant naturel ou aidante naturelle.....	18
À votre tour	19
Unité 3 – Les avantages à être aidant naturel ou aidante naturelle.....	22
1. Rendre la pareille à une personne qui nous est chère.....	23
2. Savoir que la personne qui nous est chère est bien prise en charge	24
3. Créer des liens forts	25
4. Grandir en tant que personne	26
5. Bâtir de nouvelles compétences	27
6. Apprendre aux autres ce qu'est un aidant naturel ou une aidante naturelle	28
À votre tour	29
Unité 4 – Défis auxquels font face les aidants naturels et les aidantes naturelles.....	33
1. Manque de temps.....	34
2. Les défis auxquels font face les aidants naturels et les aidantes naturelles.....	35
3. Difficulté à trouver des programmes et services	36
4. Manque de soutien des proches	37
5. Coûts supplémentaires.....	38
6. Emploi	39
7. Stress et épuisement.....	41
« On a deux mains, une pour s'aider soi-même et une pour aider les autres ».	41
À votre tour	42

Unité 5 – Trouver de l’aide pour vos proches... et vous-même !.....	46
1. Santé811	46
2. 211 Ontario	47
3. Services de soutien à domicile et en milieu communautaire.....	48
4. Organisme de soutien aux aidants naturels de l’Ontario.....	49
5. Votre médecin de famille	50
6. Services de soutien en santé mentale	50
7. Organismes de soutien provinciaux et nationaux.....	51
À votre tour	52
1. Trouver du soutien en santé mentale pour Anissa	52
2. Téléphone ou courriel ? Avantages et inconvénients	53
3. Écrire un courriel pour demander des informations sur les services de répit.....	53
4. En savoir plus sur les services de soins à domicile	54
5. Trouver l’organisme qui gère les services de soins à domicile et communautaires de votre région.....	55
6. Découvrir la ligne santé de votre région.....	55
7. Organismes de soutien pour aidants naturels et aidantes naturelles.....	56
8. Vidéo permettant d’aider les aidants naturels et aidantes naturelles	57
Unité 6 – Les aidants naturels et aidantes naturelles et les Compétences pour réussir.....	59
Compétences en adaptabilité.....	60
Compétences en collaboration	62
Compétences en communication	64
Créativité et innovation	66
Compétences en calcul.....	71
Compétences en résolution de problèmes.....	73
Compétences en lecture.....	75
Compétences en rédaction	77
Unité 7 – Conseils pour réduire le stress des aidants naturels et aidantes naturelles.....	81
1. Rester en contact.....	81
2. Demander de l’aide	82
3. Prendre du temps pour soi.....	83
4. Trouver des ressources utiles.....	83
5. Prendre soin de sa santé.....	84
6. Partager ce que l’on ressent.....	84
7. Rester réaliste vis-à-vis de sa situation.....	85
À votre tour	86
Conclusion.....	91

Présentation de la trousse d'apprentissage

Laubach Literacy Ontario a le plaisir de vous présenter la **Trousse d'apprentissage pour aidants naturels et aidantes naturelles**.

Cette trousse a été créée pour offrir du soutien aux personnes apprenantes adultes qui :

- ont actuellement un statut d'aidants naturels ou aidantes naturelles
- pourraient devenir des aidants naturels ou aidantes naturelles dans le futur
- veulent en savoir davantage sur le statut d'aidants naturels ou aidantes naturelles

De nombreuses personnes au Canada sont des aidants naturels et aidantes naturelles bénévoles pour des membres de leur famille ou leurs amis, une tâche aussi gratifiante que difficile.

Laubach Literacy Ontario veut aider les personnes apprenantes adultes à se renseigner sur les nombreuses ressources et soutiens communautaires offerts aux aidants naturels et aidantes naturelles. Nous avons à cœur de vous faciliter la tâche et vous aider à trouver le soutien dont vous avez besoin.

Cette trousse d'apprentissage est également conçue pour vous aider à développer vos compétences en lecture et en rédaction et à vous en apprendre davantage sur les aidants naturels et aidantes naturelles et les Compétences pour réussir.



Note aux formateurs et formatrices

La **trousse d'apprentissage pour aidants naturels et aidantes naturelles** a été créée pour les personnes apprenantes adultes possédant des compétences de **Niveau 2** du Programme d'alphabétisation et de formation de base de l'Ontario.

Cette ressource pédagogique intègre les Compétences pour réussir et s'aligne sur le cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario (CLAO). À la fin de chaque unité, vous trouverez un tableau qui met les tâches en rapport avec les compétences, les groupes de tâches et les indicateurs de niveau du cadre du CLAO.

Cette **trousse d'apprentissage pour aidants naturels et aidantes naturelles** peut être utilisée en petits groupes, en classe ou lors de séances en tête à tête.

Elle se divise en sept unités :

1. Présentation des aidants naturels et aidantes naturelles en Ontario
2. Votre parcours en tant qu'aidant naturel ou aidante naturelle
3. Les avantages d'être aidant naturel ou aidante naturelle
4. Les défis auxquels font face les aidants naturels et aidantes naturelles
5. Trouver de l'aide pour vos proches et vous-même !
6. Les aidants naturels et aidantes naturelles et les Compétences pour réussir
7. Conseils pour réduire le stress des aidants naturels et aidantes naturelles

Les formateurs et formatrices peuvent présenter aux personnes apprenantes les sept unités sous la forme d'un seul et même programme d'apprentissage, ou enseigner uniquement les unités les plus intéressantes et les plus utiles.

Chaque unité dure entre trois et quatre heures. La longueur de chaque unité dépend :

- des besoins des personnes apprenantes
- du temps dont les personnes apprenantes ont besoin pour effectuer les activités
- de l'ampleur des discussions et de l'intérêt pour le contenu
- du temps nécessaire pour consulter les liens externes vers les vidéos et les sites Web
- des contenus et des activités supplémentaires que les formatrices et les formateurs décident d'inclure

Unité 1 — Présentation des aidants naturels et aidantes naturelles en Ontario

Dix informations sur les aidants naturels et aidantes naturelles en Ontario

Pour commencer, passons en revue la situation des aidants naturels et aidantes naturelles dans son ensemble. Concentrons-nous sur leur situation en Ontario.

Voici quelques informations importantes sur les aidants naturels et aidantes naturelles. Vous connaissez peut-être déjà certains de ces éléments. Mais d'autres vont peut-être vous surprendre.

Toutes les statistiques présentées dans cette unité proviennent du document [Rapport Pleins Feux 2022](#) de l'organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario. Ce rapport a été rédigé en décembre 2022.

INFO 1 — Quelle est la définition d'un aidant naturel ou d'une aidante naturelle ?

L'organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario définit ce terme comme des membres de la famille, des amis ou encore des voisins ou voisines qui fournissent des soins à une personne de manière bénévole.

Les aidants naturels et aidantes naturelles aident les personnes qui ont des problèmes de santé comme :

- maladie chronique
- convalescence à la suite d'un accident ou d'une opération
- maladie ou problème médical grave
- déficience physique ou mentale
- soins palliatifs (prendre soin d'une personne qui est en train de mourir)

INFO 2 — Combien y a-t-il d'aidants naturels et aidantes naturelles en Ontario ?

On estime qu'il y en a environ 4 millions. En 2023, il y avait 15,5 millions d'habitants en Ontario. **Ce qui signifie que 26 % de la population de la province est un aidant naturel ou une aidante naturelle.**

Cela représente un grand nombre de personnes ! La population de l'Ontario vieillit. Cela signifie que le nombre de personnes âgées augmente par rapport aux jeunes et que nous aurons besoin d'encore PLUS d'aidants naturels et aidantes naturelles dans les années à venir.

INFO 3 — Que font les aidants naturels et les aidantes naturelles ?

Plein de choses différentes ! Leurs rôles sont très variés en fonction de la situation. Parfois, l'aidant naturel ou l'aidante naturelle va tout faire ou presque. Et parfois, le travail est partagé avec d'autres personnes (de la famille ou non).

Voici quelques exemples de tâches que font les aidants naturels et aidantes naturelles :

Soins médicaux :

- Emmener la personne chez le médecin
- Aider la personne à prendre ses médicaments
- Chercher du soutien médical

Soins personnels :

- Changer les pansements ou aider à s'habiller
- Aider à manger
- Aider à se laver

Soins ménagers :

- Nettoyer la maison
- Faire l'épicerie
- Préparer les repas

Questions financières :

- Payer les factures
- Gérer un budget
- Demander du soutien financier

Soutien social :

- Rendre visite ou téléphoner pour discuter
- Aller faire un tour en voiture
- Emmener la personne à des activités

INFO 4 — De qui s'occupent les aidants naturels et aidantes naturelles ?

La plupart s'occupent de leurs parents. D'autres s'occupent de leur partenaire. Le total des deux ne donne pas 100 % pour la simple et bonne raison que plusieurs s'occupent de plusieurs personnes en même temps.

- 46 % s'occupent d'un parent ou d'un beau-parent
- 20 % s'occupent de leur partenaire
- 16 % s'occupent d'un grand-parent
- 8 % s'occupent d'un ami ou d'une amie ou d'un voisin ou d'une voisine
- 6 % s'occupent d'un frère ou d'une sœur
- 4 % s'occupent d'un de leurs enfants de **moins de** 18 ans
- 3 % s'occupent d'un de leurs enfants de **plus de** 18 ans
- 3 % s'occupent d'une personne de leur famille plus éloignée

INFO 5 — Quel âge ont les personnes qui ont besoin d'aidants naturels ou d'aidantes naturelles ?

La plupart de ces personnes sont assez âgées. Quelques-unes sont de jeunes adultes ou des enfants.

Les aidants naturels et les aidantes naturelles s'occupent de personnes dans ces tranches d'âge :

- 75 ans et plus = 50 %
- 55 à 74 ans = 28 %
- 35 à 54 ans = 9 %
- 18 à 34 ans = 7 %
- Moins de 18 ans = 6 %

INFO 6 — Est-ce que les aidants naturels et les aidantes naturelles ont aussi des emplois rémunérés ?

La plupart des aidants naturels et aidantes naturelles ont également un travail rémunéré en plus de leur occupation. En Ontario, 64 % ont également un travail rémunéré.

Certains aidants naturels et certaines aidantes naturelles aiment travailler à l'extérieur parce que cela leur permet de sortir de la maison. D'autres trouvent cela difficile de devoir travailler. Ils trouvent que cela leur rajoute du stress. Certains doivent travailler même s'ils n'en ont pas envie. Ils travaillent parce qu'eux-mêmes ou leur famille ont besoin d'argent.

INFO 7 — Est-ce que les aidants naturels et les aidantes naturelles vivent beaucoup de stress ?

Oui. S'occuper d'un proche, c'est énormément de travail. Parfois, c'est difficile de trouver du soutien et certains aidants naturels et certaines aidantes naturelles ressentent beaucoup de solitude et beaucoup vivent énormément de stress. Les statistiques montrent que 63 % des aidants naturels et aidantes naturelles ont atteint un point de rupture, mais continuent à s'occuper de leur proche malgré tout.

Plus loin dans cette trousse, nous vous indiquerons comment trouver du soutien. Nous aborderons également des stratégies pour vous aider à réduire votre stress.

INFO 8 — De quel genre de soutien ont besoin les aidants naturels et aidantes naturelles ?

Les trois principaux soutiens dont les aidants naturels et les aidantes naturelles disent avoir besoin sont les suivants :

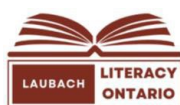
- **Répit**
 - Avoir du dépit, c'est obtenir une aide temporaire pour s'occuper de la personne qui a besoin d'aide. Cela permet à l'aidant naturel ou aidante naturelle de faire une pause.
- **Santé mentale**
- **Soutien par les pairs**
 - Le soutien par les pairs consiste à se mettre en relation avec d'autres aidants naturels et aidantes naturelles afin de partager, d'apprendre et de se soutenir mutuellement. Le soutien par les pairs peut se faire dans le cadre de réunions, mais aussi par le biais de groupes de soutien en ligne ou d'appels téléphoniques.

INFO 9 — Est-ce que les aidants naturels et aidantes naturelles ont accès au soutien nécessaire ?

De nombreux aidants naturels et de nombreuses aidantes naturelles ne parviennent pas à obtenir le soutien nécessaire. Un tiers (33 %) se heurtent à des obstacles qui les empêchent d'obtenir l'aide nécessaire pour s'occuper des membres de leur famille.

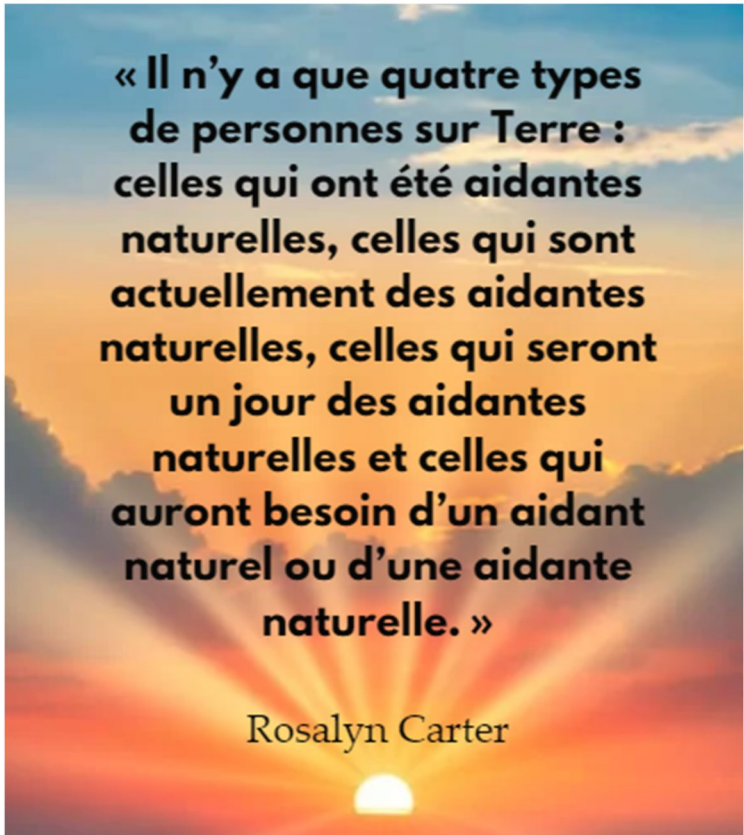
Parmi ces obstacles, citons :

- De longs délais d'attente pour obtenir des services
- Le manque de services dans leur zone géographique



INFO 10 — Quelle importance revêt le travail des aidants naturels et aidantes naturelles dans notre système de santé ?

Les aidants naturels et aidantes naturelles sont très précieux ! L'organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario estime que les aidants naturels et aidantes naturelles bénévoles fournissent 75 % des soins dans notre système de santé. Il serait très difficile pour notre système de santé de fonctionner sans ces personnes qui apportent un soutien important à leur famille et à leurs proches.



« Il n'y a que quatre types de personnes sur Terre : celles qui ont été aidantes naturelles, celles qui sont actuellement des aidantes naturelles, celles qui seront un jour des aidantes naturelles et celles qui auront besoin d'un aidant naturel ou d'une aidante naturelle. »

Rosalyn Carter

À votre tour

1. Nous avons vu que 26 % des personnes vivant en Ontario étaient des aidants naturels ou des aidantes naturelles bénévoles. Est-ce que ce chiffre vous a surpris ?

- _____ Oui
- _____ Non
- _____ Un peu

2. Dans la partie 3, nous avons découvert quelques-uns des moyens utilisés par les aidants naturels et aidantes naturelles pour apporter leur aide. Citez deux autres choses que ces personnes peuvent faire pour aider.

- _____
- _____

3. En Ontario, de qui la plupart des aidants naturels et aidantes naturelles s'occupent-ils ? S'agit-il d'un parent, d'un partenaire, d'un enfant, d'un grand-parent ou d'un ami ?

•

4. Dans la partie 8, nous avons vu les trois principales mesures de soutien dont ont besoin les aidants naturels et aidantes naturelles de l'Ontario. Rédigez une phrase indiquant la forme de soutien qui vous semble la plus importante. Écrivez une des raisons pour lesquelles vous pensez que ce type de soutien est essentiel.

5. Les aidants naturels et aidantes naturelles ont déclaré que des groupes de soutien par les pairs leur permettraient de bénéficier de davantage de soutien. Si vous vouliez rejoindre un groupe de soutien par les pairs, quel type de groupe préféreriez-vous ? (Encerclez votre premier choix ci-dessous)

- A. Groupe de soutien en personne
- B. Groupe de soutien virtuel (Zoom ou autre plateforme)
- C. Groupe de soutien sur une page Facebook privée
- D. Soutien téléphonique

6. Écrivez deux raisons pour lesquelles ce type de groupe de soutien vous correspondrait le plus. Partagez vos réponses avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe.

•

•

7. Nous avons vu que de nombreux aidants naturels et de nombreuses aidantes naturelles ressentait beaucoup de stress. Écrivez deux raisons pour lesquelles les aidants naturels et aidantes naturelles peuvent ressentir du stress. Rédigez une phrase décrivant comment la personne pourrait remédier à la situation.

8. Quel est le pourcentage d'aidants naturels et aidantes naturelles qui ont également un travail rémunéré à l'extérieur ?

•

9. Écrivez une raison pour laquelle vous pensez que les aidants naturels et aidantes naturelles sont des personnes importantes. Il peut s'agir de quelque chose que vous avez appris dans cette ressource ou d'une raison tirée de votre propre expérience de vie. Partagez votre réponse avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe.

Pour les formatrices et les formateurs
Cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario
Compétences, Groupes de tâches et Indicateurs de niveau

Unité 1 — Présentation des aidants naturels et des aidantes naturelles en Ontario

- Question 1 — **B2.1**
- Question 2 — **B2.1**
- Question 3 — **A1.1**
- Question 4 — **B2.2**
- Question 5 — **A1.2**
- Question 6 — **B2.1, B1.2**
- Question 7 — **B2.2**
- Question 8 — **A1.1**
- Question 9 — **B2.1, B1.2**

Compétences pour réussir : Communication, Lecture, Rédaction

Unité 2 — Votre parcours en tant qu’aidant naturel ou aidante naturelle

Chaque histoire est unique

Nous avons passé en revue la situation des aidants naturels et aidantes naturelles en Ontario. Maintenant, examinons ce rôle plus en détail. Il n’existe pas une seule et unique façon d’être un aidant naturel ou une aidante naturelle. Chaque situation est unique.

On dit souvent que c’est un métier pour lequel personne ne postule. En fait, nous effectuons ce travail bénévolement tout simplement parce qu’une personne qui nous est chère a besoin d’aide.

Il existe plusieurs manières d’être un aidant naturel ou une aidante naturelle. En voici quelques exemples.

- Parfois, nous partageons la tâche avec d’autres membres de la famille ou nos amis. Parfois, nous faisons tout nous-mêmes, avec très peu d’aide.
- Parfois, nous ne voulons même pas effectuer ce travail, mais il n’y a personne d’autre pour aider.
- Parfois, la personne dont nous nous occupons vit avec nous, mais pas toujours. Elle peut être à l’hôpital, dans un centre d’hébergement pour personnes âgées ou dans un centre de soins de longue durée. Elle peut aussi vivre chez elle et avoir besoin de notre aide.
- Certains aidants naturels et certaines aidantes naturelles aident quelques heures par semaine et d’autres à temps plein.
- Parfois, la personne a juste besoin d’un peu d’aide, par exemple pour les repas et le ménage, pour qu’on l’emmène à ses rendez-vous, etc. Elle se sent peut-être également seule et nous demande de l’emmener à des activités.
- Parfois, la personne est gravement malade et a besoin de soins. Dans ce cas, l’aidant naturel ou aidante naturelle peut avoir l’impression d’effectuer le travail d’un infirmier ou d’une infirmière ou d’un préposé ou d’une préposée aux bénéficiaires. Cela peut être angoissant et décourageant.
- Certains aidants naturels et certaines aidantes naturelles se sentent soutenus et valorisés. D’autres ont l’impression que leur soutien n’est pas apprécié à sa juste valeur par leur famille, leurs proches et leur communauté.
- Pour certains aidants naturels et certaines aidantes naturelles, la prise en charge est une expérience positive et gratifiante. Pour d’autres, c’est une expérience difficile et frustrante.

À votre tour

Cette ressource a été créée pour les personnes qui sont déjà aidants naturels et aidantes naturelles. Prenez un moment pour réfléchir à votre histoire. Si vous n'êtes pas un aidant naturel ou une aidante naturelle, vous pouvez répondre à ces questions en vous inspirant d'une personne que vous connaissez qui assume ce rôle. Si vous ne souhaitez pas partager certaines de vos réponses trop personnelles, ce n'est pas grave.

1. De qui vous occupez-vous ? Un parent ? Un frère ou une sœur ? Votre partenaire ? Un ou une enfant ? D'un ami ? Quelqu'un d'autre ?

• _____

2. Depuis combien de temps êtes-vous aidant naturel ou aidante naturelle ?

• _____

3. Faites-vous cela à temps plein ou à temps partiel ?

• _____

4. Est-ce que la personne dont vous vous occupez vit avec vous ?

• _____

5. Quelles sont vos trois tâches principales en tant qu'aidant naturel ou aidante naturelle ?

• _____

• _____

• _____

6. Images créatives pour aidants naturels et aidantes naturelles

Utilisons notre créativité pour discuter du travail d'aidant naturel ou d'aidante naturelle.

ÉTAPE 1 :

- Trouvez deux mots qui illustrent ce que vous ressentez en tant qu'aidant naturel ou aidante naturelle.
- Il peut s'agir de mots comme « amour », « occupé », « frustration » ou « espoir ». N'importe quels mots qui ont un sens pour vous.

Dans notre exemple, nous allons prendre les mots « fatigue » et « famille ».

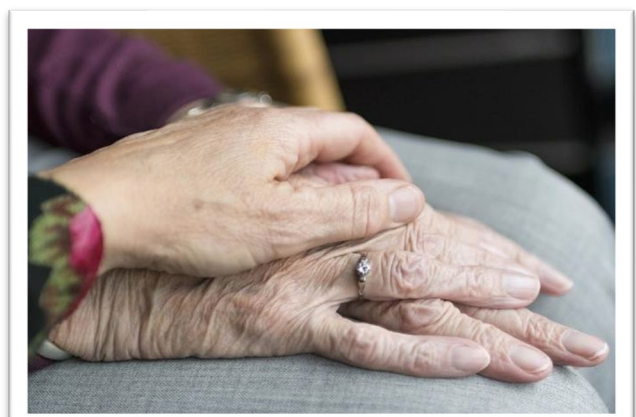
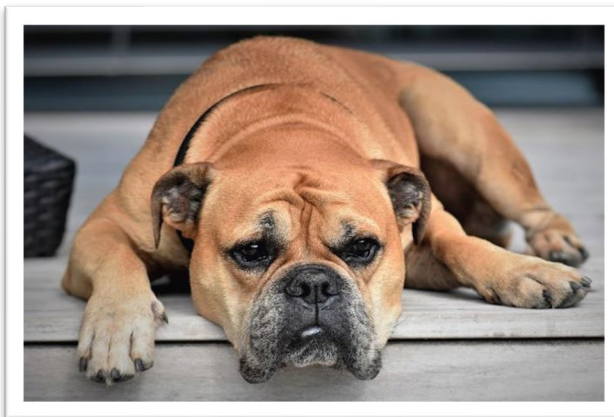
ÉTAPE 2:

- Allez sur Pixabay : <https://pixabay.com/>
- Dans la barre de recherche, entrez les mots que vous avez choisis.

Par exemple, en entrant le mot « fatigue » dans la barre de recherche, nous avons trouvé plus de 200 images gratuites représentant ce concept. Nous avons ensuite entré le mot « famille » et en avons trouvé plus de 18 000.

ÉTAPE 3 :

- Faites défiler quelques images sur Pixabay en rapport avec vos mots. Choisissez une image pour chacun de vos mots qui montre ce que vous ressentez en tant qu'aidant naturel ou aidante naturelle.



Voici les deux images que nous avons choisies pour « fatigue » et « famille ».

ÉTAPE 4 :

- Montrez les images à votre formatrice ou votre formateur ou à vos camarades de classe. Expliquez pourquoi vous les avez choisies.

7. Notez deux choses qui vous permettraient de vous sentir plus soutenu et valorisé en tant qu'aidant naturel ou aidante naturelle. Partagez vos idées avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe.

8. Écrivez un petit message sur une chose qui vous remplit de fierté en tant qu'aidant naturel ou aidante naturelle.

Quel que soit votre parcours en tant qu'aidant naturel ou aidante naturelle, merci pour tout !
Ce que vous faites est important.



Pour les formatrices et les formateurs
Cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario
Compétences, Groupes de tâches et Indicateurs de niveau

Unité 2 — Votre parcours en tant qu'aidant naturel ou aidante naturelle

- Questions 1 à 4 — **B2.1**
- Question 5 — **B2.2**
- Question 6 — **B1.2, B4, D.2**
- Question 7 — **B1.2, B2.2**
- Question 8 — **B2.2**

Compétences pour réussir : Créativité et innovation, Communication, Lecture et Rédaction

Unité 3 — Les avantages à être aidant naturel ou aidante naturelle

Six avantages à être aidant naturel ou aidante naturelle

On entend souvent dire que c'est difficile d'être aidant naturel ou aidante naturelle. Mais malgré les difficultés, il y a aussi d'énormes avantages.

En voici six :

1. Rendre la pareille à une personne qui nous est chère
2. Savoir que la personne qui nous est chère est bien prise en charge
3. Créer des liens forts
4. Grandir en tant que personne
5. Bâtir de nouvelles compétences
6. Apprendre aux autres ce qu'est un aidant naturel ou une aidante naturelle

1. Rendre la pareille à une personne qui nous est chère

Beaucoup d'aidants naturels et aidantes naturelles apprécient le fait de rendre la pareille à une personne qui leur est chère. Dans le cas des parents et des grands-parents, la personne aidée peut avoir pris soin d'eux par le passé.

Pour certaines personnes qui s'occupent d'un proche, les soins sont un fardeau. C'est normal de ressentir cela. D'autres sont heureuses de rendre la pareille à un membre de leur famille ou à quelqu'un de leur entourage qui a besoin de leur aide.

“

Un jour, la personne qui vous est chère ne sera plus là et vous trouverez du réconfort dans le fait de l'avoir soutenue.

-Karen Coetzer

”

Par exemple...

Omar adore son grand-père, Hamza. Hamza a eu une vie difficile. Il a travaillé très dur toute sa vie pour un salaire de misère, mais il a toujours trouvé le temps de s'occuper de sa famille. Omar a plein de beaux souvenirs d'enfance avec lui. Aujourd'hui, Hamza est atteint de la maladie de Parkinson et vit dans un centre d'hébergement pour personnes âgées. Le centre s'occupe bien de Hamza, mais il se sent seul. Sa famille lui manque.

Omar rend visite à son grand-père deux fois par semaine. Il joue aux échecs avec lui, ils mangent ensemble aussi et regardent parfois de vieilles photos. Parfois, Omar emmène Hamza faire un tour en voiture.

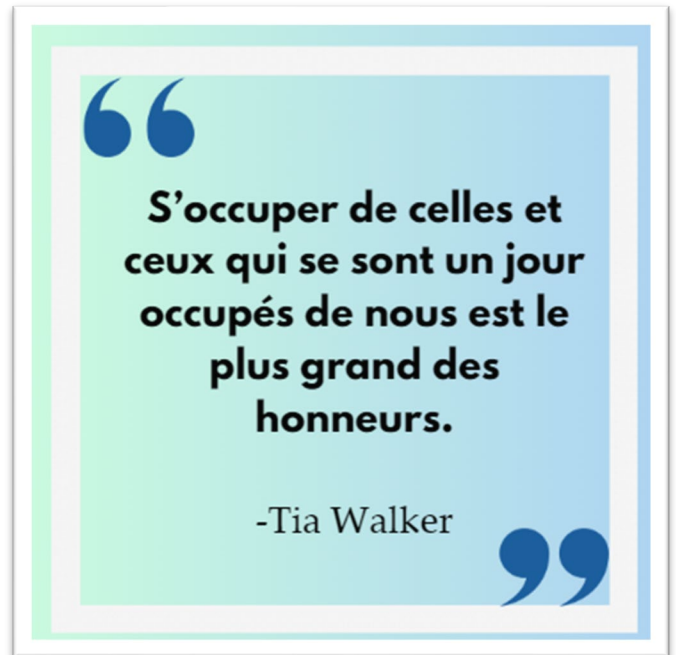
Hamza est heureux de voir son petit-fils, et Omar est heureux de voir son grand-père. Hamza a fait tellement de choses pour Omar quand il était petit. Omar tient à montrer à Hamza qu'il le respecte et qu'il l'aime même s'il est maintenant âgé et malade.

2. Savoir que la personne qui nous est chère est bien prise en charge

Les aidants naturels et aidantes naturelles s'inquiètent souvent pour leurs proches malades. Si la personne vit encore chez elle, la famille peut se demander si elle reçoit suffisamment de soins.

Les préposés et préposées aux bénéficiaires peuvent offrir un soutien important, mais malheureusement :

- Il n'y en a pas suffisamment
- Il est difficile d'obtenir suffisamment d'heures d'aide communautaire à domicile subventionnée
- Ces soins coûtent très cher



De plus, les hôpitaux et les centres de soins sont des lieux très fréquentés. Parfois, le personnel soignant n'est pas assez nombreux. Les aidants naturels et aidantes naturelles peuvent avoir l'impression que leur proche a besoin de plus de soutien que ce qu'il reçoit à l'hôpital ou au centre.

Par exemple, un aidant naturel ou une aidante naturelle pourrait venir rendre visite à son proche à l'hôpital et remarquer que celui-ci ne mange pas si personne ne l'aide.

Parfois, la famille dit qu'elle va aider si une personne de leur entourage a besoin de soins, mais le temps que les gens sont prêts à consacrer à cette tâche peut être très limité. Et certaines personnes ne proposent aucune aide. Un aidant naturel pourrait s'apercevoir que sa grand-mère a été laissée seule à la maison alors qu'elle n'aurait pas dû et commencer à s'inquiéter : la personne qui lui est chère est-elle suffisamment bien prise en charge ?

Souvent, les gens prennent leur rôle au sérieux. L'aidant naturel ou aidante naturelle a alors la certitude que son proche reçoit des soins de qualité.

Par exemple...

Rohan, le père de Samira, vit seul. Rohan est âgé. Il est malvoyant et diabétique. Les services d'aide à domicile et de soins communautaires n'accordent à Rohan que quatre heures d'aide à domicile par semaine. Ce n'est pas suffisant. Samira sait que Rohan a besoin de quatre heures d'aide par jour ! C'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase.

Samira et son mari Jim décident donc de proposer à Rohan de vivre avec eux. Rohan bénéficiera de plus de soutien et Samira aura l'assurance que son père est bien traité.

3. Créer des liens forts

Le fait d'aider un proche peut renforcer les liens familiaux.

Aider un proche, c'est faire de son mieux pour :

- faire preuve de gentillesse et de bienveillance
- penser aux besoins des autres
- faire preuve de patience
- prendre du temps pour celles et ceux que l'on aime
- montrer que l'on est là en cas de besoin
- aider même si on ressent de la fatigue

Ce sont là de magnifiques qualités. Dans le monde trépidant dans lequel nous vivons, il est parfois difficile de prendre le temps de ralentir et d'accorder du temps aux autres. Le fait d'être aidant naturel ou aidante naturelle peut engendrer une plus grande appréciation et un plus grand respect au sein des familles. Après tout, c'est un acte d'amour.

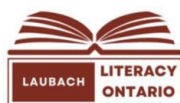
Par exemple...

Catherine et Julie sont sœurs. Elles ne sont pas spécialement proches et se disputaient souvent lorsqu'elles étaient adolescentes. Elles n'ont rien en commun et ne vivent pas dans la même ville. Mais aujourd'hui, tout a changé. Catherine est atteinte d'un cancer du sein et Julie décide d'aider sa sœur pendant ses traitements de chimiothérapie.

Catherine a besoin de beaucoup d'aide. Julie est patiente et aide Catherine pendant ses traitements. C'est la première fois que Julie s'occupe de Catherine de la sorte. Catherine est l'ainée et elle a toujours été très forte. Les deux sœurs discutent beaucoup. Elles parlent de choses importantes, comme la vie et la mort. Des sujets qu'elles n'avaient jamais abordés auparavant.

Catherine et Julie passent plus de temps ensemble qu'elles ne l'ont jamais fait depuis leur enfance. Elles apprennent beaucoup de choses l'une sur l'autre, et s'aperçoivent qu'elles ont beaucoup de choses en commun.

La situation a permis d'approfondir leur relation et Julie est très heureuse d'avoir pris soin de sa sœur !



4. Grandir en tant que personne

Être aidant naturel ou aidante naturelle, ce n'est pas toujours facile, loin de là. Il faut avoir des nerfs d'acier et développer diverses compétences. Cela fait grandir, immanquablement.

Voici différentes choses qui changent quand on devient aidant naturel ou aidante naturelle :

- On développe sa patience
- On démontre plus de compréhension envers les gens qui vivent des choses difficiles
- On agit avec plus de compassion
- On démontre une force supplémentaire face aux défis
- On apprend la tolérance
- On montre plus de respect pour les autres

Évidemment, les aidants naturels et aidantes naturelles ne se comportent pas de la sorte tous les jours. Ça serait impossible. Tout le monde a de bonnes et de mauvaises journées. Mais beaucoup d'aidants naturels et d'aidantes naturelles commencent à évoluer tout doucement et à développer plus de compétences que par le passé.

« Aider et soigner les autres est un acte altruiste qui fait souvent appel au meilleur de notre humanité. »

(Ruth Drew, Alzheimer's Association)



5. Bâtir de nouvelles compétences

Les aidants naturels et aidantes naturelles bâtissent de **nombreuses** nouvelles compétences en exerçant cette activité. Le type de compétences dépend des problèmes de santé rencontrés par les personnes.

Voici une liste des compétences que les aidants naturels et aidantes naturelles pourraient développer :

- Comprendre le système de santé
- Interagir avec des fournisseurs de soins de santé
- En apprendre davantage sur certaines maladies
- Gérer les finances d'un proche
- Commander l'épicerie en ligne
- Organiser un horaire
- Changer des pansements et soigner des blessures
- Préparer des repas pour une personne suivant un régime particulier
- Nourrir quelqu'un qui ne peut plus manger sans aide
- Plaider en faveur de meilleurs soins pour leurs proches
- Apprendre à prendre soin de **soi** pour éviter l'épuisement
-

Dans l'*Unité 7 — Les aidants naturels et aidantes naturelles et les Compétences pour réussir*, nous discuterons plus en détail des aidants naturels et aidantes naturelles et du développement des compétences.

Par exemple...

Josiane, la mère de Sarah, souffre d'un trouble neurocognitif. Josiane se met souvent en colère sans raison, alors qu'elle était autrefois une personne calme et agréable. Sarah ne sait pas trop comment aider sa mère et elle s'inquiète. Elle veut en apprendre plus sur la maladie pour pouvoir aider sa mère.

Sarah contacte un organisme spécialisé dans la maladie d'Alzheimer. Ils lui envoient des ressources pour qu'elle puisse en apprendre davantage sur la maladie. Sarah apprend beaucoup de choses et trouve une ressource très intéressante pour apprendre à communiquer avec les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif. Toutes ces informations aident Sarah à comprendre pourquoi sa mère se met en colère. Apprendre de nouvelles compétences en communication va l'aider à mieux la soutenir.

6. Apprendre aux autres ce qu'est un aidant naturel ou une aidante naturelle

Par leurs actions, les aidants naturels et aidantes naturelles peuvent montrer aux autres des leçons de vie très importantes.

Par exemple :

- Aider les personnes vulnérables est important
- Redonner au suivant fait du monde un monde meilleur
- Faire preuve de gentillesse est une grande force
- Faire des choses difficiles prend du courage

Par exemple...

La mère de Tony, Marie, est aveugle. Elle rencontre également des difficultés à se déplacer et utilise un fauteuil roulant. Elle vit dans un centre pour personnes âgées.

Tony aide beaucoup sa mère. Parce qu'il l'aime, mais aussi pour montrer à ses enfants qu'il est important de s'occuper des autres.

Quand ils seront plus grands, Tony veut que ses enfants se souviennent que toute la famille aimait Marie. Il espère que cela incitera ses enfants à aider les autres.

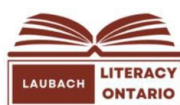
Tony implique ses enfants dans le processus. Ils téléchargent des livres audios sur le téléphone de Marie, et lui lisent des histoires. Ils aident Marie à apprendre à utiliser la technologie. Tony pense que l'apprentissage des soins commence près de chez soi. Ça commence par la prise en charge de Marie.

“

Je voulais apprendre à mes enfants à s'occuper des autres à la maison. Je voulais leur montrer que tout le monde était important, et qu'on ne laissait personne de côté.

-Anna Cohen

”



À votre tour

1. Dans cette unité, nous avons présenté six avantages à devenir aidant naturel ou aidante naturelle. Notez celui qui est le plus important selon vous.

- _____

2. Notez deux raisons pour lesquelles vous pensez que cet avantage est le plus important. Partagez vos raisons avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe.

3. Aller à la section « Grandir en tant que personne ». Quelles sont les deux manières dont les personnes peuvent grandir et apprendre en tant qu'aidants naturels et aidantes naturelles ?

- _____

- _____

4. Redonner au suivant en aidant les autres

Écrivez un courriel à votre formatrice ou votre formateur. Racontez-lui une fois où vous avez rendu service en aidant quelqu'un de votre famille ou à un ami qui en avait besoin.

Dans le courriel, détaillez les deux choses suivantes :

- Qui avez-vous aidé ?
- Qu'avez-vous fait pour cette personne ?

5. Créer des liens plus forts avec Julie et Catherine

Lisez l'exemple dans la section « **Créer des liens plus forts** ». Dans cet exemple, Julie aide sa sœur Catherine, atteinte d'un cancer. Les deux sœurs n'étaient pas particulièrement proches, mais la maladie les a rapprochées. Julie doit rentrer chez elle (elles ne vivent pas dans la même ville) et les deux sœurs cherchent un moyen de rester en contact.

Avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe, discutez de ce que les deux sœurs pourraient faire pour entretenir leur relation. Notez deux idées qui pourraient les aider.

- _____
- _____

6. S'adapter au changement avec Rohan et Samira

Lisez l'exemple dans la section « **Savoir que la personne qui nous est chère est bien prise en charge** ». À la fin de cet exemple, Rohan emménagera avec sa fille Samira et son mari, Jim. Rohan a l'habitude de vivre seul. Samira et Jim n'ont pas l'habitude d'avoir un parent sous leur toit. Le changement peut être difficile.

La situation exigera que chacun s'adapte au changement. L'adaptabilité est la capacité à s'ajuster lorsque les choses changent autour de soi.

Voici quatre choses que Rohan, Samira et Jim pourraient faire pour s'adapter au changement. Laquelle de ces quatre solutions vous semble la plus efficace ? Cochez votre réponse.

- A. Ils peuvent juste espérer que tout se passe bien. Rohan pourrait emménager immédiatement avec Samira et Jim. Ils pourraient répondre à tous les besoins qui se présenteraient plus tard.
- B. Ils pourraient en parler à un conseiller ou une conseillère du centre pour personnes âgées. Ces personnes connaissent bien les personnes âgées et la problématique du déménagement dans la famille et pourraient les aider à mettre en place des stratégies.
- C. La famille pourrait rencontrer le médecin de Rohan et lui demander son avis sur ce qu'il convient de faire. Le médecin pourrait être en mesure de partager des ressources pour les aider.
- D. Rohan, Samira et Jim pourraient discuter avec d'autres membres de la famille, leur demander leur avis, et ensuite prendre une décision.

7. Écrivez deux raisons pour lesquelles vous pensez que votre choix est le meilleur moyen d'aider cette famille à s'adapter au changement. Partagez vos raisons avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe. N'oubliez pas qu'il n'y a pas de mauvaises réponses.

8. Apprendre des leçons de vie

Dans la section « **Apprendre aux autres ce qu'est un aidant naturel ou une aidante naturelle** », nous avons partagé quatre leçons de vie. Selon vous, laquelle est la plus importante ? Mettez une coche à côté de votre réponse.

- A. Aider les personnes vulnérables est important
- B. Redonner au suivant fait du monde un Monde Meilleur
- C. Faire preuve de gentillesse est une grande force
- D. Faire des choses difficiles prend du courage

9. Mot de remerciement

Écrivez un petit mot de remerciement à un aidant naturel ou une aidante naturelle qui pourraient avoir de la difficulté avec son rôle.

Pour rédiger ce petit mot, choisissez une leçon de vie. Cette leçon peut être tirée de notre liste ci-dessus ou venir de votre imagination.

Écrivez un mot pour remercier la personne d'avoir donné une leçon de vie importante à la famille et aux proches de la personne. Le mot doit comporter environ trois phrases.

Pour les formatrices et les formateurs
Cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario
Compétences, Groupes de tâches et Indicateurs de niveau

Unité 3 — Les avantages à être aidant naturel ou aidante naturelle

- Question 1 — **B2.1**
- Question 2 — **B1.2, B2.2**
- Question 3 — **A1.1**
- Question 4 — **B2.2, D.1**
- Question 5 — **B1.2, B2.2**
- Question 6 — **A1.2**
- Question 7 — **B1.2, B2.2**
- Question 8 — **A1.2**
- Question 9 — **B2.2**

Compétences pour réussir : Adaptabilité, Communication, Compétences numériques, Lecture et Rédaction

Unité 4 — Défis auxquels font face les aidants naturels et les aidantes naturelles

Sept défis auxquels font face les aidants naturels et aidantes naturelles

Après avoir parlé des avantages, discutons un peu des défis que doivent relever les aidants naturels et les aidantes naturelles. Et il y en a **beaucoup**. Comme nous l'avons déjà mentionné, en Ontario, 63 % des aidants naturels et aidantes naturelles disent avoir atteint un point de rupture, mais continuent tout de même d'assumer leur rôle.

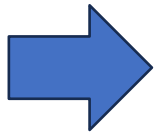
Dans cette unité, nous allons passer en revue sept défis auxquels font face les aidants naturels et aidantes naturelles. En lisant ces défis, rappelez-vous qu'il est possible d'obtenir de l'aide. Vous trouverez du soutien et des ressources pour **vous** et votre famille dans les unités 5 et 6.



Contactez le [211 Ontario](https://211ontario.ca) est toujours une bonne idée. Ils vous redirigeront vers le service approprié.

Voici sept défis auxquels font souvent face les aidants naturels et les aidantes naturelles :

1. Manque de temps
2. Difficulté à prodiguer les soins
3. Difficulté à trouver des programmes et services
4. Manque de soutien des proches
5. Coûts supplémentaires
6. Emploi
7. Stress et épuisement



Toutes les statistiques qui se trouvent dans cette unité viennent du document [Rapport Pleins Feux 2022](#) de l'organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario. Ce document date de décembre 2022.

1. Manque de temps

Temps — C'est LA chose dont les aidants naturels et aidantes naturelles manquent le plus ! Ils ont l'impression que tout le monde a besoin d'eux et qu'il n'y a pas assez d'heures dans une journée. Ils sont souvent submergés par tout ce qu'il y a à faire.

Parfois, les besoins de la personne prennent beaucoup de temps et peuvent être complexes. La personne peut avoir besoin de nombreux rendez-vous médicaux. Elle a besoin de nourriture, de soins médicaux, de faire des activités, etc.

Les aidants naturels et aidantes naturelles ont besoin de temps pour d'autres activités comme :

- Passer du temps en famille ou avec des amis
- S'occuper de leurs jeunes enfants
- S'occuper des tâches ménagères (épicerie, ménage, préparation des repas, etc.)
- Travailler ou aller à l'école
- Faire des activités physiques ou s'adonner à des loisirs
- Se reposer et se détendre

Par exemple...

Alexandra est une aidante naturelle. Elle travaille à temps partiel et est mère de famille. La mère d'Alexandra, Suzanne, est atteinte d'un trouble neurocognitif et vit dans un centre pour personnes âgées. Alexandra l'aide avec ses rendez-vous médicaux et ses activités.

Alexandra fait beaucoup de choses pour Suzanne, notamment :

- L'emmener à ses rendez-vous médicaux
- L'emmener au centre communautaire pour qu'elle fasse des activités
- Faire son épicerie

Alexandra est aussi maman de jumeaux. Ils ont 12 ans et ils ont aussi besoin d'elle. Alexandra a l'impression de manquer de temps pour contenter tout le monde. Elle se sent débordée et très stressée.

2. Les défis auxquels font face les aidants naturels et les aidantes naturelles

Les recherches montrent que les aidants naturels et aidantes naturelles bénévoles fournissent 75 % des soins dans notre système de santé.

On constate aussi que 79 % des aidants naturels et aidantes naturelles assument des responsabilités qui auraient pu être confiées à des préposés et préposées aux bénéficiaires ou à des infirmiers et infirmières.

Il serait très difficile pour notre système de santé de fonctionner sans ces personnes. Mais beaucoup d'aidants naturels et aidantes naturelles estiment que leur rôle majeur dans le domaine des soins de santé n'est pas suffisamment reconnu.

Beaucoup d'aidants naturels et aidantes naturelles estiment ne pas avoir la formation, l'équipement et le soutien nécessaires pour s'occuper correctement des personnes à leur charge.

Voici quelques défis auxquels les aidants naturels et aidantes naturelles font face :

- Beaucoup doivent effectuer des actes médicaux et souvent ces personnes ne se sentent pas aptes pour cela. Elles craignent faire quelque chose de mal.



Par exemple :

- Administrer des injections
 - Changer des pansements
 - Vérifier des blessures
 - Donner des médicaments
-
- Il arrive que les aidants naturels et aidantes naturelles assument des tâches non sécuritaires, parce que personne ne peut les aider. Par exemple, aider quelqu'un à se relever dans son lit.
 - Certains aidants naturels et certaines aidantes naturelles doivent s'occuper de personnes présentant des troubles du comportement. C'est le cas, par exemple, des personnes atteintes d'une maladie mentale grave ou d'un trouble neurocognitif. Les aidants naturels et aidantes naturelles peuvent manquer de formation et de ressources pour gérer de manière sécuritaire les comportements problématiques.

3. Difficulté à trouver des programmes et services

Les aidants naturels et aidantes naturelles travaillent fort et sont essentiels. Mais il leur est souvent difficile de trouver les programmes et les services nécessaires. Trouver le bon service fait une grande différence. Cela signifie qu'ils peuvent apporter un meilleur soutien à la personne dont ils s'occupent, mais aussi trouver plus de soutien pour eux-mêmes.

Voici quelques services auxquels ils veulent pouvoir accéder :

- Soins à domicile
- Soins de santé
- Soutien financier
- Programmes de livraison de repas
- Activités sociales
- Services en santé mentale

Les aidants naturels et les aidantes naturelles affirment que les principaux obstacles rencontrés pour obtenir de l'aide sont les suivants :

- Longue attente pour avoir accès à certains services
- Services non disponibles là où ils vivent

Il n'y a pas de solution facile à ce genre de problématique. Nous partagerons quelques idées sur ce sujet dans l'*Unité 5 — Trouver de l'aide pour vos proches... et vous-même !*

Par exemple...

Patrice est un aidant naturel. Il aide ses parents qui ont plus de 90 ans. Ils vivent encore dans leur maison, mais ont des problèmes de santé. Patrick les aide, mais a aussi un emploi. Il remarque que ses parents ne sont plus capables de cuisiner. Ils peuvent encore faire des choses simples comme le déjeuner ou le dîner, mais pas le souper.

Au début, il a décidé de leur amener leur souper, mais il s'est vite rendu compte qu'il ne pouvait pas faire ça tous les jours. Il ne peut pas non plus se permettre financièrement de commander des repas à faire livrer et a donc besoin d'aide ! Il décide de contacter le [211 Ontario](#) qui le réfère à la Popote roulante, un programme qui livre des repas chauds aux personnes âgées à petit prix. Ses parents apprécient les repas et trouvent que c'est très varié. Les repas sont livrés par des bénévoles.

4. Manque de soutien des proches

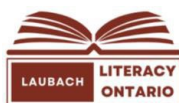
Beaucoup d'aidants naturels et aidantes naturelles disent ne pas recevoir assez de soutien et souhaiteraient que leurs proches les aident davantage.

Cela peut prendre les formes suivantes :

- Les autres membres de la famille n'aident pas. Souvent parce qu'ils vivent loin, mais pas forcément. Ou bien, ils aident un peu, mais pas suffisamment.
- Les amis de la personne dont vous vous occupez ne peuvent plus lui rendre visite. La personne peut alors se sentir triste et seule. Des visites pourraient vraiment l'aider. Certaines personnes ont l'impression que la personne dont elles s'occupent et elle-même ont tout simplement disparu.
- Certains aidants naturels et certaines aidantes naturelles ont l'impression que leurs amis ne les appellent plus, ne passent plus les voir, ne leur envoient plus de messages, etc. Surement parce qu'ils pensent qu'ils sont trop occupés. L'aidant naturel ou l'aidante naturelle a peut-être dû arrêter de travailler et ne voit plus ses collègues. Il peut être difficile de trouver du temps pour l'amitié. Certains aidants naturels et certaines aidantes naturelles peuvent avoir l'impression que leurs amis ne s'intéressent plus à eux.
- Certains aidants naturels et certaines aidantes naturelles trouvent cela difficile de demander de l'aide et donc personne ne sait qu'ils ont besoin d'aide.

Par exemple...

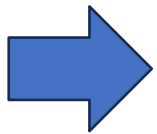
Tom est un aidant naturel. Sa femme, Lina, a eu un grave accident de voiture et doit rester en convalescence à la maison pendant 11 mois. Elle a besoin de son aide pour marcher, se laver et cuisiner. Tom s'occupe de la vaisselle et de la lessive et aide aussi Lina sur le plan médical. Bref, il est très occupé.



Au début, il avait de l'aide de ses amis. Ils apportaient des repas et des biscuits et envoyaient des cartes et des messages, en plus de rendre visite à Lina. Et puis le temps a passé et tout cela a cessé. Tom et Lina auraient envie de voir leurs amis. Ils regardent Facebook et ont l'impression que tout le monde s'amuse sans eux. Ils se demandent pourquoi leurs amis les ont oubliés.

5. Coûts supplémentaires

L'argent constitue un défi de taille pour beaucoup d'aidants naturels et d'aidantes naturelles. On parle parfois de perte d'emploi ou de démission et les aidants naturels et les aidantes naturelles doivent souvent acheter des choses à la personne à leur charge. Des programmes gouvernementaux ou communautaires peuvent aider à couvrir certains coûts. Mais de nombreux frais ne sont pas couverts. Et parfois, les aidants naturels et aidantes naturelles ne savent pas comment trouver ces programmes.



Selon le [Centre canadien d'aide pour les aidants](#), **63 % des aidants naturels et aidantes naturelles font face à des difficultés financières en raison de leur rôle.**

Voici quelques exemples de dépenses :

- Accessoires (barres d'appui, mains courantes, cannes)
- Aliments (boissons protéinées, repas riches en calories)
- Coûts de transport et de stationnement pour les rendez-vous
- Fournitures médicales (analgésiques, bandages, thermomètre)
- Articles de soins personnels (couches pour adultes, vêtements adaptés)

Par exemple...

Maria est une aidante naturelle. Elle s'occupe de sa mère Valérie, qui s'est fracturée la hanche et a besoin d'une marchette. Valérie vit avec Maria et son mari. Maria a abandonné un travail qu'elle adorait pour s'occuper de sa mère. Les revenus de Maria sont donc désormais assez faibles. Valérie bénéficie d'une mesure de soutien pour les personnes handicapées et n'a que très peu d'argent. Maria a quitté son emploi et a maintenant de nombreuses dépenses à effectuer pour Valérie.

Voici quelques articles que Maria a dû acheter pour Valérie :

- une marchette
- des boissons protéinées
- des barrières de lit

Le coût de la vie est très élevé, et Maria doit acheter beaucoup de choses pour sa mère. Maria et son mari sont inquiets. Ils se demandent comment ils vont pouvoir tout payer.

6. Emploi

La plupart des aidants naturels et des aidantes naturelles (64 %) travaillent et aiment leur métier, mais aussi sortir de chez eux, passer du temps avec leurs collègues, etc., et ont besoin de leur salaire. D'autres trouvent la combinaison travail/prise en charge très stressante. Les aidants naturels et aidantes naturelles qui travaillent se sentent souvent pris en étau et trouvent souvent qu'ils manquent de temps pour concilier les deux.

À cause du stress, 37 % des aidants naturels et des aidantes naturelles disent qu'ils risquent de devoir travailler moins d'heures ou de quitter leur emploi. De plus, certains aidants naturels et certaines aidantes naturelles pourraient décider de prendre un emploi moins bien rémunéré, mais avec une plus grande flexibilité.

Par chance, certains employeurs ont à cœur de soutenir leurs employés et employées qui s'occupent d'un proche. Certains employeurs :

- permettent aux aidants de travailler des horaires plus souples
- donnent aux aidants plus de temps libre pour se rendre à des rendez-vous médicaux
- ajoutent des jours de congés payés aux congés maladie
- permettent aux aidants de travailler plus souvent à distance

Mais certains employeurs ne sont pas très flexibles et cela peut rendre difficile le travail des aidants. Un tiers des aidants naturels et aidantes naturelles craignent de perdre leur emploi à cause de leurs tâches d'aidant.



C'est un gros problème pour les familles lorsque les aidants naturels et les aidantes naturelles doivent quitter leur emploi. Le coût de la vie est très élevé. Le loyer et l'épicerie coûtent cher. Travailler, c'est essentiel, et quitter son emploi peut donner l'impression d'échanger une forme de stress contre une autre.

C'est également un problème pour les employeurs lorsque les aidants naturels et les aidantes naturelles quittent leur emploi. Ils perdent de bons employés et de bonnes employées.

7. Stress et épuisement

Tous les défis dont nous avons parlé entraînent du stress et de l'épuisement. Certains aidants naturels et certaines aidantes naturelles n'y arrivent tout simplement pas. Selon l'organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario, les deux tiers (67 %) trouvent difficile de continuer à s'occuper d'un proche.

Le stress et l'épuisement entraînent :

- dépression
- fatigue
- isolement
- deuil
- colère
- frustration
- désarroi
- tristesse
- anxiété



Ce sont des problèmes **très** graves et souvent, les aidants naturels et les aidantes naturelles mettent en jeu leur propre santé en s'occupant des autres.

Les aidants naturels et aidantes naturelles doivent apprendre à prendre soin d'eux aussi. Nous en apprendrons davantage sur ce point dans l'*Unité 5 — Trouver de l'aide pour vos proches... et vous-même !*

« On a deux mains, une pour s'aider soi-même et une pour aider les autres ».
(Audrey Hepburn)

À votre tour

1. Dans cette unité, nous avons parlé de sept défis auxquels sont confrontés les aidants naturels et les aidantes naturelles. Selon vous, lequel vous semble le plus difficile à relever ?

- _____

2. Notez deux raisons pour lesquelles vous pensez que ce défi est le plus difficile à relever. Partagez votre point de vue avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe.

3. Allez à la section « Défis auxquels font face les aidants naturels et aidantes naturelles » et notez deux de ces défis.

- _____

- _____

4. Allez à la section « Difficulté à trouver des programmes et services » et notez les deux obstacles auxquels se heurtent les aidants naturels et aidantes naturelles qui ont besoin de soutien.

- _____
- _____

5. Résolution de problèmes avec Tom et Lina

Lisez l'exemple qui se trouve dans la section « **Manque de soutien des proches** ». Dans cet exemple, Tom s'occupe de sa femme Lina. Tom et Lina ont un problème. Tom est débordé. Lina se sent seule. Leurs amis ne viennent plus leur rendre visite et ils aimeraient bien les revoir.

Voici quatre choses que Tom et Lina pourraient faire pour tenter de résoudre ce problème. Selon vous, qu'est-ce qui fonctionnerait le mieux ? Cochez votre réponse.

- A. Écrire sur Facebook à quel point ils sont déçus de ne plus avoir de visites de leurs amis
 - B. Appeler leurs deux amis les plus proches et leur demander de passer les voir
 - C. Envoyer des courriels à tous leurs amis pour leur demander de passer les voir
 - D. Ne rien dire à leurs amis et trouver d'autres formes de soutien
6. Écrivez deux raisons pour lesquelles vous pensez que votre choix constitue la meilleure solution pour résoudre le problème de Tom et Lina. Partagez votre raisonnement avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe.

7. Faire des dépenses supplémentaires, ça coute cher !

Dans la section « **Couts supplémentaires** », nous avons vu que les aidants naturels et aidantes naturelles devaient souvent acheter des choses pour les personnes à leur charge. Nous avons donné l'exemple de Maria qui s'occupe de sa mère Valérie.

Dans notre exemple, Maria achète des boissons protéinées (Ensure) à sa mère. Allez sur le site de Walmart <https://www.walmart.ca/fr>. Cherchez Boissons protéinées Ensure et notez le cout d'un lot de six boissons.

Ensuite, allez sur le site de Provigo <https://www.provigo.ca/>. Cherchez Boissons protéinées Ensure et notez le prix d'un lot de six boissons.

Comparez les prix et indiquez lequel des deux magasins a les couts les plus bas.

- Prix chez Walmart : _____

- Prix chez Provigo : _____

- Quel magasin est le moins cher ? _____

8. Dans la section « Emplois », nous avons vu qu'être aidant naturel ou aidante naturelle et travailler en même temps était difficile. Certaines personnes disent que c'est comme avoir deux emplois à temps plein ! Écrivez un petit mot pour encourager un aidant naturel ou une aidante naturelle qui occupe aussi un emploi. Le mot ne devrait pas faire plus de deux phrases.

9. Lisez la section « Stress et épuisement » et notez le pourcentage d'aidants naturels et aidantes naturelles qui trouvent ça difficile de continuer à assumer leur rôle.

• _____

Pour les formatrices et les formateurs
Cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario
Compétences, Groupes de tâches et Indicateurs de niveau

Unité 4 — Défis auxquels font face les aidants naturels et les aidantes naturelles

- Question 1 — **B2.1**
- Question 2 — **B1.2, B2.2**
- Question 3 — **A1.1**
- Question 4 — **A1.1**
- Question 5 — **A1.2**
- Question 6 — **B1.2, B2.2**
- Question 7 — **C4.1, D.1**
- Question 8 — **B2.2**
- Question 9 — **A1.1**

Compétences pour réussir : Communication, Compétences numériques, Calcul, Résolution de problèmes, Lecture et Rédaction

Unité 5 — Trouver de l'aide pour vos proches... et vous-même !

Sept manières de trouver du soutien

Les aidants naturels et aidantes naturelles soutiennent leur famille et leurs amis dans de nombreux domaines. Mais nos proches ont également besoin de l'aide des services médicaux et communautaires.

Les aidants naturels et aidantes naturelles font beaucoup de choses pour les autres, mais ils ont aussi besoin de soutien. Ils ne peuvent pas tout faire seuls !

Voici sept manières dont les aidants naturels et les aidantes naturelles peuvent trouver de l'aide pour leur famille, leurs proches et eux-mêmes.

1. Santé811

Les aidants naturels et aidantes naturelles s'inquiètent souvent de l'état de santé des membres de leur famille. Santé811 constitue un soutien précieux. C'est un service gratuit offert par le gouvernement de l'Ontario.

Santé811 met en relation la population avec un infirmier agréé ou une infirmière agréée pour des conseils en matière de santé.

Santé811 est accessible 24 par jour, 7 jours par semaine pour tous les conseils de santé non urgents.

En cas d'urgence médicale, composez le 911

Voici comment communiquer avec Santé811 :

- en appelant le 811
- en clavardant en ligne
- en allant sur le site Web <https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/home>



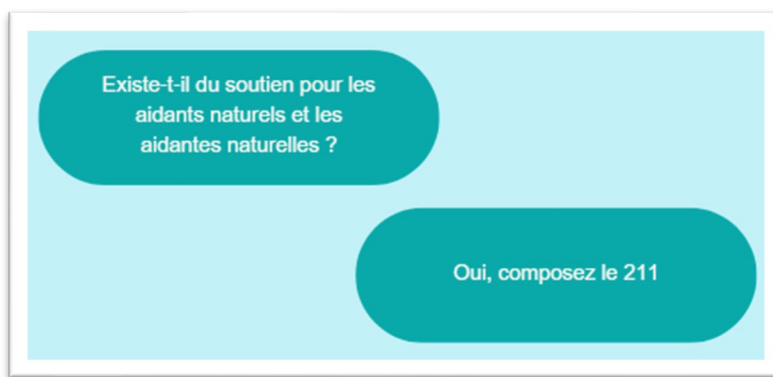
2. 211 Ontario

Le 211 Ontario peut aider les aidants naturels et aidantes naturelles à trouver du soutien en cas de besoin. Il s'agit d'un service gratuit qui met en relation la population avec des services communautaires.

Grâce au 211 Ontario, vous trouverez les services dont votre famille a besoin en discutant avec une vraie personne. Vous pouvez aussi contacter le 211 Ontario par courriel ou par clavardage, ou en visitant le site Web. Le service est offert en plusieurs langues.

Voici quelques exemples de choses que pourraient demander des aidants naturels ou aidantes naturelles au 211 :

- Services de soins à domicile
- Services de livraisons de repas
- Soutien en santé mentale
- Soutien en cas de deuil
- Dispositifs d'assistance
- Services pour personnes en situation de handicap
- Établissements de soins de longue durée



Le service téléphonique du 211 est ouvert du lundi au vendredi de 7 h à 21 h. Le site Web, lui, est accessible en tout temps.

Voici comme rejoindre le 211 Ontario :

- en composant le 211
- en envoyant un message texte au 211
- en allant sur le site Web <https://211ontario.ca/>
- en clavardant en ligne
- en envoyant un courriel à besoindaide@211ontario.ca



 **Composer le 2-1-1**  **Texter le 2-1-1**  **Clavardage**  **E-mail**

3. Services de soutien à domicile et en milieu communautaire

L'Ontario possède 14 organismes de services de soutien à domicile et en milieu communautaire qui coordonnent deux services de santé essentiels :

- Le soutien à domicile
- Le soutien en milieu communautaire

Pour trouver des services de soutien à domicile et en milieu communautaire dans votre région, cliquez sur <https://ontariosanteadomicile.ca>. Puis, faites défiler vers le bas jusqu'à trouver « Trouver votre bureau local ».

Vous y trouverez la liste des 14 organismes de services de soutien à domicile et en milieu communautaire de l'Ontario. Choisissez une zone dans la liste ou cliquez sur votre région sur la carte de l'Ontario.

Nous avons choisi « [Simcoe Nord Muskoka](#) ».

- Une fois la région sélectionnée, appelez le numéro sous « Renseignements concernant les patients et renvois » pour discuter de vos besoins en matière de soutien.
- Vous pouvez aussi cliquer sur la ligne santé de votre région. Chaque ligne santé partage des informations sur les services de santé de la région en question.

Renseignements concernant les patients et renvois

310-2222

(sans indicatif régional)

Sans frais au Canada 1-888-721-2222

:

Télécopieur : 705-792-6270

TTY : 711

Visitez le site Web lignesanté Simcoe Nord Muskoka

lignesantésnm.ca



4. **Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario**

L'organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario est une excellente ressource pour les aidants naturels et aidantes naturelles. Nous allons en passer quelques-unes en revue. N'hésitez pas à aller voir le site Web pour trouver d'autres outils intéressants. C'est gratuit !



Ligne d'aide

- Contactez la ligne d'aide pour avoir des informations sur les renvois et le soutien nécessaire.
- Composez le 1 833-416-2273
- Ce service est ouvert 24 heures par jour, 7 jours par semaine.



Groupes de soutien en ligne

- L'organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario héberge des groupes de soutien en ligne pour les aidants naturels et aidantes naturelles.
- Ces groupes permettent aux aidants naturels et aidantes naturelles de se rencontrer et de se soutenir.
- Les aidants naturels et aidantes naturelles peuvent partager leur ressenti, leurs problèmes, les défis rencontrés et les petites victoires du quotidien.
- Cliquez [ici](#) pour en savoir plus.



Webinaires

- L'organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario propose des webinaires sur différents sujets :
 - Gestion des soins
 - Conseils juridiques et financiers pour aidants naturels et aidantes naturelles
 - Santé et bien-être des aidants naturels et aidantes naturelles
- Les webinaires sont diffusés en direct, mais également enregistrés et publiés ensuite sur YouTube.
- Cliquez [ici](#) pour en savoir plus.



Soutien par les pairs

- L'organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario propose un programme de soutien par les pairs.
- Ce programme vous permet de discuter au téléphone avec un autre aidant naturel ou une autre aidante naturelle pour avoir du soutien.
- Cliquez [ici](#) pour en apprendre davantage sur ce programme.

5. Votre médecin de famille

N'hésitez pas à parler à votre médecin de famille des besoins que vous avez en matière de soutien.

Les médecins peuvent vous recommander à :

- des spécialistes
- d'autres professionnels et professionnelles de santé
- des psychologues
- des services de soutien communautaires

Soyez honnête quant aux besoins de la personne dont vous vous occupez, mais aussi quant à vos besoins. Par exemple, si vous souffrez d'épuisement, parlez-en à votre médecin. Si vous n'avez pas de médecin de famille, allez dans une clinique sans rendez-vous.

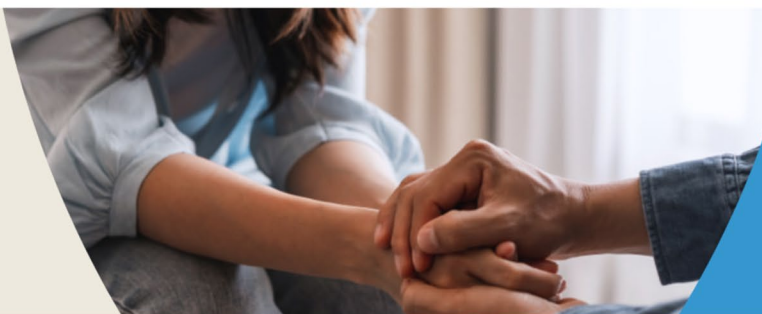
6. Services de soutien en santé mentale

Le gouvernement de l'Ontario a lancé le [site](#) Web « Trouvez du soutien en santé mentale » qui donne des liens vers de nombreuses ressources utiles (et gratuites) :

- Assistance téléphonique ConnexOntario
- Soutien en toxicomanie
- Services aux victimes de violence
- Services de détresse et de crise
- Santé mentale en milieu de travail
- Ressources en santé mentale pour les populations autochtones
- Ressources en santé mentale pour enfants et jeunes

Trouvez du soutien en santé mentale

La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique. Découvrez les mesures de soutien qui vous sont offertes et comment obtenir de l'aide lorsque vous en avez besoin.



7. Organismes de soutien provinciaux et nationaux

Des organismes de soutien nationaux et provinciaux ont été créés afin d'aider les familles confrontées à des problèmes de santé. Ces organismes apportent leur soutien aux aidants naturels et aidantes naturelles.

Les organismes de soutien offrent les aides suivantes :

- Ressources et informations
- Soutien par les pairs
- Vidéos de formation
- Sensibilisation et défense des intérêts

Voici trois exemples :

Trouble ou maladie	Organisme de soutien	Site Web
Autisme	Autisme Ontario	https://www.autismontario.com/fr
Trouble neurocognitif	Société Alzheimer de l'Ontario	https://alzheimer.ca/on/fr
Diabète	Diabetes Canada (en anglais seulement)	https://www.diabetes.ca/

Effectuez des recherches sur Internet pour savoir s'il existe un organisme de soutien national ou provincial pour le problème de santé auquel votre famille est confrontée. Si vous en trouvez un, contactez-le. Il pourrait vous aider !

Centre canadien d'excellence pour les aidants

Le Centre canadien d'excellence pour les aidants est un organisme de soutien national qui joue un rôle de premier plan dans la reconnaissance du rôle des aidants naturels et aidantes naturelles et travaille D'arrache-pied pour faire savoir aux responsables politiques (et à d'autres intervenants) que les aidants naturels et les aidantes naturelles sont très utiles à la société canadienne.



Le Centre canadien d'excellence pour les aidants dispose de précieuses ressources, de vidéos intéressantes et d'outils de formation pertinents. Vous trouverez toutes ces ressources sur leur [site Web](#).

À votre tour

1. Trouver du soutien en santé mentale pour Anissa

Arya et Josh s'inquiètent pour leur fille Anissa. Elle a 16 ans et depuis qu'elle a changé d'école, les choses ne vont plus aussi bien qu'avant. Anissa semble déprimée. Elle ne sourit plus, n'appelle plus ses amies, reste à la maison, et ne veut pas dire ce qui se passe.

Arya et Josh ne savent plus quoi faire.

Consultons le site Web « Trouvez du soutien en santé mentale » pour trouver des idées qui pourraient les aider.

- Cliquez sur le site Web de « Trouvez du soutien en santé mentale » :
<https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-du-soutien-en-sante-mentale>
- Cliquez sur « Enfants et jeunes ».
- Cette section comprend six chapitres. Choisissez-en un.
- Écrivez un courriel à votre formatrice ou votre formateur. Dites-lui quel chapitre vous avez choisi et indiquez-lui deux choses que vous avez apprises et qui pourraient aider Anissa. Le courriel devrait se composer d'environ trois phrases.

2. Téléphone ou courriel ? Avantages et inconvénients

Les aidants naturels et aidantes naturelles peuvent communiquer avec le 211 Ontario de plusieurs manières, notamment par téléphone et par courriel. Créez un tableau pour montrer deux avantages et deux inconvénients de contacter le 211 par téléphone et par courriel.

Contacter le 211	Avantages	Inconvénients
Téléphone		
Courriel		

3. Écrire un courriel pour demander des informations sur les services de répit

Beaucoup d'aidants naturels et d'aidantes naturelles ont besoin de répit.

Un répit, c'est quand un aidant naturel ou une aidante naturelle prend une pause de son rôle auprès de la personne dont il s'occupe. Ça peut par exemple vouloir dire qu'un adulte atteint d'un trouble neurocognitif va passer deux journées par semaine dans un centre spécialisé.

- Écrivez un courriel au 211 Ontario pour demander des renseignements sur les programmes de répit près de chez vous. Demandez le nom de ces programmes et les heures d'ouverture. Le courriel doit contenir environ trois phrases. Envoyez le courriel à votre formatrice ou votre formateur.

4. En savoir plus sur les services de soins à domicile

Les organismes de services de soutien aux soins à domicile et aux soins communautaires de l'Ontario sont des acteurs importants pour les aidants naturels et aidantes naturelles. Ils coordonnent de nombreux services tels que les soins à domicile et les soins communautaires.

Apprenons-en davantage sur les services de soins à domicile.

- Cliquez sur ce lien : <https://ontariosanteadomicile.ca/soins-a-domicile/>
- Regardez les services de soins à domicile disponibles.
- Discutez des services de soins à domicile proposés avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe. Vous pourriez aborder les points suivants :
 - De quels services de soins à domicile ont besoin votre famille et vos proches ?
 - Quels autres services de soins à domicile devraient être disponibles ?
- Écrivez un courriel à votre formatrice ou votre formateur. Nommez-lui deux types de services de soins de santé disponibles. Le courriel devrait contenir environ trois phrases.

5. Trouver l'organisme qui gère les services de soins à domicile et communautaires de votre région

Il est important d'être capable de localiser l'organisme qui dessert votre région.

Voici les étapes à suivre :

- Cliquez sur le site Web <https://ontariosanteadomicile.ca>
- Faites défiler vers le bas et cliquez sur « Trouver votre bureau local ».
- Consultez la liste et cliquez sur votre région.

Comment s'appelle l'organisme qui dessert votre région ?

- _____

6. Découvrir la ligne santé de votre région

Chaque organisme dispose d'une ligne santé qui permet d'en savoir plus sur les services de soins de santé et communautaires de la région.

Pour en savoir plus sur la ligne santé de votre région :

- Cliquez sur <https://www.lignesante.ca/>
- Consultez la liste et cliquez sur votre région.
- Regardez quels types de services sont proposés.
- Cliquez sur le sujet sur lequel vous aimeriez en savoir plus

Écrivez le nom du sujet en question :

- _____

7. Organismes de soutien pour aidants naturels et aidantes naturelles

Les organismes de soutien aident les familles qui doivent gérer divers problèmes de santé de leurs proches.

Par exemple, la Société Alzheimer de l'Ontario aide les familles dont un proche souffre d'un trouble neurocognitif.

Une partie de leur site Web est consacré aux aidants naturels et aidantes naturelles. Cette section s'appelle « *Je prends soin d'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif* ».

Tâches :

- Cliquez [ici](#) pour aller sur la page « *Je prends soin d'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif* ».
- Faites défiler la page vers le bas et lisez les différents sujets abordés.
- Trouvez le sujet « Trouver des activités adaptées » et cliquez dessus.
- Dans ce sujet, trouvez deux activités qui pourraient être faites avec des personnes ayant un trouble neurocognitif. Écrivez ces activités ci-dessous.
- _____
- _____
- Discutez de ces activités avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe. Par exemple :
 - Avez-vous déjà fait ces activités avec une personne ayant un trouble neurocognitif ?
 - Existe-t-il d'autres activités intéressantes pour les personnes ayant un trouble neurocognitif ?

8. Vidéo permettant d'aider les aidants naturels et aidantes naturelles

L'organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario dispose de nombreuses ressources extrêmement utiles. Vous en avez eu un aperçu un peu plus tôt dans ce document.

Ils ont aussi une [chaîne YouTube](#) avec beaucoup de vidéos très intéressantes pour aider les aidants naturels et aidantes naturelles.

- Regardez la vidéo de Cathy sur la manière d'aider un aidant naturel ou une aidante naturelle : https://www.youtube.com/watch?v=XpFaps6h_-4 1:17
- Notez deux choses que l'on peut faire, pour aider les aidants naturels et les aidantes naturelles.
- _____
- _____
- Discutez avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe de la manière dont la famille, les amis et les collègues peuvent aider les aidants naturels et aidantes naturelles.

Pour les formatrices et les formateurs
Cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario
Compétences, Groupes de tâches et Indicateurs de niveau

Unité 5 – Trouver de l'aide pour vos proches... et vous-même !

- Question 1 – **A1.2, B2.2, D.2**
- Question 2 – **B2.2, B3.1b**
- Question 3 – **B2.2, D.1**
- Question 4 – **A1.2, B1.2, B2.2, D.2**
- Question 5 – **A2.1, B2.1, D.1**
- Question 6 – **A2.2, B2.1, D.2**
- Question 7 – **A2.2, B1.2, B2.1, D.2**
- Question 8 – **A3, B1.2, B2.1, D1**

Compétences pour réussir : Communication, Compétences numériques,
Lecture et Rédaction

Unité 6 — Les aidants naturels et aidantes naturelles et les Compétences pour réussir

Les aidants naturels et aidantes naturelles assument différents rôles. Ils effectuent toute sorte de tâches différentes. Et en faisant tout cela, ils acquièrent de nombreuses compétences qui les aident à la maison, au travail ou dans la vie de tous les jours. Dans cette unité, nous allons parler de l'importance des compétences. Et vous présenter les Compétences pour réussir.

En 2021, le gouvernement du Canada a mis à jour son modèle de Compétences essentielles. Cela s'appelle désormais [Compétences pour réussir](#). Ce sont des compétences du quotidien dont les Canadiens et les Canadiennes ont besoin pour travailler, apprendre, et évoluer au quotidien.

Les 9 Compétences pour réussir sont les suivantes :

- Adaptabilité
- Collaboration
- Communication
- Créativité et innovation
- Compétences numériques
- Calcul
- Résolution de problèmes
- Lecture
- Rédaction



Les aidants naturels et aidantes naturelles utilisent l'ensemble de ces neuf compétences !



Cliquez [ici](#) pour regarder la petite vidéo créée par le gouvernement du Canada intitulée « Découvrez les Compétences pour réussir ».

Compétences en adaptabilité

L'adaptabilité, c'est être capable de faire des changements et de s'ajuster quand les choses évoluent autour de nous.



Pour en savoir plus, regardez cette courte vidéo d'une minute sur les **Compétences pour réussir — Adaptabilité** :

<https://www.youtube.com/watch?v=oYRF7WSVTPM>

Être aidant naturel ou aidante naturelle, c'est devoir s'adapter sans cesse. En voici quelques exemples.

- La mère d'un aidant naturel est désormais aveugle. Il décide donc de réorganiser la maison pour que tout soit facilement accessible. Par exemple, il déplace toute la vaisselle du quotidien sur l'étagère la plus basse afin qu'elle soit plus facile à atteindre. Il appelle également l'Institut national canadien pour les aveugles (INCA) qui lui conseille des manières de rendre la maison plus sécuritaire pour une personne qui a perdu la vue.
- Le fils d'une aidante naturelle vient de recevoir son diagnostic d'autisme. Il ne supporte pas le bruit et la famille doit s'adapter pour lui faciliter la vie. Elle lui achète un casque pour l'isoler du bruit et réorganise la maison pour que son fils dispose d'un endroit au calme. Elle apprend diverses stratégies pour arriver à mieux communiquer avec son fils.
- Le père d'un aidant naturel souffre de troubles neurocognitifs. Au début, les symptômes étaient légers, mais depuis, cela a empiré. L'aidant naturel doit s'adapter et apprendre de nouvelles manières d'apporter son soutien.
- La femme d'un aidant naturel a un cancer. Elle aime beaucoup la préposée aux bénéficiaires qui s'occupe d'elle, mais elle vient d'apprendre que cette dernière avait démissionné. L'aidant naturel doit s'adapter et trouver un autre préposé ou une autre préposée aux bénéficiaires.
- La sœur d'une aidante naturelle vient de faire un AVC. Elle s'étouffe souvent en mangeant. L'aidante naturelle doit donc s'adapter et couper la nourriture de sa sœur en très petits morceaux. Elle ajoute également de la sauce à ses plats pour rendre la déglutition plus facile. Elle lui achète aussi de la compote et des petits desserts lactés.
- Le médecin dit à un aidant naturel que sa mère n'est plus en sécurité seule chez elle. L'aidant naturel doit s'adapter et trouver un moyen pour que sa mère ne se mette pas en danger.

Par exemple...

Sam, le père d'Anita, va bientôt quitter l'hôpital. Il a été opéré au genou et va devoir se faire aider pour les repas et les tâches ménagères pendant trois semaines. Sam vit seul, mais Anita vient plusieurs fois par semaine pour l'aider, même si elle travaille à temps plein.

L'hôpital dit à Anita que son père aura droit à deux heures de soins à domicile par jour. Mais un peu plus tard, elle apprend finalement qu'il ne s'agit que de quatre heures par semaine. Uniquement pour sa toilette. Il n'y aura pas d'aide pour les repas et les tâches ménagères. Sam a besoin de plus d'aide que ça, et Anita sait qu'ils vont devoir s'adapter.

Anita a une idée. Elle a beaucoup de travail, mais elle peut apporter le souper à Sam. La nièce d'Anita accepte de venir chez Sam pendant deux jours. Cela donnera à Anita un peu plus de temps pour s'adapter à la situation. Anita envoie un message à sa famille et à ses amis pour leur demander de l'aide avec les repas. Elle demande également à d'autres personnes de venir rendre visite à son père. Ainsi, Sam recevra toute l'aide dont il a besoin.

1. Qu'est-ce qu'Anita aurait pu faire de plus pour aider Sam ? Donnez un autre exemple de ce qu'elle aurait pu mettre en place.

- _____

2. Savez-vous vous adapter?

Nous avons vu que l'adaptabilité était la capacité à s'ajuster lorsque les choses changent autour de soi. Certaines personnes s'adaptent facilement au changement. D'autres ont du mal. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méthode. Comment gérez-vous le changement ? Cochez la réponse qui vous ressemble le plus.

- A. Quand les choses changent, je ne m'en fais pas trop. Je sais m'adapter facilement.
- B. Je n'aime pas le changement, mais après quelques jours, je m'adapte.
- C. Je déteste le changement. Ça m'énerve. Il me faut énormément de temps pour m'adapter.

Compétences en collaboration

La collaboration désigne le fait de travailler avec d'autres personnes dans le but de parvenir à un objectif commun.



Pour en savoir plus, regardez cette courte vidéo d'une minute sur les

Compétences pour réussir — Collaboration :

<https://www.youtube.com/watch?v=DnWey-Rn4IM>

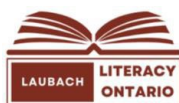
Le travail d'aidant naturel ou d'aidante naturelle est difficile. Le fait de travailler avec d'autres personnes rend cela plus facile. Voici quelques exemples de la manière dont les aidants naturels et les aidantes naturelles utilisent leurs compétences en collaboration :

- S'associer à d'autres membres de la famille afin d'aider des parents âgés
- Appeler le médecin de famille pour lui parler de certains problèmes de santé et essayer de développer de meilleures stratégies
- Contacter des services de santé mentale pour trouver un ou une psychologue pour un proche qui en a besoin
- Créer un horaire pour que chaque petit enfant appelle son grand-parent une fois par mois
- Créer un groupe privé sur Facebook pour vos amis afin de partager des idées pour aider un ami malade
- Se mettre en lien avec la maison de soins de longue durée de sa sœur afin d'offrir un meilleur soutien sur le plan social
- Faire intervenir les services d'éducation spécialisée de l'école de son enfant afin d'obtenir de meilleurs services pour son enfant autiste

Par exemple...

Michel, le voisin de Patricia, vient de se faire opérer. Il est en convalescence chez lui. Il vit seul et a besoin d'aide pendant deux semaines pour les repas. Michel n'a pas d'enfant ni de famille proche. Patricia aimerait l'aider, mais elle ne peut pas tout faire, elle a besoin d'aide.

Elle décide d'amener son repas du midi à Michel tous les jours pendant deux semaines. Puis elle appelle la Popote roulante pour qu'ils lui amènent son souper pendant deux semaines également. Des amis de Michel souhaitent également l'aider. Ils organisent un horaire pour lui amener son déjeuner. Michel a toute une équipe autour de lui pour l'aider !



3. Écrivez un courriel à votre formatrice ou votre formateur pour lui raconter un épisode où vous avez collaboré avec d'autres personnes pour aider quelqu'un. Le courriel devrait comporter environ trois phrases.

4. Travailler avec d'autres personnes présente de nombreux avantages. Nous en avons listé quelques-uns ci-dessous.

Discutez de ces avantages avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe. Encerclez l'avantage qui est le plus important, selon vous. Il n'y a pas de mauvaise réponse !

- A. Plus on est nombreux, plus on peut se partager le travail.
- B. Plusieurs personnes permettent d'apporter plusieurs idées. Un groupe de personnes est plus susceptible de trouver une meilleure solution qu'une personne toute seule.
- C. Chacun apporte une force différente à un groupe. Quand on travaille en équipe, chaque personne apprend des autres.
- D. Travailler avec d'autres personnes permet de créer de bonnes relations.

Compétences en communication

La communication, c'est la capacité à savoir s'exprimer, écouter et partager des informations et des idées.



Pour en savoir plus, regardez cette courte vidéo d'une minute sur les

Compétences pour réussir — Communication :

<https://www.youtube.com/watch?v=7MGWwUItaKA>

Il est très important que les aidants naturels et aidantes naturelles disposent de bonnes compétences en communication, et ce afin de pouvoir communiquer avec :

- la personne à leur charge
- les fournisseurs de soins de santé
- les organismes de services sociaux
- la famille et les proches

Voici comment les aidants naturels et aidantes naturelles peuvent utiliser leurs compétences en communication :

Envoyer des courriels :

- Envoyer des courriels à des proches pour leur rappeler les heures de visite

Envoyer des textos :

- Texter les membres de la famille pour leur donner des nouvelles de la santé de la personne

Écouter :

- Écouter les craintes et les préoccupations d'une personne qui craint vieillir

Poser des questions:

- Demander des idées sur un groupe Facebook dédié aux aidants naturels et aidantes naturelles

Écrire :

- Écrire une carte de remerciement à un travailleur ou une travailleuse de la santé

Rencontrer :

- Organiser une réunion de famille pour parler de la manière d'aider des parents qui vieillissent

Téléphoner :

- Appeler le 211 Ontario pour obtenir des informations sur les services offerts dans la région

5. Communiquer avec le 211 Ontario

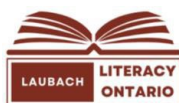
Le 211 Ontario constitue un excellent moyen de trouver des services communautaires. Les aidants naturels et aidantes naturelles peuvent contacter le 211 Ontario de différentes manières.

- En allant sur le site Web du 211 Ontario : <https://211ontario.ca/>
- Regardez en haut de la page d'accueil du 211 Ontario. Vous verrez qu'il existe différentes manières de les contacter :

- A. Téléphone
- B. Texto
- C. Clavardage
- D. Courriel

- Parmi ces quatre options, laquelle préférez-vous pour contacter le 211 Ontario ? Encerclez votre choix.

 **Composer le 2-1-1**  **Texter le 2-1-1**  **Clavardage**  **E-mail**



6. Écrivez deux raisons pour lesquelles vous préférez ce type de communication pour entrer en contact avec le 211 Ontario. Partagez vos raisons avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe.

Créativité et innovation

La créativité et l'innovation, c'est penser à de nouvelles idées.



Pour en savoir plus, regardez cette courte vidéo d'une minute sur les **Compétences pour réussir — Créativité et innovation** :
<https://www.youtube.com/watch?v=-cWV1Vg8cTs>

Le rôle d'un aidant naturel ou d'une aidante naturelle est extrêmement prenant. Avoir des idées créatives permet de rendre ce travail un peu plus facile. Cela peut les aider à résoudre des problèmes. Les idées créatives permettent d'améliorer la vie des personnes qui vous sont chères et permettent également de rendre les tâches du quotidien plus agréables.

Voici quelques manières dont les aidants naturels et les aidantes naturelles peuvent utiliser la créativité et l'innovation :

- Une personne atteinte de la maladie de Parkinson s'étouffe régulièrement avec sa nourriture. Son aidant naturel crée de nouvelles recettes qui peuvent être faites au mélangeur.
- Une personne ne peut plus communiquer à la suite d'un problème au cerveau. Son aidante naturelle installe un cadre numérique à côté de son lit. Les photos défilent et cela rappelle à la personne malade les gens et les endroits qu'elle aime.
- Une personne atteinte d'un trouble neurocognitif commence à oublier de plus en plus de choses. Son aidant naturel lui crée un petit album contenant des photos et des histoires de famille. La personne aime feuilleter cet album tous les jours.

Par exemple...

Grace a toujours aimé jardiner. Ça a toujours été son loisir préféré. Elle vit maintenant dans un centre pour personnes âgées, ne voit plus très bien et se déplace avec une marchette. Elle est très triste de ne plus avoir de jardin.

Son fils Éric a alors une idée. Il demande au centre s'ils peuvent acheter des jardinières pour les résidents et résidentes pour qu'ils puissent continuer à s'occuper d'un petit jardin. Malheureusement, le centre n'a pas le budget pour cela. Éric décide donc d'en parler à un professeur de l'école secondaire de son quartier qui a une idée. Faire fabriquer ces jardinières à ses élèves dans le cadre d'un projet.

D'autres élèves entendent parler du projet et décident de participer également. Ils aident à la plantation et les personnes âgées apprécient la présence des élèves.

7. Qu'est-ce que l'art ?

Beaucoup de gens pensent que l'art est quelque chose qui est créé par des artistes faisant preuve d'un grand talent. Ils pensent donc n'avoir aucun talent artistique.

Mais ce n'est pas vrai. **Tout le monde** peut créer de l'art ! L'art, c'est ce que l'on crée avec son imagination. Cliquez [ici](#) pour regarder la vidéo « Qu'est-ce que l'art » ?

La vidéo parle de différents types d'art.

Envoyez un courriel à votre formatrice ou votre formateur.

- Parlez-lui d'une chose que la vidéo décrit comme étant de l'art.
- Dites-lui si vous êtes d'accord pour dire que c'est de l'art.
- Le courriel devrait comporter environ deux phrases.

8. La créativité et VOUS !

Vous avez lu des exemples de créativité. Vous avez vu la vidéo sur l'art. Qu'en pensez-vous, maintenant ? Est-ce que tout le monde peut être créatif ?

Indiquez deux choses créatives que vous avez déjà faites.

- _____
- _____

Discutez de la créativité avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe. Quelles choses créatives avez-vous déjà faites ?

Compétences numériques

Les compétences numériques, c'est utiliser la technologie numérique pour trouver, créer ou partager de l'information et du contenu.



Pour en savoir plus, regardez cette courte vidéo d'une minute sur les **Compétences pour réussir — Compétences numériques** :
<https://www.youtube.com/watch?v=GbcNn9c8LKE>

Les aidants naturels et aidantes naturelles utilisent les compétences numériques de différentes manières.

Ces compétences peuvent les aider à :

- découvrir certains services près de chez eux
- entrer en contact avec des services sociaux et des services de santé
- en apprendre davantage sur le trouble ou la maladie de la personne à leur charge
- rester en contact avec un proche malade
- partager de l'information avec d'autres membres de leur famille
- trouver du soutien

Les aidants naturels et aidantes naturelles peuvent :

- chercher des informations sur un problème de santé sur Internet
- participer à un webinaire pour les aider à gérer le stress
- rejoindre un groupe privé sur Facebook pour trouver de l'aide auprès d'autres aidants naturels et aidantes naturelles
- organiser une rencontre sur Zoom avec un parent âgé
- consulter le site [Santé811](#) pour trouver de l'information
- chercher sur le site Internet de la bibliothèque des ressources pour soutenir les enfants concernés par l'autisme
- lire des articles sur le site Web de l'[Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario](#)
- regarder une vidéo YouTube sur le soutien aux personnes atteintes d'un trouble neurocognitif

Par exemple...

Arsène est l'aidant naturel de son frère Max. Arsène souhaite en savoir plus sur le rôle d'aidant naturel afin de mieux s'y prendre. Il souhaite apprendre à se former en ligne. Il trouve le site Web de [l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario](#) et constate avec joie que ce site offre différentes manières d'apprendre, par exemple :

- des webinaires
- des balados
- des vidéos YouTube

9. Vidéo Vivre avec l'Alzheimer en toute sécurité

Les vidéos constituent un excellent moyen d'améliorer vos compétences. Cliquez [ici](#) pour regarder la vidéo intitulée « Vivre avec l'Alzheimer en toute sécurité ». Cette vidéo regorge de conseils pour aider les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif. Elle a été créée par la Société Alzheimer de l'Ontario.

Indiquez deux choses mentionnées dans la vidéo et qui aident les gens atteints d'un trouble neurocognitif à vivre avec l'Alzheimer en toute sécurité :

- _____
- _____

10. Vidéo conserver une vie sociale

La vidéo « Conserver une vie sociale » parle de l'importance pour les personnes âgées de garder des activités et de voir du monde. Cherchez sur [YouTube](#) une vidéo permettant d'aider les personnes âgées à garder une vie sociale.

Envoyez un courriel à votre formatrice ou votre formateur. Dites-lui le nom de la vidéo et indiquez une chose que vous avez apprise dans cette vidéo.

Compétences en calcul

Le calcul c'est travailler avec les mathématiques et les comprendre.



Pour en savoir plus, regardez cette courte vidéo d'une minute sur les **Compétences pour réussir — Calcul** :

<https://www.youtube.com/watch?v=8XXSAqAiEa4>

Les aidants naturels et aidantes naturelles utilisent les maths de différentes manières.

Gérer de l'argent

- Comparer les couts des boissons protéinées dans trois magasins
- Calculer quel service de livraison de repas est le plus intéressant
- Calculer le cout d'achat d'une marchette avec un rabais de 20 %

Gérer le temps

- Planifier un emploi du temps de 10 heures par semaine avec un préposé ou une préposée aux bénéficiaires
- Suivre l'évolution de la tension artérielle deux fois par jour
- Calculer le nombre de jours de congé de maladie pris pour accompagner la personne à des rendez-vous médicaux

Utiliser des mesures

- Doser correctement les médicaments
- Comparer le nombre de grammes de sucre dans trois types de céréales différents
- Mesurer une commode pour voir si elle rentre dans une petite chambre dans un centre d'hébergement

Gérer des données

- Noter la température de la personne toutes les quatre heures dans un tableau
- Compter le nombre de pilules par jour
- Créer un tableau pour comparer les couts de l'hébergement, de la nourriture et des services dans quatre centres pour personnes âgées



11. Comparer le cout de boissons protéinées

La tante de Tamara, Thérèse, doit mieux se nourrir. Thérèse doit boire une boisson protéinée par jour. Elle a un budget limité et les boissons protéinées coutent cher. Tamara doit trouver le meilleur prix pour Thérèse.

Regardez le tableau ci-dessous. Calculez le cout par bouteille dans trois magasins. Puis décidez dans quel magasin les prix sont les plus intéressants.

Cout des boissons protéinées	Prix	Cout par unité
Magasin 1	6 boissons protéinées = 14 \$	
Magasin 2	8 boissons protéinées = 17 \$	
Magasin 3	12 boissons protéinées = 23 \$	
Dans quel magasin Tamara devrait-elle aller pour acheter les boissons protéinées de Thérèse ?		

12. Faire plus de muffins

Billy, le fils de Michelle, a un trouble de la déglutition. Il s'étouffe souvent et doit donc privilégier les aliments mous. Il adore les muffins aux pommes. Michelle doit doubler la recette pour avoir le plus de muffins possible.

Doublez les ingrédients de la recette de muffins de Michelle :

Quantité originale	Quantité doublée
2 tasses de farine	
2 cuillérées à thé de poudre à pâte	
$\frac{1}{2}$ cuillérée à thé de sel	
1 œuf	
1 tasse $\frac{1}{2}$ de compote de pommes	
$\frac{1}{4}$ tasse de beurre	
$\frac{3}{4}$ tasse d'huile	

Compétences en résolution de problèmes

La résolution de problèmes, c'est trouver des solutions quand quelque chose ne fonctionne pas.



Pour en savoir plus, regardez cette courte vidéo d'une minute sur les **Compétences pour réussir — Résolution de problèmes** :

<https://www.youtube.com/watch?v=w3wPy2scd2E>

Les aidants naturels et aidantes naturelles s'y connaissent souvent bien en résolution de problèmes. Souvent, les problèmes s'enchainent et les choses ne se déroulent pas forcément comme prévu.

Voici quelques exemples :

- Un plan était en place, et tout se passait comme prévu pour que les parents âgés de cette personne puissent rester chez eux. Puis, le père est tombé et s'est cassé la hanche. Tout a donc changé et leur aidant naturel doit résoudre de nouveaux problèmes.
- La sœur d'une aidante naturelle, atteinte de la maladie d'Alzheimer, se plaisait bien dans son centre d'hébergement pour personnes âgées. La maladie était à un stade précoce. Mais là, le centre indique qu'elle oublie de plus en plus souvent où se trouve sa chambre, et qu'elle se fâche avec tout le monde. Son aidante naturelle se pose la question « Est-ce que je vais devoir la placer dans un centre de soins de longue durée ? ». Elle doit résoudre ce problème.
- Une famille a une fille atteinte du syndrome de Down. Elle est au secondaire, et très heureuse dans son école. C'est sa dernière année et ses parents s'inquiètent. Comment vont-ils occuper leur fille et faire en sorte qu'elle soit heureuse une fois l'école terminée ? Elle va être triste si elle reste à la maison. Et sa santé pourrait se dégrader. Elle veut travailler, mais elle a besoin de soutien pour cela. C'est donc difficile de lui trouver un travail. Mais la famille va tenter de trouver une solution.
- Une fratrie s'entend sur le fait que leur mère ne peut plus rester seule chez elle. Ils pensent qu'elle a besoin de soutien et qu'elle devrait aller dans un centre de soins de longue durée. Un des membres de la fratrie n'est pas d'accord. Il se fâche et crie après tout le monde. Il veut que sa mère reste chez elle. L'aidant naturel de la famille déteste ce genre de dispute familiale et ne sait pas comment résoudre le problème.
- Une famille n'a pas assez d'argent pour payer des séances avec un psychologue à leur adolescent. Il a de sérieux problèmes de santé mentale et les choses ne font qu'empirer. La liste d'attente est longue pour consulter gratuitement, et c'est maintenant qu'il a besoin d'aide. Ses aidants naturels s'inquiètent. Ils doivent résoudre ce problème le plus rapidement possible.

13. Résolution de problèmes — Un emploi pour Maria

Maria est une jeune fille atteinte du syndrome de Down. Elle est au secondaire, et très heureuse dans son école. Mais c'est sa dernière année et ses parents s'inquiètent. Comment vont-ils occuper Maria et faire en sorte qu'elle soit heureuse une fois l'école terminée ? Elle va être triste si elle reste à la maison. Et sa santé pourrait se dégrader. Elle veut travailler, mais elle a besoin de soutien pour cela. C'est donc difficile de lui trouver un travail.

Avec l'aide de Maria, la famille réfléchit à des pistes pour résoudre le problème. Ils veulent tous que Maria reste active au sein de leur communauté une fois l'école terminée. Maria est une jeune fille pleine de potentiel !

Voici quelques-unes de leurs idées. Laquelle vous semble la meilleure ? Cochez votre réponse.

- A. Maria pourrait faire du bénévolat. Elle pourrait ainsi acquérir de nouvelles compétences et rencontrer de nouvelles personnes. Elle pourrait ainsi s'impliquer dans la communauté et cela pourrait l'aider à trouver du travail plus tard.
- B. La famille pourrait contacter Community Living Ontario, un organisme qui aide les personnes atteintes du syndrome de Down. Ils pourraient avoir des idées pour Maria.
- C. Maria pourrait aller au bureau des Services d'emploi. Ils aident les gens à trouver du travail et pourraient certainement lui apporter leur aide.
- D. La famille pourrait envoyer un courriel à leurs amis et aux membres de leur famille pour leur demander s'ils ont des idées. Cela pourrait apporter de nouvelles idées et peut-être qu'une personne aurait un emploi à offrir à Maria !

14. Notez deux raisons pour lesquelles vous pensez que votre choix est le meilleur moyen d'aider Maria à trouver un emploi. Partagez vos raisons avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe. N'oubliez pas : Il n'y a pas de mauvaises réponses.

- _____
- _____

Compétences en lecture

La lecture, c'est la capacité à comprendre des mots écrits.



Pour en savoir plus, regardez cette courte vidéo d'une minute sur les

Compétences pour réussir — Lecture :

<https://www.youtube.com/watch?v=qK0rwJY4DUU>

Les aidants naturels et les aidantes naturelles lisent différents types de choses :

- Des instructions sur la manière de soigner une blessure
- Des étiquettes sur les boîtes de médicaments
- Une brochure sur les activités pour personnes âgées
- Des courriels de membres de la famille
- Des fiches informatives sur la manière de s'occuper d'une personne qui a un trouble neurocognitif
- Un dépliant sur un programme réservé aux enfants sur le spectre de l'autisme
- Des conseils pour sécuriser son domicile
- Des informations de santé sur un site Web

Par exemple...

Lisa, la fille de Tim et Sara, a 9 ans. Lisa vient de recevoir un diagnostic de diabète de type 1. Tim et Sara sont inquiets. Ils aimeraient avoir des informations fiables sur cette maladie. Ils veulent savoir comment aider. Tim et Sara vont sur le site Web de Diabetes Canada. Ils trouvent une section intitulée « [Kids & Type 1](#) ».

Ce site leur est d'une grande utilité. Tim et Sara y trouvent de nombreuses ressources, comme :

- Comment s'occuper d'un enfant atteint de diabète de type 1
- Comment trouver du soutien
- Quelles recettes cuisiner pour les personnes souffrant de diabète

Maintenant, Tim et Sara se sentent mieux outillés pour aider Lisa.

15. Lire, c'est vaste

Réfléchissez à tout ce que vous avez lu récemment. Les gens lisent toute sorte de choses. La lecture, ce n'est pas juste lire des livres ! Regardez cette liste et encerclez les choses que vous avez lues récemment. Si votre réponse n'est pas dans la liste, écrivez là dans « autre ».

- recette
- message sur Facebook
- affiche
- courriel
- livre
- carte de fête
- message sur Instagram
- publicité
- quelque chose sur Internet
- reçu
- carte
- autre : _____

16. Notez ce que vous avez appris à partir d'une lecture que vous avez faite récemment. (Par exemple, « J'ai appris pourquoi les clowns avaient un nez rouge. »)

Compétences en rédaction

Rédiger, c'est partager de l'information et des idées en utilisant des mots et des phrases.



Pour en savoir plus, regardez cette courte vidéo d'une minute sur les **Compétences pour réussir — Rédaction** :

<https://www.youtube.com/watch?v=gXIET8ufMGU>

Les aidants naturels et aidantes naturelles utilisent leurs compétences en rédaction pour diverses raisons :

- Prendre des notes pendant une visite chez le médecin
- Envoyer un message texte à la famille pour leur donner des nouvelles
- Publier un message sur Facebook pour informer des proches
- Écrire un courriel à un centre d'hébergement pour personnes âgées pour leur demander leurs tarifs
- Dresser une liste de questions à poser au médecin
- Écrire une carte de remerciement à un travailleur ou une travailleuse de la santé
- Tenir un journal intime

Par exemple...

Jeanne est l'aidante naturelle de sa mère Aline. Aline est atteinte d'un cancer et Jeanne est très angoissée et fatiguée. Elle sait qu'il faut qu'elle pense aussi à elle, mais elle manque malheureusement de temps.

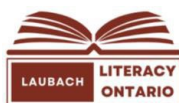
Jeanne décide de créer un « mini » journal. Chaque jour, elle écrit deux courtes phrases. La première parle de quelque chose de bien qui lui est arrivé pendant la journée, par exemple avoir observé un magnifique coucher de soleil. Et la deuxième parle de quelque chose qu'elle a fait pendant la journée. Écrire dans ce journal l'aide à se relaxer et à penser à des choses positives.

Voilà à quoi cela ressemble :

1^{er} janvier

A. C'était la pleine lune ce soir.

B. J'ai fait une grande promenade aujourd'hui.



17. Deux choses positives

Choisissez un jour de la semaine et comme Jeanne, écrivez une courte phrase sur quelque chose de bien qui vous est arrivé et une autre sur quelque chose de bien que vous ayez accompli. Peu importe le sujet. Ça ne doit pas forcément avoir de lien avec votre rôle d'aidant naturel ou d'aidante naturelle.

Quelque chose de bien qui vous est arrivé cette semaine :

- _____
- _____

Quelque chose de bien que vous ayez accompli cette semaine :

- _____

18. Les Compétences pour réussir et VOUS !

Nous venons de passer en revue les neuf compétences essentielles : Adaptabilité, Collaboration, Communication, Créativité et innovation, Compétences numériques, Calcul, Résolution de problèmes, Lecture et Rédaction.

Maintenant, réfléchissez à la manière dont vous pourriez améliorer une de ces compétences. Écrivez vos idées dans le tableau ci-dessous et discutez-en avec votre formatrice ou votre formateur.

Les tâches	Mes idées
Choisissez une des neuf compétences essentielles que vous aimeriez améliorer.	
Notez deux manières d'améliorer cette compétence.	
Demandez l'avis de votre formatrice ou votre formateur.	
Notez deux choses que vous allez faire dans le mois pour améliorer cette compétence.	

Pour les formatrices et les formateurs
Cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario
Compétences, Groupes de tâches et Indicateurs de niveau

Unité 6 — Les aidants naturels et aidantes naturelles et les
Compétences pour réussir

- Question 1 — Adaptabilité : Aider Sam à s'adapter (B2.1)
- Question 2 — Adaptabilité : Savez-vous vous adapter ? (A1.1)
- Question 3 — Collaboration : Travailler avec les autres pour aider (B2.2, D.1)
- Question 4 — Collaboration : Les avantages du travail de groupe (A1.2, B1.2)
- Question 5 — Communication : Communiquer avec le 211 Ontario (A1.1, D.1)
- Question 6 — Communication : Meilleurs moyens de communication (B1.2, B2.2)
- Question 7 — Créativité et innovation : Qu'est-ce que l'art ? (A3, B2.1, D.2)
- Question 8 — Créativité et innovation : La créativité et VOUS ! (B1.2, B2.1)
- Question 9 — Compétences numériques : Vidéo Vivre avec l'Alzheimer en toute sécurité (A3, B2.1, D.1)
- Question 10 — Compétences numériques : Vidéo Conserver une vie sociale (A3, B2.1, D.2)
- Question 11 — Calcul : Comparer les coûts de boissons protéinées (A1.1, C1.2)
- Question 12 — Calcul : Faire plus de muffins (A1.1, C3.2)
- Question 13 — Résolution de problèmes : Un emploi pour Maria (A1.2)
- Question 14 — Résolution de problèmes : Quel est le meilleur moyen d'aider ? (B1.2, B2.2)
- Question 15 — Lecture : Lire, c'est vaste (A1.1)
- Question 16 — Lecture : Une chose intéressante que vous avez apprise (B2.1)
- Question 17 — Rédaction : Deux choses positives (B2.1, B4)
- Question 18 — Rédaction : Les Compétences pour réussir et VOUS ! (B1.2, B2.2, E.1)

Unité 7 — Conseils pour réduire le stress des aidants naturels et aidantes naturelles

Sept conseils pour réduire le stress

Être aidant naturel ou aidante naturelle n'est pas quelque chose de facile. Beaucoup ressentent du stress et de la fatigue. Dans cette unité, nous allons passer en revue sept manières de diminuer le stress.

1. Rester en contact

Il est essentiel de rester en contact avec sa famille et ses amis. Mais quand on est très occupé, on manque souvent de temps.

On a tendance à laisser les semaines et même les mois passer sans contacter personne.

Prenez un peu de temps chaque semaine pour contacter du monde. Pas forcément de longs moments, mais de quoi :

- aller prendre un café
- aller faire une promenade
- discuter au téléphone
- s'appeler en vidéo sur Messenger
- aller au centre d'achat entre amis
- jouer en réseau avec votre frère



Si vous faites partie d'une communauté religieuse ou d'un groupe communautaire, essayez de rester en contact, même si c'est difficile. Par exemple, il se peut que vous ne puissiez plus assister à la réunion d'un club social qu'une fois par mois, au lieu d'une fois par semaine. Mais le fait d'y aller ne serait-ce qu'une fois par mois vous aidera à rester en contact.

Le fait de rester en contact vous donnera de la force et du courage. Vous ressentirez moins cette sensation de solitude et cela vous permettra de faire une pause et de minimiser votre stress. De plus, les gens peuvent mieux vous soutenir s'ils savent ce que vous traversez.

2. Demander de l'aide

Être aidant naturel ou aidante naturelle, c'est difficile. Vous ne pouvez pas tout faire. La plupart des gens ont besoin d'aide pour s'occuper des gens qu'ils aiment. Mais les aidants naturels et aidantes naturelles peuvent trouver cela difficile de demander de l'aide. De plus, votre entourage pourrait ne pas vraiment savoir de quel type d'aide vous avez besoin.

Il est important de savoir de quel type d'aide **précise** vous avez besoin. L'aide nécessaire peut beaucoup varier d'un aidant naturel ou d'une aidante naturelle à l'autre.

Vous pourriez dire aux personnes qui vous entourent que vous passez une journée ou une semaine difficile... ou même un mois difficile ! Vous pourriez leur dire que vous avez besoin d'un peu plus de soutien pour votre proche ou pour vous-même. Personne ne peut vous aider sans savoir de quelle aide vous avez besoin.

Voici quelques exemples d'aide dont les aidants naturels et les aidantes naturelles pourraient avoir besoin :

- leur préparer des muffins frais pour le déjeuner
- leur faire livrer un repas chaud pour le souper
- les accompagner à un rendez-vous médical
- chercher du soutien dans la région
- passer du temps avec la personne :
 - leur lire quelque chose de leur choix
 - les accompagner lors d'une promenade
 - leur rendre visite
 - les aider à réussir un casse-tête
 - les aider avec la technologie

Réfléchissez au type d'aide dont vous avez besoin. Puis demandez cette aide pour des tâches précises. Voici un exemple.

Je me sens au bout du rouleau. J'ai besoin de ton aide. Pourrais-tu s'il te plaît :

- nous amener un souper cette semaine
- venir avec moi mardi pour aller rendre visite à ma mère pendant deux heures
- aider mon père à programmer son nouveau téléphone
- aller marcher avec ma sœur dimanche
- regarder le match de hockey avec mon mari samedi

3. Prendre du temps pour soi

Il est essentiel de prendre du temps pour soi. Mais c'est parfois difficile. Pas besoin que cela coûte cher ou dure longtemps, on parle ici d'une petite pause. Cela dit, il faut que ce soit régulier. Les aidants naturels et aidantes naturelles doivent avoir des objectifs.

Prendre du temps pour soi, c'est par exemple :

- aller marcher pendant 20 minutes tous les jours
- aller prendre un café avec un ami ou une amie deux fois par semaine
- appeler sa sœur sur Zoom tous les dimanches
- prendre deux heures chaque semaine pour pratiquer le loisir que vous aimez
- aller à la bibliothèque le samedi matin
- s'occuper de son jardin trois fois par semaine

Prendre du temps pour soi permet d'éviter cette sensation de se retrouver déborder. Cela donne la force de continuer à avancer et permet de réduire le stress.

4. Trouver des ressources utiles

Trouvez des ressources intéressantes pour vous aider ! Nous en avons mentionné beaucoup dans l'unité 5 de ce document. Relisez l'unité 5 pour trouver de bonnes idées.

Le soutien est là. Vous pouvez sortir de votre isolement !

L'organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario dispose de beaucoup de ressources utiles sur son [site Web](#).

Regardez la vidéo « Prendre soin de l'aidant naturel : promouvoir sa propre santé mentale » : <https://www.youtube.com/watch?v=PfPJ2zIAD0w>
3:15



5. Prendre soin de sa santé

Il est très facile de s'oublier quand on s'occupe des autres. Mais votre santé physique et mentale est essentielle aussi.

Il est primordial de:

- dormir suffisamment
- manger sainement et équilibré
- consulter régulièrement son médecin
- prendre soin de votre santé mentale
- pratiquer de l'exercice régulièrement (même une petite promenade chaque jour est importante pour votre santé mentale)

6. Partager ce que l'on ressent

Trouvez des moyens surs de partager ce que vous ressentez à propos de votre rôle d'aidant naturel ou d'aidante naturelle. Partager ses peurs et ses angoisses peut aider à réduire le stress. Cela peut vous aider à mieux gérer la situation et à moins ressentir ce sentiment d'isolement.

Vous pourriez :

- rejoindre un groupe de soutien
- discuter avec votre médecin de famille
- aller voir un psychologue
- parler avec un proche digne de confiance
- tenir un journal intime

7. Rester réaliste vis-à-vis de sa situation

Il est important de rester réaliste par rapport à ce que vous êtes capable de faire. Et il est également essentiel d'apprendre à s'adapter aux changements.

Pensez aux choses suivantes :

- De quels soins la personne dont je m'occupe a-t-elle besoin ? Puis-je faire ça ?
- Ma santé va-t-elle tenir le coup par rapport aux soins à prodiguer ?
- Si moi, j'ai besoin d'aide, qui va m'en fournir ?
 - La famille et mes amis ?
 - La communauté ?
 - Les services de santé et les services sociaux ?
- Puis-je apprendre à arrêter de faire certaines choses et à dire NON ?
 - Non, ce n'est pas moi qui m'occupe du souper de l'Action de grâce cette année.
 - Non, je ne peux pas être bénévole cette année.
 - Non, ma maison ne sera pas parfaitement propre cette année.
- Comment faire pour que ça fonctionne mieux ? Que pourriez-vous **ARRÊTER** de faire ? Que pourriez-vous **COMMENCER** à faire ?
 - Je pourrais **arrêter** d'amener son souper à mon frère tous les soirs. Je pourrais demander à la Popote roulante de s'en occuper.
 - Je pourrais **arrêter** de faire du bénévolat toutes les semaines pour le programme de déjeuner communautaire. J'aime ça, mais maintenant que j'aide quelqu'un, je trouve cela stressant.
 - Je pourrais **commencer** à emmener ma mère à un programme d'aide aux personnes atteintes d'un trouble neurocognitif deux fois par semaine.
 - Je pourrais **commencer** à demander de l'aide. Je pourrais demander à des proches de rendre visite à mon père une fois par semaine pendant deux heures. Et je pourrais demander à quelqu'un d'autre de lui amener son souper deux fois par mois.

À votre tour

1. Quel conseil avez-vous trouvé le plus utile ?

Dans cette unité nous avons partagé sept conseils pour diminuer le stress :

- rester en contact
- demander de l'aide
- prendre du temps pour soi
- trouver des ressources utiles
- prendre soin de sa santé
- partager ce que l'on ressent
- rester réaliste vis-à-vis de sa situation

Selon vous, quel est le conseil le plus utile pour réduire le stress :

- _____

2. Notez deux raisons pour lesquelles vous trouvez que c'est ce conseil qui vous correspond le mieux. Partagez ces raisons avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe.

3. Allez au Conseil 1 — « Rester en contact » et indiquez deux manières de rester en contact avec son entourage.

- _____
- _____

4. Indiquez deux manières dont vous restez en contact avec votre entourage. Discutez-en avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe.

- _____
- _____

5. Demander de l'aide

Trouvez-vous cela facile de demander de l'aide à votre entourage ? Encerclez votre réponse.

- Oui, je trouve cela facile.
- Je trouve cela relativement facile.
- Je trouve cela quand même un peu difficile.
- Oui, je trouve cela difficile.

Dans Conseil 2 — « Demander de l'aide », nous avons vu qu'il était important de dire précisément aux gens de quelle aide on avait besoin. Notez une chose pour laquelle vous auriez besoin de l'aide de votre entourage.

- _____

6. De quelle manière prenez-vous du temps pour vous ?

Il est important de prendre du temps pour soi. Cela aide à réduire le stress, même si c'est juste une très courte pause. Indiquez deux méthodes que vous utilisez pour prendre du temps pour vous. Discutez-en avec votre formatrice ou votre formateur ou avec vos camarades de classe.

- _____
- _____

7. Vidéo sur le soutien en santé mentale

Revisionnez la vidéo « Prendre soin de l'aidant naturel : promouvoir sa propre santé mentale » : <https://www.youtube.com/watch?v=PfPJ2zIAD0w> 3:15

Écrivez un courriel à votre formatrice ou votre formateur. Indiquez à votre formatrice ou votre formateur trois manières de soutenir la santé mentale abordées dans la vidéo.

8. Journal intime

Écrire dans un journal est souvent un bon moyen de faire baisser le niveau de stress.

Cela peut sembler beaucoup de travail, mais il y a plein de moyens de garder ça simple. Par exemple, on peut utiliser les options suivantes :

- **Journal de la nature** — notez une chose que vous avez vue dans la nature
- **Journal musical** — écrivez le nom d'une chanson
- **Journal illustré** — mettez une photo
- **Journal de gratitude** — inscrivez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant ou reconnaissante

Réfléchissez à un journal simple que vous pourriez créer et dans lequel vous consigneriez vos pensées. Notez comment vous pourriez vous y prendre. Et n'oubliez pas qu'il n'y a pas de mauvaises réponses !

- _____

9. S'adapter quand les choses changent

L'adaptabilité, c'est la capacité à évoluer et à s'ajuster lorsque les choses changent autour de soi. Pour les aidants naturels et les aidantes naturelles, tout change constamment ! Dans le Conseil 7, nous parlons de la nécessité d'être réaliste par rapport à votre situation. Nous parlons des choses que vous pourriez **arrêter de** faire et de celles que vous pourriez **commencer à** faire pour améliorer les choses.

Comment pourriez-vous améliorer votre situation ? Écrivez une chose que vous pourriez **commencer à** faire différemment et une chose que vous pourriez **arrêter de** faire.

Pour les formatrices et les formateurs
Cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario
Compétences, Groupes de tâches et Indicateurs de niveau

Unité 7 — Conseils pour réduire le stress des aidants naturels et aidantes naturelles

- Question 1 — **B2.1**
- Question 2 — **B1.2, B2.2**
- Question 3 — **A1.1**
- Question 4 — **B1.2, B2.1**
- Question 5 — **B2.1**
- Question 6 — **B1.2, B2.1**
- Question 7 — **A3, B2.2, D.2**
- Question 8 — **B2.1, B.4**
- Question 9 — **B2.2**

Compétences pour réussir : Adaptabilité, Communication, Créativité et innovation, Compétences numériques, Lecture, Rédaction

Conclusion

Nous espérons que ce document vous a bien renseigné.

Rappelez-vous que ce que vous faites est important ! N'oubliez pas qu'il existe de l'aide! Vous n'êtes pas seul dans cette aventure et il existe beaucoup de ressources pour vous aider.

Le travail des aidants naturels et aidantes naturelles est extrêmement important. Laubach Literacy Ontario tient à vous remercier pour ce que vous faites en tant qu'aidant naturel ou aidante naturelle ou en tant que soutien pour ces personnes.

