

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



« Avoir eu la chance de parler à quelqu'un qui a également vécu un AVC m'a sortie de l'isolement dans lequel je me sentais: se sentir comprise, "normale" fut comme un grand câlin qui m'a donné l'espoir que ça ira mieux. »

— Usagère accompagnée



santemonteregie.qc.ca/ouest

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest**

Monteregie-Ouest
Québec

100 - OCTOBER 2025

Produit par Clarté santé, ce document est protégé par la licence [Creative commons](#).



Québec 

**Parlez à quelqu'un
qui vous comprend,
ça fait du bien**

**Au CISSSMO, on vous propose
de rencontrer une personne
qui a vécu une situation semblable
à la vôtre. Vous pouvez lui parler
librement, sans gêne. Elle comprend
ce que vous traversez.**



C'est quoi un usager partenaire accompagnateur (UPA) ?

C'est une personne qui a un parcours similaire au vôtre et qui a aussi reçu des soins ou des services du CISSSMO. Aujourd'hui, elle utilise son expérience pour accompagner d'autres usagers.

Rencontrer un usager partenaire accompagnateur, c'est :

- Se sentir moins seul face à ce que vous vivez.
- Avoir quelqu'un à qui parler et qui vous écoute sans jugement.
- Partager votre expérience avec une personne qui est déjà passée par là.
- Découvrir des idées concrètes pour vous aider au quotidien.

C'est le CISSSMO qui choisit les usagers partenaires pour vous accompagner.

Ces personnes veulent aider en partageant ce qu'elles ont vécu.

- Elles reçoivent une formation pour bien vous accompagner.
- Elles font partie de l'équipe et collaborent avec les professionnels.
- Ce ne sont pas des professionnels de la santé, mais elles vous soutiennent autrement, avec leur vécu.



Les valeurs des UPA

- **Écoute**
- **Respect**
- **Collaboration**
- **Bienveillance**

Comment se passe une rencontre ?

- Avant de vous rencontrer, avec votre accord, l'UPA reçoit des informations sur votre situation.
- La rencontre se fait dans un endroit calme et confidentiel.
- Le professionnel peut être présent, si nécessaire.
- Une deuxième rencontre est possible, selon vos besoins.



Comment faire une demande ?

- **Parlez à votre intervenant.**
- Il ou elle verra si un usager partenaire peut vous accompagner.
- Si c'est le cas, nous vous contacterons pour organiser une rencontre.