



**Les
Petits
Frères**

Pour un
grand âge
bien entouré

FICHE
INTRODUCTIVE



Qu'est-ce qu'une fiche pratique?

Bienvenue sur le site de diffusion des outils d'accompagnement en format « fiche pratique ».

Ces fiches ont été conçues dans le cadre du Projet *Fiches pratiques bénévoles* des Petits Frères, en collaboration avec le Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ), dans le but d'apporter un soutien à toute personne accompagnant une personne aînée au Québec.

Ces fiches, au nombre de vingt, sont accessibles sur le site internet des Petits Frères.

Également disponibles en format papier, elles sont offertes gratuitement à toute personne en souhaitant l'usage.

Cet outil regroupe par famille de thèmes des fiches pratiques synthèses et s'inscrit dans un partage de connaissances et de références spécialisées.

L'ensemble est conçu pour vous informer et vous soutenir dans l'accompagnement de personnes aînées, que vous soyez bénévoles ou proches aidants.

Bonne lecture et bon accompagnement!

Les Petits Frères

Comment utiliser une fiche?

Les fiches classées par thèmes rassemblent des informations et des trucs et astuces pratiques pour faire face à diverses situations ou réalités susceptibles d'être rencontrées et les aptitudes souhaitables à mettre en œuvre.

Vous y trouverez des références et des ressources permettant de vous outiller et de comprendre l'axe de l'action bénévole ou proche aidant. Il ne s'agit pas de se proposer comme soignant ou travailleur social.

Enfin, nous livrons l'état d'esprit dans lequel nous, Les Petits Frères, agissons comme groupe auprès des personnes âgées, car Les Petits Frères offrent, avant tout, une famille jusqu'au bout, des fleurs avant le pain...



Bonnes pratiques

- Découvrir des outils et des ressources pour soutenir au mieux la communication, la confiance et la complicité;
- Se fier à ses observations objectives;
- Accepter de faire des essais et de ne pas « performer » à tous les coups;
- Prendre son temps auprès de la personne âgée qui se révélera petit à petit.

Ces conseils vous donneront des pistes pour «faire avec » et rester dans le « ici et maintenant».



Grands thèmes abordés

Les 20 fiches pratiques proposées sont classées en **5 familles de thème**, chacune étant associée à une couleur spécifique :



L'accompagnement dans les transitions



Les troubles complexes de santé



Le référencement



Le soin de soi pour mieux accompagner



Les clés relationnelles

Pour aller plus loin

Vous trouverez dans cette section :

Des références à :

- des lectures,
- des sites web,
- des liens vers des ressources adaptées à des conditions spécialisées;

Des numéros d'urgence;

Et bien plus encore.