



Soutenir. Échanger. Inspirer.
Programmes psychosociaux et
de mentorat d'INCA Québec



inca

visionnaire depuis cent ans



cnib

a century of change



La perte de vision : une préoccupation grandissante

Actuellement, au Québec, **plus de 1.3 million de personnes vivent avec une maladie oculaire** qui met leur vision en péril (glaucome, cataractes, rétinopathie diabétique ou dégénérescence maculaire liée à l'âge). Ces personnes courent donc le **risque de perdre la vue**. Parmi celles-ci, on compte plus de **100 000 Québécois** ayant subi une perte de vision suffisamment importante pour qu'ils soient considérés comme des personnes **aveugles ou vivant avec une vision partielle**.

Il est prévu qu'au cours de la prochaine décennie, en raison du vieillissement de la population et de l'augmentation soutenue du nombre de cas de diabète et d'obésité, **la prévalence de la perte de vision augmentera de près de 30 %**, atteignant ainsi un taux sans précédent.

Puisque la perte de vision devient une préoccupation de plus en plus fréquente et de plus en plus urgente, la demande de services associés à cette incapacité au Québec atteindra un niveau inégalé. Fort de plus de 100 ans d'expérience au service des personnes aveugles ou ayant vision partielle, **INCA peut contribuer à relever ces défis et à faire en sorte que les Québécois vivant avec une perte de vision obtiennent le soutien dont ils ont besoin pour vivre une vie enrichissante en toute autonomie. Mais cela ne peut se faire qu'avec votre soutien.**

**Saviez-vous
que la cécité
et la perte de
vision font plus
de victimes au
Canada que
le cancer du
sein, le cancer
de la prostate,
la maladie
d'Alzheimer et
la maladie de
Parkinson
combinés?**



Lorsque la perte de vision survient, tout change

Pour plusieurs, l'adaptation à la perte de vision est l'une des expériences les plus difficiles de leur vie. Le stigmate profond de la perte de vision, aggravé par les importants défis qu'elle cause dans presque toutes les sphères de la vie quotidienne, peut donner lieu à de très forts sentiments de peur, de honte, de découragement, de solitude et de détresse.

Obtenir le soutien nécessaire, au moment approprié, peut vraiment changer le cours des choses. Personne ne devrait avoir à faire face à seul la perte de vision.

Comparativement à leurs concitoyens qui voient, les personnes vivant avec une perte de vision sont :

3X

plus susceptibles d'être victimes de dépression, particulièrement les personnes âgées;

65 %

moins autonomes dans leurs activités quotidiennes – 84 % d'entre elles ont besoin de l'aide concrète d'un proche, entre autres pour se déplacer, s'occuper de leurs soins personnels et de l'administration de la maison;

+

isolées. L'isolement est l'une des principales conséquences de la perte de vision.

1/2

environ la moitié vivent sous le seuil de la pauvreté avec un revenu de moins de 20 000\$ brut par année.

-3

admises en moyenne trois ans plus tôt dans des établissements de soins de longue durée.



Les défis qui accompagnent la perte de vision, à tout âge

D'un bout à l'autre de la province, nos intervenants psychosociaux et nos animateurs bénévoles offrent de l'information et un soutien psychosocial à des personnes aveugles ou ayant une vision partielle de tous âges.

- **Les enfants et adolescents** vivant avec une perte de vision sont souvent exclus parce qu'ils sont « différents » et exemptés des activités sociales de leur école parce que celles-ci ne sont pas adaptées. Les groupes d'entraide leur permettent de se faire des amis qui comprennent leurs problèmes et avec qui ils peuvent échanger des conseils.
- **Les jeunes adultes** sont bien souvent victimes de la perte de vision et des défis qui l'accompagnent à un âge où ils devraient mettre leur autonomie à l'épreuve et vivre de nouvelles expériences, comme quitter la résidence familiale pour entreprendre des études postsecondaires, obtenir un premier emploi ou commencer une famille. Ces jeunes gens tirent d'énormes bénéfices de leurs rencontres avec d'autres jeunes adultes qui ont réussi cette transition.
- **Les adultes plus âgés** considèrent bien souvent la perte de vision comme une épreuve donnant lieu à une profonde solitude. Pour les personnes qui vivent en région rurale ou éloignée, cet isolement social est une réalité encore plus courante. Avoir l'occasion d'entrer en contact avec d'autres personnes âgées qui se sont bien adaptées à cette déficience et qui ont acquis de nouvelles habiletés leur permettant de reprendre le contrôle de leur existence constitue une expérience inestimable.

Des programmes de soutien et d'échanges qui inspirent

Près de 500
personnes aidées
par année

Plus de
60
groupes

2600 h
de
bénévolat

4300 h
de services
psychosociaux

Les Québécois aveugles ou ayant une vision partielle peuvent choisir parmi plusieurs services psychosociaux offerts gratuitement aux quatre coins de la province, dans nos locaux, dans les locaux de nos partenaires ou à distance. Ceux-ci les aident à tisser des liens avec leurs pairs, à connaître les ressources, à échanger des conseils, à obtenir le soutien pratique et l'aide psychologique dont ils ont besoin et à trouver l'inspiration et le courage requis pour aller de l'avant.

- **Groupes de soutien**

INCA est souvent le premier endroit où vont les gens à la suite d'un diagnostic de perte de vision. Les groupes de soutien sont recommandés aux personnes qui sont en processus d'adaptation. À chaque rencontre, un nouveau thème est introduit afin d'acquérir des stratégies d'adaptation. Les participants échangent des trucs, abordent des sujets tels que le deuil, la gestion du stress et l'affirmation de soi. Lors d'un besoin spécifique, un suivi individuel est offert au client.

- **Groupes pour les proches aidants**

Avec le programme « Les yeux du cœur », les proches aidants ont la chance d'élargir leur réseau de soutien en tissant des liens avec d'autres individus vivant sensiblement la même réalité qu'eux. Les proches aidants peuvent ainsi mieux surmonter les défis rencontrés en apprenant à gérer le stress et les émotions découlant de leur rôle d'aidant. Les rencontres leur permettent aussi de savoir comment mieux aider leur proche et de connaître les ressources existantes.

- **Groupes pour les nouveaux ou futurs parents vivant avec une perte de vision**

Ce programme a pour but d'aider les nouveaux ou futurs parents vivant avec une perte de vision à acquérir des stratégies d'adaptation et d'autonomie. Les sujets sont variés : les ressources disponibles, leur rôle dans la communauté, les défis, les relations interpersonnelles, les déplacements, les soins ainsi que la sécurité de l'enfant.

- **Groupes pour les jeunes**

Ces rencontres proposent aux jeunes vivant avec une perte de vision d'échanger sur différents thèmes spécifiques dans le but d'approfondir leurs connaissances, de faire de nouvelles rencontres et d'augmenter leur autonomie.

- **Groupes d'entraide**

Les groupes d'entraide sont animés par des bénévoles formés par le service psychosocial d'INCA. Ils sont recommandés aux personnes ayant fait le deuil de la perte de vision et s'adaptant bien avec ce nouveau mode de vie puisqu'ils ont plutôt pour objectif d'élargir le réseau social des participants tout en rehaussant leur autonomie. Les participants ainsi que le bénévole-animateur décident ensemble des thèmes dont ils désirent discuter durant chaque rencontre. Des groupes se forment parfois selon les passions ou pathologies communes.

- **Groupe Harmonie**

Ce groupe s'adresse autant aux personnes qui ont récemment reçu un diagnostic de perte de vision, qu'aux personnes qui souhaitent recevoir un service additionnel ou encore à celles qui ont perdu la vue depuis un bon moment et qui n'ont jamais bénéficié d'aide psychologique.

- **Soutien individuel et mentorat par les pairs**

Fondé sur le programme Vision Amitié d'INCA qui a connu un franc succès, ce programme jumelle un participant avec un mentor bénévole ayant des antécédents, des expériences et des préférences similaires, permettant ainsi au mentor d'offrir des conseils et du soutien au mentoré tout en tissant des liens d'amitié.



Une lumière dans le noir

Comme bien des jeunes de sa génération, Caroline avait tout ce qu'elle désirait : un emploi stimulant, des amis agréables, sa propre voiture, un nouvel appartement, des projets d'avenir emballants. Puis, à 23 ans, Caroline est devenue subitement aveugle des conséquences du diabète. **Du jour au lendemain, elle a perdu ce qu'elle avait toujours tenu pour acquis : sa vision.**

« Mes amis vivaient de beaux et grands projets et moi je dégringolais », décrit Caroline. « J'étais envahie par la tristesse et la colère, et j'avais surtout terriblement honte d'être diminuée! » Heureusement, sa mère a fait **le geste qu'il fallait pour aider Caroline : elle l'a dirigée vers INCA Québec.**

Écoutée, renseignée, rassurée, Caroline n'était plus seule pour affronter cette épreuve! Nous l'avons d'abord inscrite à nos **groupes d'entraide**, afin qu'elle puisse échanger avec des personnes vivant la même situation qu'elle. Insufflée d'un sentiment de réconfort, elle a pu amorcer son deuil.

« Les rencontres, réunissant des gens comme moi qui partageaient leurs trucs de survie, m'ont **permis d'appivoiser ma condition et de prendre un second départ.** J'ai aussi créé de **nouveaux liens d'amitié** qui se sont approfondis par la suite », raconte Caroline. Son univers s'éclairait de nouveau!

Reprenant les rênes de sa vie, Caroline a voulu **donner au suivant** en animant bénévolement des groupes d'entraide pendant deux ans. Elle a ainsi pu encourager ceux qui, comme elle, croyaient avoir tout perdu. Maintenant, Caroline travaille et continue d'aider.

Tous les Québécois vivant avec une perte de vision ont vécu des expériences différentes, mais ils ont tous dû relever des défis similaires. Merci d'offrir aux personnes comme Caroline qui vivent une expérience éprouvante l'occasion de se réapproprier leur vie et de s'épanouir.



L'importance des programmes psychosociaux et de mentorat

Les personnes aveugles ou ayant une vision partielle qui entrent en contact avec d'autres personnes ayant vécu des expériences similaires attestent de changements substantiels sur le plan de la confiance en soi, de l'autonomie et de l'espoir. En effet, les études démontrent que l'entraide diminue l'incidence de la dépression et de la solitude associées à la perte de vision tout en aidant les participants à gagner de l'assurance et à améliorer leur qualité de vie.

« Pendant longtemps, je me suis senti incompris par mon entourage. On m'avait fortement suggéré de participer au groupe de soutien d'INCA, mais je n'étais pas très emballé par cette suggestion, car je croyais que personne ne pourrait m'aider. Finalement, ce fut très instructif. J'ai fait un grand cheminement personnel. J'ai beaucoup plus confiance en moi et, malgré l'adversité, je resterai fort comme un roc, car j'ai soif de réussite. » — **Jonathan**

« Il y a quatre ans, je perdais la vision à la suite d'une thrombose. Maman de deux jeunes adolescents, mon avenir s'écroulait devant moi. Comment surmonter cette dure épreuve? Cela était impossible selon moi... jusqu'au jour où INCA m'a offert de participer à un groupe de soutien. Les thèmes variés m'ont permis de m'adapter à ma perte de vision et de renforcer mon estime de soi. Les bienfaits de ce groupe ont été remarquables. La vie redevient enfin de plus en plus positive! » — **Johanne**



Impact

Nos services psychosociaux et de mentorat permettent de :

- nous assurer que tous les Québécois qui vivent avec une perte de vision ont un endroit où aller pour obtenir du **soutien** et des **renseignements**;
- faire en sorte que les Québécois qui vivent avec une perte de vision regagnent **confiance** en eux et reprennent goût à la vie;
- créer des **liens** entre les Québécois vivant avec une perte de vision pour que personne ne se sente seul ou isolé;
- offrir un **réseau de soutien** sécuritaire et exclusif constitué de personnes ayant déjà vécu une perte de vision au sein duquel les participants pourront échanger diverses stratégies pratiques;
- augmenter l'**autonomie** des personnes vivant avec une perte de vision;
- rehausser les **connaissances**, les **habiletés** et le sentiment d'**espoir** des participants tout en les invitant à prendre eux-mêmes le contrôle de leur existence et à faire des choix de vie saine.

Les programmes d'INCA inculquent un sentiment d'appartenance, d'attachement et l'espoir en l'avenir aux personnes vivant avec une perte de vision, dans un environnement qui leur convient et au moment où elles en ont le plus besoin.



Des programmes qui répondent aux besoins

INCA s'engage à mettre en place des programmes fondés sur des données probantes et à offrir aux Québécois vivant avec une perte de vision les meilleurs programmes de leur catégorie. En instaurant un processus inclusif d'élaboration et de prestation de programmes, notre but est d'obtenir des résultats concrets.

Nos programmes psychosociaux et de mentorat sont offerts gratuitement aux personnes qui en ont besoin, mais la mise en place de ces services exige des ressources considérables. Voici les efforts déployés pour chacun de ces programmes.

Consultation et planification – Nous étudions les recherches menées sur le sujet, collaborons avec des spécialistes et consultons surtout nos clients afin de nous assurer de bien comprendre les obstacles et les défis que doivent vaincre les personnes vivant avec une perte de vision, de saisir parfaitement leurs besoins et d'identifier les programmes qui y répondent.

Élaboration de programmes – Nous travaillons avec nos propres spécialistes, des conseillers bénévoles et divers autres chefs de file du milieu de la cécité dans le but d'élaborer des programmes innovateurs qui répondent aux besoins des participants et qui sont le reflet des meilleures pratiques internationales. Nous créons aussi des partenariats significatifs pour maximiser notre impact.

Implantation de programmes – Nous trouvons des lieux accessibles et recrutons et formons des employés et des bénévoles dynamiques pour instaurer nos programmes. Lorsque les programmes lancés ont fait l'objet de projets-pilotes, nous tentons d'optimiser tous les aspects de l'offre et de la mise en marché de ces programmes et d'améliorer l'expérience vécue par les participants.

Rapport d'impact et expansion – Nous évaluons à intervalles réguliers l'efficacité de nos programmes afin de nous assurer que les participants en tirent le meilleur résultat possible et atteignent les objectifs qu'ils se sont fixés. Nous utilisons les données que nous recueillons pour progresser, élargir la portée de nos programmes et repérer d'éventuels besoins émergents.



La mesure des succès obtenus

Lorsqu'il s'agit d'aider les Québécois à relever les défis qui accompagnent la perte de vision, la seule option qui s'offre à nous est le succès. Voilà pourquoi chacun de nos programmes psychosociaux et de mentorat doivent donner des résultats positifs et éprouvés.

INCA s'engage à mesurer et à maximiser l'impact de chacun de ses programmes. Mettant à profit une foule de méthodologies, nous examinons les répercussions de nos programmes à la lumière de divers points de vue:

- **Mise en œuvre et demande** — Combien de personnes sont inscrites et participent activement à nos programmes? Comment ont-elles entendu parler du programme? Combien de groupes et de jumelages pouvons-nous réaliser? Combien d'autres sont requis?
- **Résultats obtenus par les participants** — Dans quelle mesure les participants atteignent-ils les objectifs du programme? À quel point sont-ils mieux informés, moins stressés, plus autonomes, mieux entourés et plus optimistes?
- **Expérience vécue par les participants** — Quels sont les éléments des programmes que les participants préfèrent? Quels apprentissages leur ont été les plus utiles? Comment les programmes pourraient-ils être améliorés?
- **Mobilisation en ligne** — Quel est le degré de mobilisation de nos participants en ligne ou au téléphone? Quelle note les participants accordent-ils à la qualité de nos services? Quels sont leur témoignage?

Nous élaborons un modèle logique pour chacun des programmes et nous évaluons tous les objectifs décrits. Pour ce faire, nous utilisons par exemple des questionnaires pour évaluer le service reçu (en ligne et par téléphone) et nous faisons des entrevues avant et après la participation au programme pour cerner les besoins, les objectifs et les résultats obtenus.



Votre soutien est essentiel

Dans le cadre du centenaire d'INCA, nous sommes fiers de dévoiler les nouveaux horizons que nous désirons embrasser et qui nous permettront de travailler avec les personnes que nous servons, de même qu'avec les administrations publiques provinciales, les professionnels de la santé, les bénévoles et les sympathisants en vue de créer un avenir dans lequel tous auront l'occasion de participer pleinement à la vie en société, et ce en dépit de la perte de vision.

INCA uniformise les règles du jeu pour les personnes vivant avec une perte de vision en mettant en place des programmes marquants, en conférant des connaissances fondamentales, en permettant à ces personnes de mener une vie plus active et plus autonome, en réclamant des réformes sociétales et en inspirant le changement. **Mais nous ne pouvons pas y arriver seuls. Nous avons besoin de vous!**

Pour garantir le succès de ces programmes, il nous faut absolument travailler ensemble. Nous avons besoin de votre aide pour répondre à la croissance des besoins psychosociaux des Québécois aveugles. Votre générosité permettra d'aider un plus grand nombre de personnes, de mettre en place de nouveaux services et d'élargir l'impact de nos programmes.

Merci de contribuer avec nous à changer ce que cela signifie que d'être aveugle. Votre appui transformera des vies et permettra aux personnes aveugles ou ayant une vision partielle de réaliser leur plein potentiel. Mener une vie active et positive, en dépit d'une perte de vision, c'est possible grâce à vous...

Joignez-vous à nous dès aujourd'hui!

Pour faire un don ou obtenir de plus amples renseignements

Téléphone : 1 800 465-4622

Courriel : quebec@inca.ca

Web : inca.ca/quebec



@mapageINCA



@INCACNIB



cnibnatcomm



Mission d'INCA

Changer ce que cela veut dire que d'être aveugle par des programmes novateurs et des initiatives de défense des droits dynamiques afin de permettre aux Canadiens touchés par la cécité de vivre leur vie comme ils l'entendent.

À propos d'INCA

Célébrant 100 ans d'existence en 2018, la Fondation INCA est un organisme sans but lucratif résolu à changer ce que cela veut dire que d'être aveugle dans la société d'aujourd'hui. Nous mettons en œuvre des programmes novateurs et des initiatives de défense des droits qui donnent aux personnes touchées par la cécité les moyens de réaliser leurs rêves tout en éliminant les barrières afin de favoriser l'inclusion. Notre action est soutenue par un réseau de bénévoles, de donateurs et de partenaires d'un océan à l'autre.

