




Parce qu'il faut d'abord le dire



Activités de  
**sensibilisation  
et de formation**

offertes GRATUITEMENT  
par DIRA-Estrie

819-346-0679 [www.dira-estrie.org](http://www.dira-estrie.org)

## Table des matières

<b>PRÉSENTATION DE DIRA-ESTRIE .....</b>	<b>3</b>
<b>ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION .....</b>	<b>4</b>
1. Des histoires parmi tant d'autres .....	4
2. Une aide bienveillante .....	4
3. « Ce n'est pas correct ».....	5
4. Quiz sur la bienveillance et maltraitance .....	5
5. Je prends ma place.....	6
6. Une bonne estime de soi – ça se construit !.....	6
<b>ACTIVITÉ DE FORMATION.....</b>	<b>7</b>
Contrer la maltraitance envers les aînés .....	7

**CONCEPTION ET RÉDACTION** : Lucie Caroline Bergeron, Ps. Éd., directrice générale

**COLLABORATION** : Céline Delorme, animatrice et responsable des bénévoles

## PRÉSENTATION DE DIRA-ESTRIE

La mission de DIRA-Estrie est de lutter contre la maltraitance envers les aînés de l'Estrie de 65 ans et plus.

Notre stratégie d'intervention est résumée dans l'acronyme **DIRA** :

**D : Dire** - encourager la personne aînée à nommer la situation de maltraitance vécue;

**I : Informer** des droits et des recours possibles;

**R : Référer**, au besoin, vers d'autres ressources pour lui venir en aide;

**A : Accompagner** dans les démarches pour mettre fin à la maltraitance.

DIRA-Estrie met en œuvre des activités de sensibilisation pour informer la population, plus spécifiquement les aînés, les aider à reconnaître les situations de maltraitance et ainsi prendre les moyens nécessaires pour les faire cesser. Grâce notamment à des jeux interactifs, des saynètes, des capsules vidéo et des conférences, nous encourageons les aînés à nommer les situations de maltraitance vécues.

DIRA-Estrie offre également des sessions de formation afin d'outiller toute personne œuvrant auprès des aînés à mieux comprendre et reconnaître la maltraitance afin de mieux intervenir. Différents groupes sont touchés par ces formations, notamment les bénévoles et employés d'organismes communautaires ou du réseau de la santé et des services sociaux, les proches aidants, les étudiants de différents programmes collégiaux et universitaires ainsi que les employés d'autres secteurs d'activité.

Les services de DIRA-Estrie sont offerts gratuitement. Les personnes intéressées à organiser une activité sont invitées à communiquer avec nous par téléphone au :

819-346-0679.

## ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION

### 1. Des histoires parmi tant d'autres

---

L'équipe de DIRA-Estrie présente quelques saynètes mettant en scène des situations potentielles de maltraitance et d'intimidation. Créant des liens entre la théorie et la pratique, cette activité ludique et participative permet aux participants de :

- Reconnaître les situations de maltraitance et d'intimidation ainsi que leurs conséquences;
- Se familiariser avec le repérage des indices observables;
- Envisager des pistes de solutions pour mettre fin à la maltraitance et l'intimidation;
- Développer des attitudes et des comportements bienveillants;
- Connaître les ressources existantes pouvant leur venir en aide.



Durée : environ 1h

### 2. Une aide bienveillante

---

Présentation de capsules vidéo de mises en situation, jouées par des membres des communautés culturelles et visant la reconnaissance du rôle de proche aidant et le développement d'attitudes et de comportements bienveillants envers son proche. L'animatrice de DIRA-Estrie fait une intervention après chacune des capsules. L'activité est profitable pour la population générale, car c'est parfois l'occasion de se rendre compte qu'on est soi-même proche aidant (d'un voisin, d'un ami, etc.).

Cette activité permet aux participants de :

- Comprendre et reconnaître ce qu'est un proche aidant;
- Se sensibiliser aux gestes qui peuvent être maltraitants;
- Développer des attitudes et des comportements bienveillants envers son proche.



Durée : environ 1h

### 3. « Ce n'est pas correct »

---

Présentation de différentes capsules vidéo sur la maltraitance qui s'adressent à des auditoires variés. Chaque capsule comporte une situation potentielle de maltraitance, une réponse par un proche qui n'est pas favorable à ce que la personne qui vit la situation reçoive l'aide dont elle a besoin et finalement une réponse par un proche favorisant l'ouverture à se confier et à recevoir du soutien.

Je m'inquiète  
pour vous...



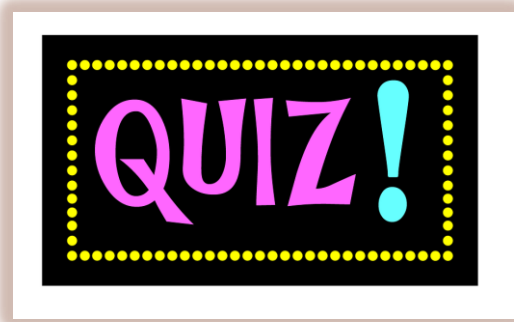
Cette activité permet aux participants de :

- Reconnaître les indices de maltraitance et apprendre les gestes simples, pratiques et sécuritaires qui peuvent être posés;
- Comprendre les conséquences qui peuvent advenir si la personne maltraitée ne reçoit pas le soutien nécessaire;
- Se familiariser avec une réponse non solidaire (fermer la porte);
- Se familiariser avec une réponse solidaire (ouvrir la porte);
- Connaître les ressources qui peuvent venir en aide.

Durée : environ 1h

### 4. Quiz sur la bientraitance et maltraitance

---



À partir de mises en situation sur différents aspects de la maltraitance, de l'intimidation et de la bientraitance, ce quiz permet aux participants de tester leurs connaissances sur le sujet ! Une formule dynamique et interactive pour sensibiliser des auditoires variés à ce thème très important.

Durée : environ 1h

## 5. Je prends ma place

---

Présentation d'une capsule vidéo portant sur l'intimidation envers un aîné, ponctuée d'échanges avec les participants. L'activité permet de :

- Aider la famille et les intervenants à reconnaître les situations d'intimidation et leurs conséquences;
- Identifier les différents acteurs d'une situation d'intimidation;
- Outiller les participants à agir lors d'une situation d'intimidation;
- Favoriser la participation des milieux de vie et groupes associatifs à la promotion des valeurs favorisant le respect.



Durée : environ 1h

## 6. Une bonne estime de soi – ça se construit !

---

Grâce à des capsules vidéo, les participants sont d'abord témoins d'une situation où une fille adulte a un comportement abusif avec son père aîné. On voit ensuite le soutien fourni à ce dernier par une intervenante de DIRA-Estrie afin qu'il développe son estime de soi, puis une scène où le père s'affirme avec sa fille.

L'activité permet aux participants de :

- Développer des habiletés pour acquérir de la confiance en soi ainsi que de l'estime de soi;
- Reconnaître davantage leurs besoins, leurs qualités et leurs valeurs;
- Apprendre à s'affirmer en exprimant leur désaccord avec la communication non violente.



Durée : environ 1h

## ACTIVITÉ DE FORMATION

### Contrer la maltraitance envers les aînés

---

Cette activité de formation vise à outiller les bénévoles, les intervenants et les responsables d'organismes du secteur communautaire afin qu'ils soient en mesure de reconnaître la maltraitance. L'accent est mis sur l'importance de bien comprendre le phénomène afin de prévenir son escalade ainsi que ses conséquences graves. Un PowerPoint est présenté.

Cette formation permet aux participants de :

- S'approprier la définition de la maltraitance;
- Prendre connaissance des données récentes de l'Enquête sur la maltraitance envers les personnes aînées au Québec 2019;
- Reconnaître :
  - les types et les formes de maltraitance,
  - les indices permettant de la repérer,
  - les conséquences de la maltraitance.
- Repérer et valider les indices de maltraitance;
- Signaler une situation de maltraitance;
- Identifier les ressources en Estrie.



Durée : 2h



**APPELEZ-NOUS POUR PLANIFIER UNE ACTIVITÉ!**

**Au plaisir de vous rencontrer!**

Céline Delorme, responsable des bénévoles et animatrice

[animation@dira-estrie.org](mailto:animation@dira-estrie.org)

819-346-0679



Parce qu'il faut d'abord le dire