



## Invitation à partager vos impressions à propos de la trousse

Vos commentaires sont précieux. N'hésitez pas à nous faire part de vos expériences pour améliorer les outils et continuer à soutenir la communauté des PPA.

## Un mot d'encouragement pour les PPA

Votre rôle est essentiel et inestimable. Cette trousse est là pour vous accompagner et simplifier vos démarches. Prenez le temps de vous en servir et n'oubliez pas que chaque petit pas compte.

Nous vous remercions chaleureusement pour tout ce que vous faites au quotidien. Ensemble, construisons un avenir où chaque PPA se sent reconnue, soutenue et valorisée.

## Vous avez des questions ou des commentaires en lien avec la trousse?



**1 833 422-2267**

Lundi au vendredi de 8 h à 16 h

Demandez à parler à la coordonnatrice en proche aide

---

[procheaideance.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:procheaideance.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca)

---



[procheaideancebsl.ca](http://procheaideancebsl.ca)

DQEPE-DE-005

Production : Service des communications organisationnelles, 2025.

**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent**

Québec



## Outil pour bien comprendre et utiliser la trousse de partenariat pour les personnes proches aidantes

### Pourquoi une trousse à outils?

Être une personne proche aidante (PPA) est une expérience unique et parfois exigeante. Cette trousse a été conçue pour vous accompagner dans votre quotidien, vous outiller et valoriser votre rôle. En utilisant ces outils, vous pourrez mieux structurer vos échanges avec le personnel de soins et de services, alléger votre charge mentale et renforcer votre confiance.

Québec

## Présentation des outils de la trousse

### La cocarde

Cet outil visuel permet de signaler que vous êtes une PPA. La cocarde est conçue pour faciliter votre identification auprès du personnel qui offre des soins et des services. Portez-la lors de rendez-vous ou de visites dans les milieux du CISSS et dans les organismes de la communauté pour rappeler discrètement mais efficacement votre rôle.



### Le journal de bord

Ce journal est à la fois un espace de suivi et de réflexion. Utilisez-le pour :

- noter les observations quotidiennes sur l'état de votre proche;
- recueillir les informations partagées par le personnel de soins et de services;
- consigner vos propres ressentis et pensées pour mieux comprendre et gérer votre charge émotionnelle.



### Le passeport : l'essentiel à portée de main

Le passeport rassemble les informations importantes sur votre proche dans un format facile à emporter. Vous y trouverez des sections pour inscrire :

- Les informations médicales importantes;
- Les coordonnées des professionnelles ou professionnels et organismes impliqués. Il est particulièrement utile en cas de rendez-vous d'urgence ou d'hospitalisation.



## Comprendre les trois axes de notre approche

### Identifier

#### Reconnaître votre rôle de PPA dans les milieux

Cette première étape est essentielle. Se présenter comme PPA permet d'ouvrir la voie à des discussions constructives avec le personnel et d'accéder à des services mieux adaptés à vos besoins et à ceux de votre proche.



### S'impliquer

#### Occuper une place de choix

Votre implication est fondamentale pour vous assurer que les soins et services sont cohérents avec les réalités de votre proche. Participez activement aux soins, aux services, aux réunions et aux décisions avec les membres des équipes en utilisant les outils de la trousse pour structurer vos échanges.



### Soutenir

#### Recevoir de l'aide

Vous faites partie de la communauté des PPA. De nombreuses ressources existent pour vous accompagner. N'hésitez pas à demander de l'aide pour rester en équilibre dans votre rôle.

