



Une formation pour mieux gérer votre stress, chez vous, dans le confort de votre maison!

De quoi s'agit-il?

MeSSAGES (Méthode électronique de soutien aux stratégies d'apprentissage à la gestion du stress) est un programme de formation et de soutien à la gestion du stress à l'intention des proches aidants d'une personne âgée en perte d'autonomie. Ce programme se déroule sur une plateforme Web pendant sept semaines consécutives à raison d'une session hebdomadaire d'une durée de 60 à 90 minutes, sans avoir à vous déplacer. Devant un ordinateur, vous faites des lectures et des exercices écrits. Une professionnelle de la santé (nommée tutrice) vous accompagne afin d'apprendre des façons nouvelles et plus efficaces de gérer les difficultés et le stress souvent présents dans la vie des proches aidants. Tout au long de la formation, vous avez la possibilité d'échanger avec d'autres aidants dans un forum de discussion privé. Ce programme gratuit se déroule entièrement sur le Web, et est disponible à l'échelle du Québec sans avoir à vous déplacer. Dans le cadre d'un projet de recherche, nous souhaitons recruter des aidants afin d'évaluer les effets à moyen terme du programme MeSSAGES.

En quoi consiste MeSSAGES ?

Voici les thèmes abordés pendant le programme :

1. Se familiariser avec les étapes du processus de gestion du stress;
2. Prendre conscience de sa situation d'aidant et des différents aspects de cette situation;
3. Analyser cette situation et choisir une difficulté pour laquelle vous souhaitez un changement. Formuler un objectif à atteindre;
4. Analyser le contexte de sa situation d'aidant et celui de la difficulté choisie;
5. Apprendre différentes stratégies pour s'adapter aux difficultés liées au rôle d'aidant. Sélectionner et mettre à l'essai une stratégie apprise pour faire face à la difficulté choisie;
6. Évaluer l'atteinte de l'objectif fixé au départ;
7. Effectuer un bilan du processus de gestion du stress.

Êtes-vous admissible à ce projet de recherche?

- ✓ Vous donnez de votre temps pour prendre soin d'une personne âgée de 65 ans et plus, membre ou non de votre famille. Cette personne présente une perte d'autonomie physique ou cognitive. Elle peut demeurer à son domicile, avec vous, dans une résidence pour personnes âgées autonomes ou semi-autonomes;
- ✓ Vous comprenez bien le français et pouvez vous exprimer par écrit dans cette langue;
- ✓ Vous avez accès à un ordinateur connecté à Internet (de préférence à haute vitesse);
- ✓ Vous êtes capable de naviguer sur Internet et d'utiliser le courriel.

Ce que vous pouvez retirer de cette formation?

Les aidants qui ont participé jusqu'à présent à MeSSAGES se perçoivent plus efficaces dans leur rôle d'aidant et plus en contrôle de la situation après la formation. Voici les propos de certains d'entre eux :

- « *Mon niveau de stress a baissé parce que j'ai acquis plus de confiance dans ma capacité de mettre en place un processus d'analyse où je trouve plus de solutions* ».
- « *Je trouve que c'est une belle façon de faire une formation, à notre rythme, on est à la maison, on n'est pas obligé de sortir. On est dans notre monde* ».

Comment vous inscrire à cette formation?

Deux moyens pour vous inscrire :

1. Sur le site Web : gestion-stress-aidants.ca
cliquez sur « Pour vous inscrire » et remplissez le questionnaire
2. Par téléphone :

Madame Danielle Bellemare

Coordonnatrice du projet de recherche
514-340-3540, poste 4787

À la réception de votre demande d'inscription, la coordonnatrice du projet vous contacte rapidement pour vous donner un complément d'information et répondre à vos questions.

À quoi je m'engage si je suis admis ?

Lorsque vous êtes admis, vous vous engagez à :

- Prendre de 60 à 90 minutes de votre temps chaque semaine, au jour et au moment qui vous conviennent pour effectuer les lectures et les exercices écrits du programme de formation, chaque semaine, pendant sept (7) semaines consécutives;
- Prendre de votre temps au début, et trois fois après votre formation pour répondre à des questionnaires en ligne.

Nous vous remercions de prendre le temps de lire ce feuillet et de procéder à la démarche d'inscription sur le site Web gestion-stress-aidants.ca