

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES LOCALES  
*Ville de Saguenay*

# PROCHES AIDANTS

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS





**BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>**

**BIEN INFORMÉS.  
MIEUX AIDER.**

Au Québec, on estime que plus d'un million d'adultes sont proches aidants. Comme vous, ils cherchent de l'information sur les façons de soutenir et d'assister leurs proches le mieux possible. Le programme provincial Biblio-Aidants a été développé par l'Association des bibliothèques publiques du Québec pour répondre à ce besoin.

Ce répertoire des ressources locales a été développé par votre bibliothèque. Il est complémentaire au cahier provincial portant sur le même sujet. Chaque cahier Biblio-Aidants contient une liste d'organismes pouvant vous aider, une sélection de sites Web pertinents ainsi que des suggestions de lecture. Il existe 15 cahiers thématiques différents, disponibles gratuitement à [biblioaidants.ca](http://biblioaidants.ca) :

- AÎNÉS ET VIEILLISSEMENT
- CANCER
- DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
- DEUIL
- DIABÈTE
- INCAPACITÉS PHYSIQUES (INCLUANT DÉFICIENCES AUDITIVES ET VISUELLES)
- MALADIE D'ALZHEIMER
- MALADIE DE PARKINSON
- MALADIES DU CŒUR ET ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (AVC)
- MALADIES PULMONAIRES
- PROCHES AIDANTS
- SANTÉ MENTALE
- SCLÉROSE EN PLAQUES
- SOINS PALLIATIFS
- TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME

Votre bibliothèque possède plusieurs ouvrages de la sélection Biblio-Aidants pouvant vous aider à bien vous informer sur la condition de votre proche. N'hésitez pas à les emprunter.

*Biblio-Aidants<sup>MD</sup> est une marque de commerce enregistrée à l'Office de la propriété intellectuelle du Canada.*

# ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

## L'ASSOCIATION POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA PERSONNE HANDICAPÉE INTELLECTUELLE (ADHIS)

Téléphone ..... 418 543-0093  
Site Web..... adhis.ca  
Courriel..... adhis@bellnet.ca

La mission de l'ADHIS est de défendre les droits des personnes vivant avec une déficience intellectuelle, de fournir aux parents l'information, l'aide et le support nécessaires dans leur vécu par une approche communautaire, de proposer des activités de loisirs diversifiées et de qualité à ses membres permettant ainsi du répit aux familles et de contribuer à l'intégration-inclusion sociale des personnes vivant avec une déficience intellectuelle.

## CANCER SAGUENAY

Téléphone ..... 418 699-0009  
Site Web.....cancersaguenay.org  
Courriel..... cancersaguenay@hotmail.com

Sa mission est de venir en aide aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches. Groupe d'entraide mensuel, support auprès de la famille, transport, activités de loisirs, et bien d'autres y sont offerts.

## CENTRE COMMUNAUTAIRE DES AÎNÉS ET DES AÎNÉES DE JONQUIÈRE

Téléphone ..... 418 548-6444  
Site Web..... www.ainesdejonquiere.ca  
Courriel..... ainesdejonquiere@hotmail.com

Ce centre communautaire offre divers services pour les aînés : transports médicaux, transports magasinage, répit surveillance, soins d'hygiène, popote roulante, visites à domicile, maintien à domicile, ateliers proches aidants et bien d'autres.

## CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX CLÉOPHAS-CLAVEAU

Téléphone ..... 418 544-3381  
Site Web..... www.csssleophasclaveau.qc.ca

Sa mission est de contribuer à l'amélioration de la santé, du bien-être et des conditions de vie de la population. Des services de centre de jour, soins à domicile, soutien aux proches aidants, services psychosociaux, services de professionnels de la santé, répit et transport sont disponibles.

## CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE CHICOUTIMI

Téléphone ..... 418 541-1000  
Site Web..... [www.csss-chicoutimi.qc.ca](http://www.csss-chicoutimi.qc.ca)  
Courriel..... [webmestre.csssc@ssss.gouv.qc.ca](mailto:webmestre.csssc@ssss.gouv.qc.ca)

Sa mission est de maintenir et améliorer l'état de santé et de bien-être de la population locale et régionale. Des services de centre de jour, soins à domicile, soutien aux proches aidants, services psychosociaux, services de professionnels de la santé, répit et transport sont disponibles.

## CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE JONQUIÈRE

Téléphone ..... 418 695-7700  
Site Web..... [www.csssjonquiere.qc.ca](http://www.csssjonquiere.qc.ca)  
Courriel..... [csssjonquiere@ssss.gouv.qc.ca](mailto:csssjonquiere@ssss.gouv.qc.ca)

Sa mission est de contribuer à l'amélioration de la santé, du bien-être et des conditions de vie de la population. Des services de centre de jour, soins à domicile, soutien aux proches aidants, services psychosociaux, services de professionnels de la santé, répit et transport sont disponibles.

## CIUSSS DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Téléphone ..... 418 545-4980  
Site Web..... [santesaglac.com](http://santesaglac.com)  
Courriel..... [info@santesaglac.gouv.qc.ca](mailto:info@santesaglac.gouv.qc.ca)

La mission du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux est de planifier, coordonner, organiser et offrir à la population l'ensemble des services sociaux et de santé, incluant le volet santé publique, selon les orientations et les directives ministérielles, de déterminer les mécanismes de coordination des services à la population, de garantir une planification régionale des ressources humaines, de réaliser le suivi et la reddition de comptes auprès du MSSS, d'assurer la prise en charge de l'ensemble de la population, notamment les personnes les plus vulnérables, d'assurer la gestion de l'accès aux services et d'établir les ententes, modalités et responsabilités avec les partenaires de son réseau territorial de services, par exemple les médecins, organismes communautaires, entreprises d'économie sociale, pharmacies et autres ressources privées, etc.

## CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉFICIENCE INTELLECTUELLE ET TROUBLES ENVAHISSANTS DU DÉVELOPPEMENT DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Téléphone ..... 418 549-4003 (Chicoutimi)  
Téléphone ..... 418 547-4442 (Jonquière)  
Téléphone ..... 418 544-7383 (La Baie)  
Site Web..... [crdited02.qc.ca](http://crdited02.qc.ca)

Le CRDI-TED offre des services d'adaptation/réadaptation à la personne, d'adaptation/réadaptation en contexte d'intégration communautaire, d'adaptation/réadaptation en contexte d'intégration au travail, d'adaptation/réadaptation en contexte d'intégration résidentielle, d'assistance éducative spécialisée aux familles et aux proches et de soutien spécialisé aux partenaires.

## COMITÉ ENFAIM

Téléphone ..... 418 545-2222  
Courriel..... comiteenfaim@hotmail.com

Le Comité Enfaim offre un service de soutien et de support aux adultes vivant avec un trouble de conduite alimentaire ainsi qu'à leur proche. Orientation, référence, écoute, groupe d'entraide sont quelques exemples des services disponibles.

## COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ DE SERVICES À DOMICILE DU ROYAUME DU SAGUENAY

Téléphone ..... 418 547-5907  
Site Web..... www.cssdrs.ca  
Courriel..... cssdrs@qc.aira.com

Sa mission est d'offrir une large gamme de services d'aide à la vie domestique et quotidienne à l'ensemble de la population des territoires qu'elle dessert. Entretien ménager (grand ménage), préparation de repas à domicile, hygiène de base, répit-gardiennage sont quelques exemples de services offerts.

## L'APPUI SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Téléphone ..... 418 412-4445  
Site Web..... www.lappui.org/saguenay-lac-saint-jean  
Courriel..... info@lappuislsj.org

Sa mission est de s'assurer que le proche aidant ne soit jamais laissé sans ressource et qu'il ait une meilleure qualité de vie. Ils offrent de la formation, de l'information, du répit et du soutien psychosocial.

## LE MAILLON - REGROUPEMENT DES PARENTS ET DES PROCHES EN SANTÉ MENTALE

Téléphone ..... 418 543-3463  
Site Web..... lemaillon.com  
Courriel..... info@lemaillon.com

Le Maillon s'adresse à tous ceux et celles qui vivent ou s'occupent régulièrement de quelqu'un qui est touché par la maladie mentale et qui sont confrontés à la difficulté de partager le quotidien d'un proche atteint de maladie mentale, qui désirent se renseigner sur la maladie mentale, qui sont intéressés à exprimer leurs craintes afin de mieux comprendre ce qui arrive, qui veulent sortir de l'isolement causé par la maladie d'un proche et qui sentent le besoin d'améliorer leur approche, leurs comportements afin d'éviter l'épuisement de leurs ressources psychiques et physiques.

## LA MAISONNÉE D'ÉVELYNE

Téléphone ..... 418 543-0094

La Maisonnée d'Évelyne offre différents services pour les personnes vivant avec une déficience intellectuelle ou physique tels un service de répit et camps de jour.

## MAISON NOTRE-DAME DU SAGUENAY

Téléphone ..... 418 696-1176

Site Web..... [maisonnotre-dame.ca](http://maisonnotre-dame.ca)

Courriel..... [maisonnotredamesaguenay@maisonnotredame.ca](mailto:maisonnotredamesaguenay@maisonnotredame.ca)

Sa mission est d'offrir des soins propices au soulagement de la douleur à la personne malade en fin de vie et d'accompagner celle-ci, sa famille et ses proches dans leur cheminement. Service d'hébergement et professionnels sont offerts.

## PALLI-AIDE

Téléphone ..... 418 690-0478

Site Web..... [www.palliaide.com](http://www.palliaide.com)

Courriel..... [info@palliaide.com](mailto:info@palliaide.com)

Cet organisme offre un service d'accompagnement aux personnes de tous âges en phase palliative de cancer et en fin de vie de toute autre maladie, ainsi qu'aux proches aidants du Saguenay, par le biais de personnes qualifiées. Services d'accompagnement, d'éducation, Phare Enfants Familles et centre de jour mobile pour les proches aidants sont offerts.

## PARKINSON QUÉBEC – SAGUENAY–LAC-SAINT-JEAN

Téléphone ..... 418 693-0485

Site Web..... [parkinsonquebec.ca/regions/saguenay-lac-st-jean/](http://parkinsonquebec.ca/regions/saguenay-lac-st-jean/)

Courriel..... [parkinson.sagamie@videotron.ca](mailto:parkinson.sagamie@videotron.ca)

Cet organisme a pour objectif d'amener des personnes atteintes de la maladie de Parkinson, et leurs proches aidants, à agir concrètement pour leur mieux-être en les soutenant adéquatement dans le parcours de la maladie de Parkinson. Il appuie et complète les traitements et les interventions des professionnels de la santé. Il s'agit d'un groupe de soutien qui offre également certains services de transport.

## SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE LA SAGAMIE

Téléphone ..... 418 698-1176 poste 225 (Chicoutimi)

Téléphone ..... 418 695-7794 poste 3240 (Jonquière)

Site Web..... [www.alzheimersagamie.com](http://www.alzheimersagamie.com)

Courriel..... [alzheimersag@bellnet.ca](mailto:alzheimersag@bellnet.ca)

L'organisme a pour objectif d'améliorer la qualité de vie de la personne atteinte afin de retarder l'hébergement et amenuiser les conséquences personnelles et sociales de la maladie.

Information et référence, soutien psychosocial, groupes de soutien, accompagnement en institution, activités récréatives et sociales et plus encore y sont offerts.

## **SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES**

Téléphone ..... 418 543-8325  
Site Web..... [beta.scleroseenplaques.ca](http://beta.scleroseenplaques.ca)  
Courriel..... [info.saguenay@videotron.ca](mailto:info.saguenay@videotron.ca)

La Société de la SP offre des services aux personnes atteintes de SP et à leurs proches et subventionne la recherche sur les cause et remède de cette maladie.

## **SOCIÉTÉ DE L'AUTISME SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN (SAR)**

Téléphone ..... 418 543-7088  
Site Web..... [autisme.autisme02.com](http://autisme.autisme02.com)  
Courriel..... [sarsaglac@autisme02.com](mailto:sarsaglac@autisme02.com)

Le SAR a pour mission de regrouper et d'offrir des services aux personnes avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA), à leurs parents, ainsi qu'à toutes les autres personnes et organisations intéressées à adhérer à la cause.

## Documentaires

Bibliographie	Chicoutimi	Jonquière	La Baie	Kénogami	Arvida
Amyot, Isabelle <b>Le séjour de mon enfant à l'hôpital</b>	362.11083 A531SE		362.11083 A531s	362.1 A531s	
Amyot, Arthur/Des Groseillers, René <b>Vivre avec un proche qui vieillit</b>	362.63 A531V	362.63 A531V	362.63 A531V	362.63 A531V	362.63 A531V
Baumann, François <b>Comment vivre avec un parent âgé : l'aider à rester autonome en le restant soi-même</b>	362.63 B347CO				
Cardinal Remete, France <b>Quand la vie se fragilise : un guide pour vous et vos proches aidants</b>	362.1042 C267q	362.1042 C267q	362.1042 C267q		
Chartré, Marie-Eve <b>Mon enfant a une maladie chronique : stratégies, ressources, moyens</b>	362.19892044 C486m	362.19892044 C486m	362.19892044 C486m	362.19892044 C486m	362.19892044 C486m
Côté, Sophie <b>Vivre au quotidien avec un enfant gravement malade : renseignements pratiques et ressources</b>	362.19892 C843VI	362.19892 C843V	362.19892000 9714 C843VI	362.19892 C843V	362.19892 C843V
Delavault, Agnès/Boyer, Diane/Sirois, Michèle <b>Guide pratique, aide aux aînés : tout ce que vous devez savoir pour accompagner les personnes âgées</b>	362.6 G946PR	362.6 G946PR	362.6 G946PR	362.6 G946PR	362.6 G946PR
Fauré, Christophe <b>Vivre ensemble la maladie d'un proche : aider l'autre et s'aider soi-même</b>	362.175019 F265VI	155.916 F265v			
Gagnon, Michèle <b>Guide info-famille : organismes, livres, sites Internet, DVD</b>	016.6491 G946	016.6491 G946	016.6491 G946	016.6491 G946	016.6491 G946

# Documentaires

Bibliographie	Chicoutimi	Jonquière	La Baie	Kénogami	Arvida
Héту, Jean-Luc <b>Guide des proches aidants : l'accompagnement des aînés à domicile</b>	613.0438 H591G	613.0438 H591G	613.0438 H591G	613.0438 H591G	
Khandjian, Sylvie <b>Je prends soin de mes parents : guide complet conçu au Québec</b>	362.609714 K45J	362.609714 K45J	362.609714 K45J	362.609714 K45J	362.609714 K45J
Laplante, Francine <b>Jusqu'au bout de ta courte vie : l'histoire de six jeunes héros et de leurs parents endeuillés</b>	155.937083 L314J	155.937083 L314J	155.937083 L314J	155.937083 L314J	155.937083 L314J
Ledoux, André <b>Le bénévolat auprès des malades et des aînés : savoir pour mieux aider</b>		361.37 L474B			
Moley-Massol, Isabelle <b>Le malade, la maladie et les proches</b>			616.0019 M719M		
Paquet, Mario <b>Entretien avec une aidante « surnaturelle » : autonome s'émène pour prendre soin d'un proche à domicile</b>		362.1023 P219E			
Quenneville, Yves <b>Vivre avec un proche gravement malade</b>			616.044019 Q3V		
Said, Philippe <b>Le guide québécois des soins à domicile</b>					362.1409714 S132G
Silverman, Marjorie <b>Le counseling auprès des proches aidants</b>	362.1023 S587C	362.1023 S587C	362.1023 S587C		
Trudel, Martine <b>Mes parents vieillissent, mode d'emploi : tout ce que vous devez savoir pour accompagner l'être cher dans les troisième et quatrième âges</b>	362.6 T866M	362.6 T866M	362.6 T866M	362.6 T866M	362.6 T866M
Van Broeck, Nady <b>L'accompagnement psychologique des enfants malades</b>	618.9200019 V219A		618.9200019 V219A		

## Romans

Bibliographie	Chicoutimi	Jonquière	La Baie	Kénogami	Arvida
Fournier, Jean-Louis <b>Où on va, papa?</b>		F F778OU			
Fournier, Jean-Louis <b>Où on va, papa?</b> (texte en gros caractères)	LV F7782ou		LV F77844ou		
Giraud, Brigitte <b>Pas d'inquiétude</b>		F G5222PA			

## Récits de vie, biographies et témoignages

Bibliographie	Chicoutimi	Jonquière	La Baie	Kénogami	Arvida
Sellou, Abdel <b>Tu as changé ma vie : intouchables pour toujours!</b>	920.93621 S468	920.93621 S468	920.93621 S468		
Sellou, Abdel <b>Intouchables pour toujours!</b> (texte en gros caractères)					LV 920.93621 S468

## Ouvrages jeunesse

Bibliographie	Chicoutimi	Jonquière	La Baie	Kénogami	Arvida
Boulet, Tania <b>Des milliers d'étincelles</b>	J B7638de	J B7638de			
Kavian, Eva <b>Premier chagrin</b>	J K218PR				
Laird, Elizabeth <b>Mon drôle de petit frère</b>	J L1882mo				
Marleau, Brigitte <b>Ma grande sœur Audrey : la paralysie cérébrale</b>	ALBUM B724AU	ALBUM B724AU	ALBUM B724AU	ALBUM B724AU	ALBUM B724AU
Murphy, Jill <b>Monsieur Trompette s'occupe de tout</b>	ALBUM B356FA		ALBUM B356FA		
Raynaud, Jean-Philippe <b>Vivre avec un parent malade</b>	J 155.916 R274V	J 155.916 R274V	J 155.916 R274V		