



Le Temps  
d'une Pause

# Rapport Annuel

## 2024-2025

Le Temps d'une Pause, répit et soutien des proches aidant.es d'aînés  
avec troubles cognitifs.

# Sommaire

Mot de la direction	3
Présentation de l'organisme	4
Notre équipe	5
L'année en chiffres	6
Nos services	7
Les faits marquants	14
Statistiques sociodémographiques	18
Déclaration à nos membres et proches aidant.es	20
Merci aux partenaires	21





## Mot de la direction

Nous souhaitons adresser nos plus sincères remerciements à toute l'équipe du Temps d'une Pause pour votre engagement, votre sens du dévouement et votre professionnalisme exemplaire. Grâce à vous, notre mission prend vie chaque jour à travers l'accueil, l'accompagnement et le soutien offerts aux familles, aux personnes proches aidantes, ainsi qu'à celles vivant avec une maladie neurodégénérative.

Votre rigueur, votre chaleur humaine et votre capacité à créer un environnement bienveillant font du Temps d'une Pause un lieu unique et profondément humain. Vous êtes le cœur battant de notre organisme.

Nous tenons également à souligner l'apport précieux de nos stagiaires et collaborateurs qui enrichissent nos équipes par leur regard neuf, leur curiosité et leur volonté d'apprendre. Leur implication renforce notre approche collaborative et interdisciplinaire.

Nous exprimons également notre profonde gratitude à nos précieux partenaires institutionnels, dont l'appui constant rend possible la qualité et la portée de nos actions : le Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC), L'APPUI, le SAPA-SAD du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, le CIUSSS du Centre-Sud, le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, Emploi Été Canada – FFCQ, Emploi Québec, PME MTL, Proche aideance Québec.

Malgré le contexte économique que nous connaissons tous, votre présence à nos côtés, votre résilience et votre solidarité nous permettent de continuer à offrir des services essentiels, avec rigueur, créativité et humanité.

C'est ensemble que nous avançons, unis par la volonté de faire une réelle différence dans la vie des familles que nous accompagnons. Avec toute notre reconnaissance.

**Judith Dorvil**  
Directrice générale

**Francine David**  
Présidente du conseil  
d'administration



## Présentation de l'organisme

### Historique

En 2002, un projet pilote de centre de jour pour personnes atteintes de troubles neurocognitifs voit le jour, en partenariat avec les CLSC de l'est de Montréal. L'initiative prend rapidement de l'ampleur et donne naissance à Le Temps d'une Pause, un organisme communautaire ancré dans le soutien aux proches aidants.

Au fil des années, de nouveaux services sont développés, notamment un accompagnement spécialisé en comportements réactifs, des interventions de milieu auprès d'aînés vulnérables, ainsi qu'un soutien individualisé aux familles.

En octobre 2024, l'organisme a célébré ses 20 ans d'engagement auprès des personnes proches aidantes, soulignant deux décennies de présence bienveillante et d'innovation sociale au cœur de la communauté.

### Mission

Améliorer les dynamiques relationnelles entre les proches aidants et les personnes touchées par une maladie neurodégénérative (type Alzheimer), en offrant un accompagnement personnalisé et un répit global, physique, mental et émotionnel, adapté à leurs besoins.

### Notre inspiration

Que toutes les personnes touchées par la maladie puissent bénéficier d'un accompagnement ou d'un lien de proximité permettant de maintenir leur dignité et leur autonomie, et ce, avec du plaisir.

### Nos Postulats

Depuis 2002, Le Temps d'une Pause met sa créativité, son attention et son empathie au service de la dignité et de l'autonomie des proches aidants, des personnes malades et des professionnels engagés.

Parmi ses postulats:

- Reconnaissance de l'expertise des proches aidants dans leur réalité
- Droit à la considération, à la consultation et à la tendresse
- Création d'espaces sécuritaires et valorisants
- Collaboration interculturelle et intercommunautaire, en particulier envers les personnes à risque d'isolement.



# Notre équipe



## PLAN D'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ (PAP)

### Fanny Zuniga Jurgensen

Coordonnatrice clinique des PAP et au volet formation

### Valérie Desjardins

Intervenante en soutien psychosocial

### Christelle Juteau

Intervenante ressource en troubles neurocognitifs

### Bertrand Mylène

Intervenante en soutien psychosocial

### Elea Blervacq

Intervenante en soutien aux comportements et en stimulation cognitive

### Vy Huynh K.

Intervenante en soutien psychosocial

## CENTRE(S) D'ACTIVITÉS DE JOUR

### Frédérique St-louis

Coordonnatrice du Centre d'activités de jour

### Akoko Amivi

Intervenante en soutien à la personne

### Cécile Nabine

Intervenante en soutien à la personne

### Stefania Freda

Intervenante en stimulation cognitive

### Céline Pitre

Intervenante en soutien à la personne

### Vasilisa Coveny

Intervenante en stimulation cognitive

### Anaïs Kowalczyk

Intervenante en stimulation cognitive

### Raphaëlle Métivier

Intervenante en stimulation cognitive

### Mylène Bertrand

Intervenante en stimulation cognitive

### Daphnée Pelletier

Intervenante en stimulation cognitive

### Beda Paul Henri-Joel Binde

Intervenant en stimulation cognitive

## CONSEIL

### D'ADMINISTRATION

#### Francine David

Présidente

#### Heide Marie Boellinger

Vice-présidente

#### Hatika Nakouri

Trésorière

#### Monique Nadeau

Secrétaire

#### Martyne-Isabel Forest

Administratrice

## ACCUEIL ET

### ADMINISTRATION

#### Judith Dorvil

Direction générale

#### Daniel Charbonneau

Intervenant à l'accueil et soutien administratif

#### Enarsouline Ahoyo

Coordonnatrice aux communications



## Remerciements particuliers à :

Emma Vidal, Marie-Josée Juteau, Marc Anthony Cheremond, Florence Drohuin-Dubreuil, Dorothée Gamache, Charlotte Morel, Lyann Gagnon, Éliane Proulx, Jacky Boulianne, David Poirier, Ève-Marie Lanoue, Caroline Fearnley, Rémy Lemieux, pour leur soutien et leur implication au sein de l'organisme.

## INTERVENANT.ES EN STAGE AU CENTRE D'ACTIVITÉS DE JOUR

### Shaima Loiseau

### Anne Claire Bouchard Roberge

### Lyann Gagnon

### Merline Rival Mesidor

### Naila Millar

## L'année en chiffres



**391**

plans d'accompagnement  
personnalisés (PAP) pour les  
personnes proches aidantes



**56,60 %**

du taux d'engagement des  
internauts sur le site web  
de l'organisme



**53%**

du taux d'ouverture  
des infolettres  
mensuelles



**402**

personnes rejointes en 2024-  
2025 pour les personnes  
proches aidantes (PPA)



**255**

personnes proches aidantes  
ont participé aux ateliers de  
formation et aux conférences



**12 257**

visites sur notre site  
web



# Nos services

## Les plans d'accompagnement personnalisés

### STATISTIQUES

Du 1er avril 2024 au 31 mars 2025, nous avons accueilli **402 nouvelles personnes proches aidantes**. Nous avons pris le temps de cerner leurs besoins afin de déterminer comment mieux les accompagner.

Concrètement, cela s'est traduit par l'élaboration de **391 plans d'accompagnement personnalisés**. Par ailleurs, nous avons informé **407 personnes sur divers sujets**, que ce soit pour leur faire connaître notre organisme, les inviter à devenir membres ou encore les sensibiliser aux enjeux liés à la proche aidance et aux troubles neurocognitifs.

Environ **255 personnes proches aidantes** ont également participé à nos ateliers de formation et à nos conférences.

Nous construisons avec les personnes proches aidantes et leurs proches aidés des plans d'accompagnement personnalisés. Ces plans sont des services mis en place avec des alliés pour leur mieux-être. Nous dansons avec eux au rythme de leur musique, pour créer des espaces de bien-être sécurisants.

### INFORMATION – ÉVALUATION

Notre organisme est reconnu pour la qualité de son accueil grâce, notamment, à notre intervenant psychosocial, monsieur Daniel Charbonneau, responsable de l'accueil et des admissions. Avec le soutien de l'équipe administrative, nous sommes en mesure d'offrir un premier contact direct avec une personne proche aidante dans un délai de moins de 72 heures suivant une référence.

Lors des premières rencontres, qui permettent

de faire connaissance et d'évaluer les besoins, les personnes proches aidantes ont exprimé leur satisfaction de pouvoir s'exprimer librement, sans jugement.

Ce qui nous distingue, c'est notre accueil inconditionnel, notre ouverture, notre disponibilité, notre bienveillance et la qualité de notre accompagnement dès le premier contact.

### SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Les personnes proches aidantes ayant bénéficié de nos services ont unanimement reconnu l'impact positif de notre approche. Peu importe la forme de rendez-vous, que ce soit par téléphone, en visioconférence, au bureau ou à domicile, elles affirment se sentir soutenues, écoutées, accompagnées et respectées. Elles soulignent notre capacité à parler le même langage, une compétence essentielle en soutien psychosocial pour favoriser un véritable mieux-être.

Le soutien individuel que nous offrons représente une véritable bouffée d'oxygène : un répit psychologique qui permet de briser l'isolement et de retrouver un élan d'énergie. Nos intervenantes accompagnent également les personnes proches aidantes dans leurs démarches administratives, ajoutant ainsi une valeur concrète à notre accompagnement.

Tous nos intervenant-es sont formé-es à la prévention de la maltraitance, de la négligence et du suicide, tant auprès des personnes atteintes de troubles neurocognitifs que de leurs proches aidant-es.

# soutien

Nous avons poursuivi nos groupes de soutien, offerts chaque mois en format présentiel et virtuel. Ces espaces sécurisants permettent aux pairs de partager leurs expériences et de renforcer leur sentiment d'appartenance à la communauté Le Temps d'une Pause.

Nous continuons également d'offrir un soutien psychosocial en contexte de post-aidance. Grâce au lien de confiance établi avec nos intervenantes, plusieurs membres choisissent de venir refermer un chapitre à nos côtés, dans le respect de leurs besoins et de leur propre rythme.

## **SOUTIEN D'UNE PERSONNE INTERVENANTE-RESSOURCE EN TROUBLES NEUROCOGNITIFS**

Ce soutien permet de mieux comprendre la maladie, son évolution et ses symptômes, afin d'adapter le quotidien lorsqu'on accompagne une personne vivant avec un trouble neurocognitif. L'intervenant en soutien aux comportements accompagne les proches à chaque étape du parcours de la personne atteinte, que ce soit à domicile, lors de la transition vers un hébergement ou pendant l'adaptation à un nouveau milieu de vie. Par des outils, du matériel adapté, des conseils pratiques ou de la sensibilisation, il aide à mieux gérer les comportements liés à la maladie. En collaboration avec les familles et les intervenantes en soutien psychosocial, des solutions concrètes sont mises en place pour mieux vivre le quotidien et faire face aux changements de comportement avec bienveillance. Les connaissances sur la maladie et sa progression sont essentielles pour les proches aidants. Ce soutien se distingue par sa capacité à éclairer les situations vécues et à favoriser une meilleure compréhension des comportements.

## **COORDINATION DE SOINS CLINIQUES**

La coordination des soins est au cœur de nos services. Elle assure la cohérence des plans d'accompagnement personnalisés et renforce les liens entre le réseau de la santé, les services sociaux, nos partenaires et nos membres. Elle permet une meilleure compréhension des situations, facilite la communication entre les intervenants et simplifie l'accès aux services offerts aux personnes proches aidantes.

Au cours de la dernière année, nous avons accompagné des membres confrontés à des situations particulièrement éprouvantes, marquées par un niveau d'épuisement élevé. Cela nous a amenés à renforcer notre filet de sécurité psychosociale et à collaborer de près avec nos partenaires cliniques afin de soutenir le maintien à domicile.

Nous avons également constaté l'absence de services à domicile pour plusieurs proches aidants soutenant une personne atteinte d'un trouble neurocognitif. Ensemble, nous avons travaillé à créer des ponts avec leur communauté pour mettre en place des ressources adaptées. Lorsque le maintien à domicile n'est plus possible, la coordination facilite la transition vers un hébergement, en collaboration avec les familles et les partenaires tels que le CLSC. Elle veille aussi au respect des bonnes pratiques et à l'identification rapide des situations nécessitant une intervention immédiate.





## ATELIER & FORMATION

En 2024-2025, un total de **19 activités** ont été proposées, réparties entre **13 ateliers et 6 conférences**, réunissant **255 participants**. Offertes en mode présentiel et virtuel (**pour un total de 44 heures**), ces activités ont permis d'aborder divers thèmes liés à la proche aidance et aux troubles neurocognitifs, tout en favorisant les échanges et l'apprentissage collectif.

VOICI UNE LISTE DES DIFFÉRENTS ATELIERS QUE NOUS AVONS DONNÉS :

**Des ateliers en mode présentiel pour nos membres sur diverses thématiques :**

- *Un espace pour soi: Journal d'une personne proche aidante*
- *Questions répétitives*
- *Reconnaître ses limites: Une invitation à être à l'écoute de soi*

**Des ateliers en mode virtuel pour nos membres sur diverses thématiques comme:**

- *Les soins du quotidien et la réactivité*
- *La culpabilité lorsque mon proche est hébergé*
- *Comportements réactifs*

- *Les routines et les sorties*
- *Communication*
- *Mobiliser son réseau*
- *Routines et sorties*
- *Sexualité, intimité et troubles neurocognitifs*
- *Naviguer à travers les troubles neurocognitifs et de santé mentale (en partenariat avec Arborescence)*
- *Reconnaître ses limites: Une invitation à être à l'écoute de soi*
- *Démystifier les options de logement et d'hébergement pour les personnes âgées au Québec*
- *Réactivité dans les soins d'hygiène et les soins du quotidien*

**Des conférences ouvertes au grand public :**

- *Mieux planifier pour plus de sérénité (en collaboration avec Éducaloi)*
- *La procuration et le mandat de protection : quelles différences ? (Éducaloi)*
- *Les maladies neurodégénératives*
- *La mémoire, les mémoires*
- *Zoom-conférence avec le Curateur public du Québec*

Aussi, nous avons animé des ateliers et donné des conférences auprès de nos partenaires communautaires et des CIUSSS.

### **Ateliers et conférences offerts à nos partenaires communautaires et aux CIUSSS:**

Les thématiques abordées incluaient :

- La culpabilité
- La bienveillance et la bientraitance
- Le deuil blanc
- L'hébergement (souvent en lien avec la culpabilité ou le deuil)

Ces sujets ont été explorés de façon **individuelle ou combinée**, selon les besoins des participants.

### **FORMATIONS REÇUES PAR L'ÉQUIPE**

Tout au long de l'année, notre équipe a eu l'occasion d'élargir **ses compétences** et d'approfondir ses pratiques grâce à plusieurs formations sur des thématiques liées à nos réalités d'intervention :

Parmi celles-ci :

- Interculturalité
- Comportements, maladies neurodégénératives et mémoire
- Immigration et troubles neurocognitifs majeurs (TNCM)
- Agir en sentinelle
- Communication d'impact



- Au-delà du tabou : une approche de la sexualité chez les aînés
- Formation pour personnes-ressources en milieu de travail
- OBNL et communications en ligne : l'importance de la cohérence
- S'outiller pour une gestion plus harmonieuse de la charge mentale
- Mieux composer avec la (sur)charge émotionnelle en contexte d'intervention
- Approche Montessori adaptée

Ces formations ont permis de soutenir le développement professionnel continu de notre équipe, tout en favorisant une meilleure qualité d'accompagnement auprès des proches aidants.



## Centre d'activité de Jour

# activités

### Portrait de l'année

Nos activités se tiennent du lundi au samedi, de 9 h à 15 h, en petits groupes de 12 personnes maximum. Le mercredi est réservé à la formation continue de l'équipe et à la planification des interventions. Les services sont principalement offerts au point de service de Saint-Michel (rue Jarry), avec une collaboration maintenue avec le CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, permettant la tenue d'activités tous les vendredis au CHSLD Paul-Gouin. Nos centres ont été ouverts environ **11 mois sur 12**, à raison de **six jours par semaine**, soit près de **2 250 heures d'ouverture**. Ces activités ont bénéficié à **107 familles** cette année.

En moyenne, une **cinquantaine de familles** ont bénéficié de nos services de façon régulière, avec un **taux d'occupation quotidien situé entre 8 et 10 participant-es**.

Compte tenu d'un **taux d'absentéisme stable autour de 20 %**, nous avons maintenu la pratique de la surréservation, afin d'optimiser notre capacité d'accueil.

### Une approche humaine et respectueuse

Notre approche repose sur la conviction que chaque personne, même en perte cognitive, conserve un potentiel d'expression, de plaisir et de relation. Nos activités sont collectives, mais nos interventions sont individualisées, ajustées à la réalité de chaque participant.e. Nous misons sur le respect du rythme, la valorisation de l'autonomie, l'écoute active et la constance des repères.

Cette année, l'équipe a complété une formation Montessori adaptée aux personnes âgées, renforçant notre approche fondée sur la dignité, la liberté de choix et la stimulation douce. L'approche Montessori adaptée est une méthode pédagogique personnalisée qui privilégie l'autonomie, le respect du rythme et les besoins spécifiques des personnes, notamment celles vivant avec des troubles cognitifs. Des rencontres hebdomadaires permettent de faire le point sur les interventions, d'assurer une planification cohérente et de maintenir une communication fluide au sein de l'équipe.

### Une équipe engagée

Notre équipe se compose de 6 intervenant-es en stimulation cognitive et de 3 aides à la personne. Chaque membre apporte expertise, créativité et engagement. Des stagiaires sont aussi venus enrichir nos pratiques.

L'équipe est responsable de la planification des journées, de l'animation des activités, de l'observation clinique et de la communication avec les familles, selon les valeurs d'entraide, d'écoute, d'ouverture et de souplesse.

Les groupes sont formés avec soin, selon les capacités, les intérêts et les dynamiques relationnelles, afin d'assurer le confort, la cohésion et la sécurité de tous.



### **Des activités porteuses de sens : cœur de notre mission**

Les activités proposées sont conçues avec soin pour stimuler les capacités préservées, encourager l'expression de soi et favoriser un sentiment de bien-être. Elles sont structurées autour de trois volets principaux :

1. Stimulation cognitive
2. Activité physique adaptée
3. Autonomisation

#### **Volet 1 : Stimulation cognitive**

Les activités cognitives visent à mobiliser la mémoire, encourager la parole et renforcer l'identité personnelle.

Exemples :

- Jeux musicaux de type blind test pour activer la mémoire affective
- Quiz, jeux de mots adaptés
- Discussions autobiographiques pour favoriser l'expression orale et les souvenirs personnels.

#### **Volet 2 : Activité physique**

Les séances de yoga sur chaise, gymnastique douce, danse adaptée, mini-golf ou bowling sont pensées pour :

- maintenir la motricité
- améliorer l'équilibre
- favoriser la détente.



### **Volet 3 : Autonomisation**

L'autonomie des participant-es est au cœur de notre pratique.

Chaque personne est invitée à :

- choisir ses activités du jour
- participer à des tâches quotidiennes simples (mettre la table, trier du matériel, arroser les plantes)
- exprimer ses envies, ses limites et ses besoins.

L'organisation de la journée est claire mais souple, avec des moments en individuel, en sous-groupe et en grand groupe. Cela permet à chacun-e de se sentir utile, reconnu-e et à sa place, selon ses capacités et son état du moment.

#### **L'impact au quotidien**

Nous croyons que l'important n'est pas la performance, mais l'expérience vécue : le plaisir, les connexions humaines, et le sentiment de valorisation.

L'année 2024-2025 a été marquée par la continuité et la bienveillance. En cultivant chaque jour un environnement sécurisant, stimulant et humain, nous avons vu naître des sourires, des liens, des élans de joie et des souvenirs partagés.

Ce sont ces petites traces du quotidien, mises bout à bout, qui donnent un sens profond à notre travail. Nous remercions les participant-es et leurs familles pour leur confiance, ainsi que toute l'équipe pour son engagement sincère.



# Communication

*Nous sommes présents sur :*



Facebook



LinkedIn



Instagram



Tik tok

## SITE WEB

En 2024, le site web de l'organisme a joué un rôle clé crucial dans notre stratégie de communication en tant que vitrine essentielle de l'organisme. Plusieurs actions (optimisation SEO, amélioration de l'expérience utilisateur, création de contenus ciblés) ont été mises en place pour améliorer sa visibilité, son accessibilité et son attractivité.

Entre le 1er avril 2024 et le 31 mars 2025, le site web de l'organisme a enregistré **12 257 visites**, soit une hausse de 40,11 % par rapport à la même période l'année précédente. Parmi ces visiteurs, **38,58 %** étaient de **nouveaux utilisateurs**. Sur cette période, le **taux d'engagement des internautes sur notre site web s'élève à 56,60 %**. Ces chiffres témoignent de l'intérêt croissant pour notre plateforme. Ils illustrent l'impact positif de notre site en attirant un public toujours plus large et en renforçant l'interaction avec nos contenus.

Au cours de l'année, nous avons mis en place plusieurs actions stratégiques pour renforcer notre présence en ligne et accroître notre visibilité notamment le programme Google Ad Grants. Grâce au programme **Google Ad Grants**, nous avons pu diffuser des annonces ciblées, attirant ainsi un plus grand nombre de visiteurs vers notre site web. Par ailleurs, nous avons optimisé notre contenu et notre référencement naturel (SEO) afin d'améliorer notre positionnement dans les résultats de recherche. Ces efforts ont contribué à une augmentation significative du trafic et de l'engagement des internautes, permettant ainsi de mieux faire connaître notre mission et nos services.

## RÉSEAUX SOCIAUX

Pour renforcer la visibilité des services de *Le Temps d'une Pause* auprès de sa communauté, l'organisme a intensifié la fréquence de ses publications tout en améliorant leur qualité afin de mieux répondre aux attentes de sa clientèle cible. Notre stratégie digitale a pris un nouvel élan avec l'expansion de notre présence sur Instagram et TikTok, en complément de nos plateformes historiques Facebook et LinkedIn.

Cette diversification nous a permis d'élargir notre audience et d'adopter des formats plus interactifs et engageants.

Sur les réseaux sociaux, l'organisme a continué de partager des ressources pratiques, des articles de fond et des témoignages, tout en développant des contenus plus visuels et interactifs (stories, réels, vidéos courtes, challenges). Cette diversification a favorisé un meilleur engagement, avec une forte interaction sur les formats vidéo et un accueil positif de la communauté sur nos nouvelles plateformes.

## Les faits marquants

Le centre d'activités de jour  
de Le temps d'une pause

# bienveillance bientraitance

Nous veillons à préserver et à renforcer la qualité des services proposés aux participants du Centre d'activités de jour. Nous constatons avec satisfaction l'enthousiasme des membres lors des diverses activités : leurs sourires et leurs commentaires en témoignent ! C'est un privilège et une grande fierté pour nous d'accompagner quotidiennement près d'une cinquantaine de personnes, en leur offrant des activités stimulantes, adaptées à leurs besoins spécifiques.



### LES RENCONTRES D'ÉQUIPE

Dans un mode hybride combinant télétravail et présence au bureau, nous accordons une grande importance aux moments de rassemblement. Chaque mois, une journée en présentiel permet de renforcer la cohésion d'équipe, de partager les apprentissages et de favoriser le transfert de connaissances. À chaque trimestre, une journée de travail hors site est consacrée à la coconstruction de notre organisation, soutenant ainsi une vision partagée et une collaboration durable.

Nos rencontres cliniques hebdomadaires demeurent essentielles. Elles permettent d'élaborer des plans d'accompagnement personnalisés et d'assurer un suivi rigoureux grâce à des discussions de cas approfondies. Des échanges cliniques et des concertations multidisciplinaires sont également organisés régulièrement afin d'enrichir nos pratiques professionnelles et de garantir un accompagnement centré sur le bien-être de la dyade aidant-aidé.

Nous avons clôturé l'année avec une journée de ressourcement dédiée aux besoins psychosociaux au travail, un temps fort pour réfléchir ensemble à la qualité de vie professionnelle et au mieux-être de notre équipe.



## LES FORUMS ET ÉVÉNEMENTS

### Participation à des forums et événements

Au cours de l'année, Le Temps d'une Pause a participé à plusieurs événements nationaux et régionaux liés à la proche aide. En octobre, notre coordonnatrice clinique a pris part à la **Journée nationale de concertation en proche aide** à Saint-Hyacinthe, où elle a co-animé un atelier de consultation dans le cadre du prochain **Plan d'action gouvernemental (PAG-PPA 2026-2031)**. Elle a notamment contribué aux réflexions sur le développement de la pair-aide auprès des personnes proches aidantes de personnes atteintes de troubles neurocognitifs majeurs (TNCM). L'organisme était également présent au **Salon des aînés de Montréal-Nord**, au **Forum sur la proche aide à l'Hôpital juif de Montréal**, ainsi qu'aux **Forums milieux de vie 2024-2025**, en collaboration avec le **CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal**. Dans ce dernier cadre, nous avons animé plusieurs ateliers visant à mieux outiller les proches aidants face aux défis du quotidien et à favoriser les échanges entre pairs.

### Participation à des activités de concertation

Tout au long de l'année, Le Temps d'une Pause a pris part à plusieurs événements régionaux et



nationaux en lien avec la proche aide.

L'organisme a contribué à l'organisation du **Forum Le Répit dans tous ses états de la TCRPAM**, où la direction et la coordonnatrice clinique ont participé à un panel sur les besoins des proches aidants. Notre équipe était également présente au **Salon des aînés de la Pointe-de-l'Île**, à la **Journée nationale de concertation en proche aide**, au **Colloque régional du Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Île de Montréal (ROHIM) sur le bien-être des hommes**, ainsi qu'à une journée sur la diversité en proche aide. Enfin, **Les Journées de l'Appui 2025** à Lévis ont permis de nourrir la réflexion collective et de consolider nos collaborations à l'échelle nationale.

### JOURNÉE PORTES OUVERTES

Pour une quatrième année consécutive, une journée portes ouvertes a eu lieu le 18 septembre 2024. L'événement a rassemblé une trentaine de participants proches aidants, proches aidés, professionnels et partenaires venus découvrir nos locaux, rencontrer l'équipe intervenante et en apprendre davantage sur nos services. Ce fut aussi un moment chaleureux et convivial, devenu au fil des ans un rendez-vous apprécié de toutes et tous.



# 20 ans d'existence



# Notre 20<sup>e</sup> anniversaire!

Depuis sa création en 2002, **Le Temps d'une Pause** accompagne les proches aidants de personnes vivant avec des troubles neurocognitifs.

Grâce à une approche humaine et respectueuse, l'organisme soutient les familles dans leur quotidien, les aide à mieux comprendre la maladie, à briser l'isolement et à préserver l'autonomie ainsi que la dignité de leurs proches.

En octobre dernier, le 20<sup>e</sup> anniversaire a été souligné lors d'un événement chaleureux et rassembleur. Près de 85 personnes y ont participé : proches aidants, partenaires, membres actuels et anciens de l'équipe, ainsi que plusieurs invité-es de la communauté.

Un moment fort pour faire une pause ensemble, revisiter le chemin parcouru et exprimer notre gratitude envers toutes les personnes ayant contribué à l'évolution de l'organisme au fil des années.

L'ambiance conviviale a donné lieu à des échanges riches, à des témoignages touchants et à de beaux moments de reconnaissance.

Le programme de cette journée s'est ouvert avec une conférence de monsieur Philippe Voyer, PhD, professeur titulaire à la Faculté des sciences infirmières de l'Université Laval et chercheur au Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec. Il a développé le thème : « **Stratégies pour créer un partenariat positif entre les intervenants et les proches dans l'accompagnement des personnes atteintes de troubles cognitifs** ».

Une présentation concrète et inspirante, grandement appréciée par les participant-es.



Plusieurs kiosques interactifs et informatifs ont permis de découvrir des ressources utiles, présentées par des partenaires tels que :

- Le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
- Proche aidance Québec
- Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (LAMAA), Eugeria, Cha-cha-cha, Viger, et la Société Alzheimer de Montréal.

Le Temps d'une Pause a aussi offert, lors de l'événement, des espaces accueillants dédiés au bien-être, à la pratique de la pleine conscience, aux activités ludiques ainsi qu'à l'accès à des ressources documentaires.

Un panel composé de personnes proches aidantes a également permis de plonger au cœur de leur réalité. Avec authenticité et générosité, elles ont partagé leurs expériences, leurs défis et leurs apprentissages, touchant profondément l'auditoire. Enfin, madame Véronique Dubé, PhD, professeure agrégée à la Faculté des sciences infirmières de l'Université de Montréal et titulaire de la Chaire de recherche Marguerite-d'Youville d'interventions humanistes en soins infirmiers, a présenté les résultats d'une recherche sur la proche aidance. Son intervention, qui a été grandement appréciée, a offert un éclairage actuel et pertinent sur les réalités vécues par les familles.

Des moments de réseautage et d'échanges informels, accompagnés de musique et de petites bouchées, ont contribué à faire de cet événement une rencontre humaine, riche et pleine de sens. Ce 20<sup>e</sup> anniversaire a mis en lumière l'importance du travail accompli depuis deux décennies, tout en réaffirmant la mission de l'organisme : accompagner les proches aidants avec respect, bienveillance et engagement.

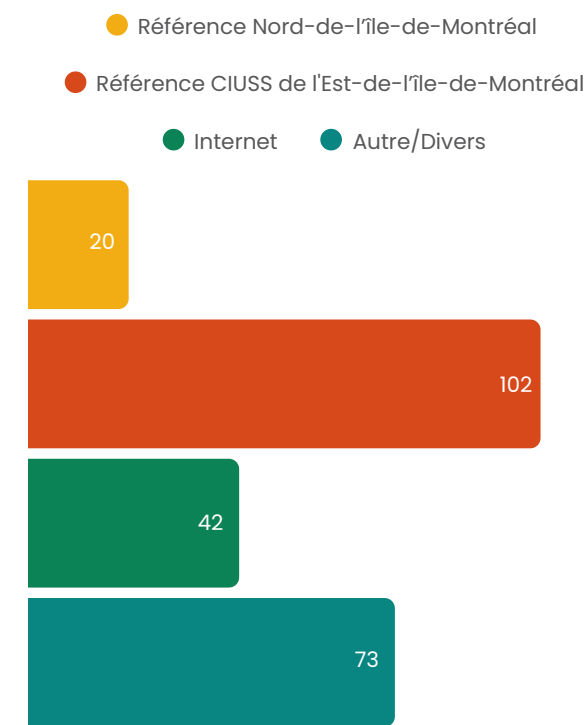


# Statistiques

## sociodémographiques

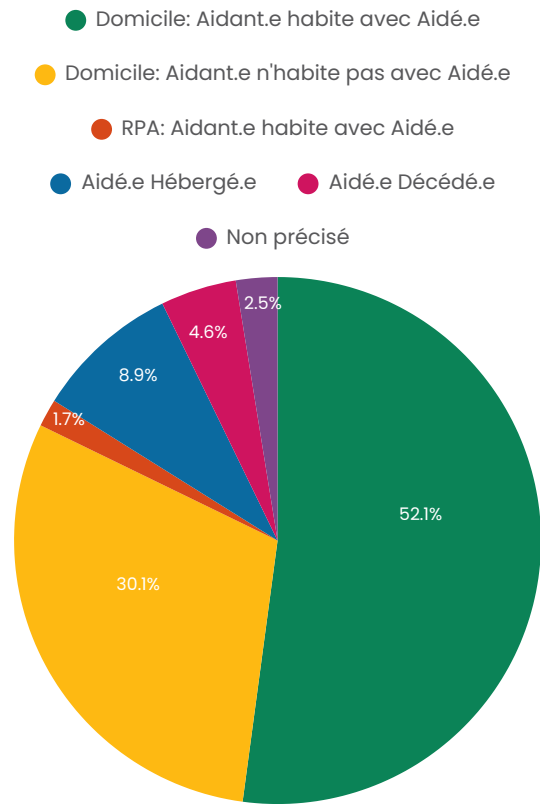
Nombre de personnes rejointes en 2024-2025 en tout pour les PPA	402
Nombre de sources de référencement différent	45
La moyenne d'âge des personnes proches aidantes (PPA)	66

### Références



\*PPA désigne Personnes Proches Aidantes

### Type de résidence

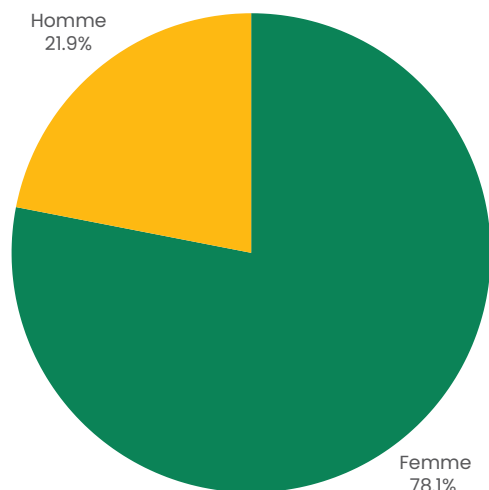


\*RPA: Résidence privée pour aînés

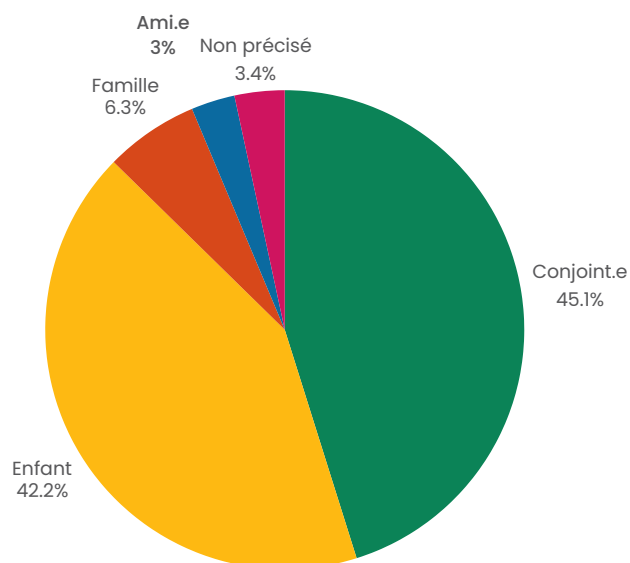
# Statistiques

## sociodémographiques

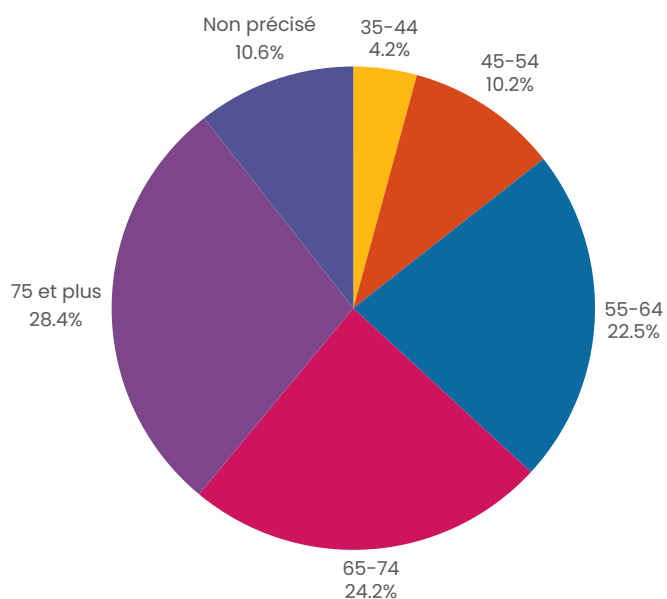
Répartition par sexe



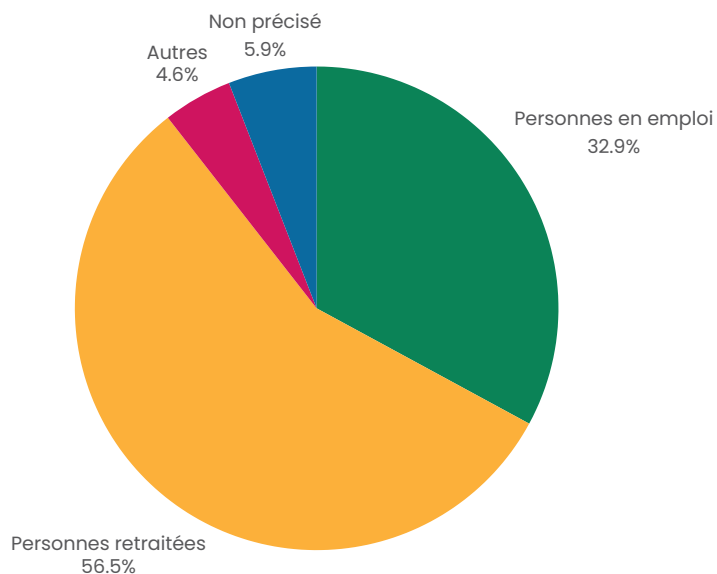
Catégorie de personne proche aidante



Répartition par âge



Profession





# Déclaration à nos membres et proches aidant.es

# aidant.es

- Madame, Monsieur, VOUS qui êtes une personne proche aidante, le Temps d'une Pause est là pour vous. Soyez la bienvenue !
- Au Temps d'une Pause, nous faisons équipe avec VOUS et votre proche.
- Au Temps d'une Pause, nous connaissons les cheminements, trajectoires et développements des personnes proches aidantes.
- Au Temps d'une Pause, nous VOUS proposons une approche et des plans d'accompagnement individualisés et personnalisés.
- Au Temps d'une pause, nous VOUS offrons un espace de confiance et un endroit bienveillant pour VOUS.
- Au Temps d'une Pause, VOUS pouvez profiter d'un répit physique, psychologique et émotionnel, pour VOUS et selon VOS besoins.
- Au Temps d'une Pause, avec notre appui et notre accompagnement, VOUS serez plus à l'aise, sécurisé et rassuré dans votre rôle de personne proche aidante.
- Au Temps d'une Pause, VOUS aurez une meilleure compréhension de la maladie, de ses manifestations et de son évolution.
- Au Temps d'une Pause, nous sommes VOTRE allié et un collaborateur central à votre mieux-être.



- Au Temps d'une Pause, nous VOUS aidons à identifier « VOTRE » réseau d'aide et nous VOUS introduisons aux bonnes ressources.
- Au Temps d'une Pause, nous sommes VOTRE équipe de professionnels dédiés, passionnés et aimants.
- Au Temps d'une Pause, avec VOUS, nous créons un lien unique de confiance et de complicité.
- Au Temps d'une Pause, nous sommes là pour VOUS soutenir.

● Au temps d'une Pause, VOUS êtes important.es !

- Au fil des années, nous avons eu le privilège d'accompagner plusieurs personnes vivant avec des troubles neurocognitifs, qui nous ont généreusement partagé un bout de leur quotidien.

Avec elles et leurs proches, nous avons créé des espaces sécurisants, empreints d'accueil et de bienveillance.

Nous gardons en mémoire leur passage au sein de notre communauté et exprimons toute notre reconnaissance pour ces liens précieux.



# Merci aux partenaires qui nous ont accompagnés cette année !

## Partenaires cliniques

- Fondation Émergence
- Arborescence Québec
- ACCÉSS
- Table de concertation régionale des personnes aînées de Montréal (TCRPAM)
- CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
- CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal
- CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

## Partenaires à la formation externe

- Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO)
- CHSLD Triest
- Fondation Émergence
- Arborescence Québec

# merci !

Pour le Centre d'activités de Jour et le Projet accompagnement personnalisé



Sur divers projets (Centre d'activité de jour)



Nos partenaires ressources pour les personnes proches aidantes





**Le Temps  
d'une Pause**

**Ensemble pour vous, et votre proche !**



514-373-9851



[admissions@tempsdunepause.org](mailto:admissions@tempsdunepause.org)



[www.tempsdunepause.org](http://www.tempsdunepause.org)



@ltdporg



@ltdporg



@pauseaineemtl