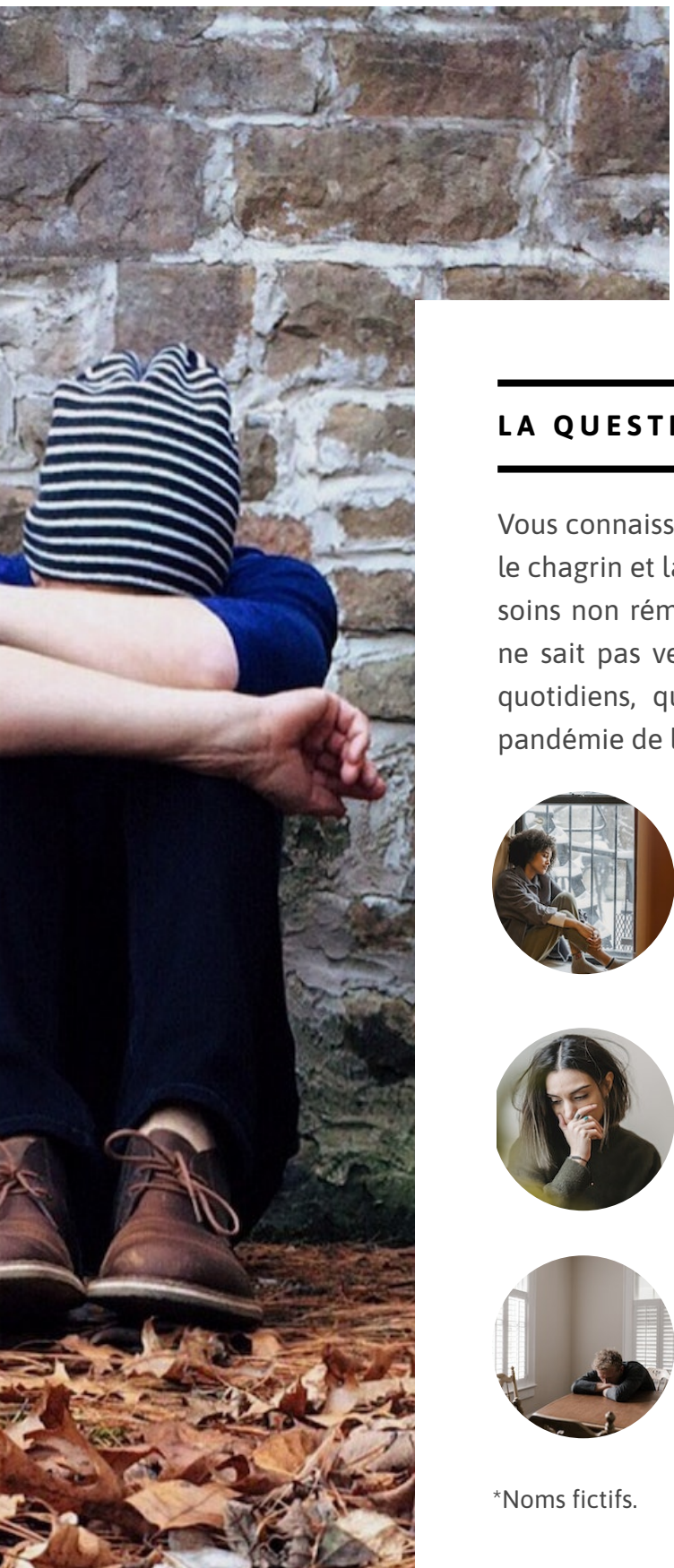
Établir une communauté plus compatissante.

Compassion Ottawa : Notre histoire



LA QUESTION EST FONDAMENTALE

Vous connaissez probablement une personne qui fait face à la mort, le chagrin et la perte, une maladie grave ou à des responsabilités de soins non rémunérés. Elle se sent peut-être seule, mal préparée et ne sait pas vers qui se tourner pour obtenir du soutien. Ces défis quotidiens, qui ont été soulignés par les effets durables de la pandémie de la COVID-19, peuvent ressembler à ceci :

Renée* nous a raconté que quelques mois après le décès de son mari à la suite d'une longue maladie, elle ne savait pas si son chagrin persistant était normal.

Le fils de **Suri*** est mort de toxicomanie et ses collègues sont restés silencieux lorsqu'elle a repris le travail.

David* a quitté son travail parce que la combinaison de ses tâches de proche aidant et de travail s'est avérée trop stressante.

*Noms fictifs.

IL Y A UN PROFOND BESOIN DE COMPASSION DE LA PART DE LA COMMUNAUTÉ

Quelle que soit leur situation, toutes les personnes recherchent le bien-être et le respect de soi jusqu'à la fin de sa vie. Pourtant, notre système de soins de santé surchargé ne peut pas tout faire. Une grande partie de la responsabilité incombe aux familles et aux communautés.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- **95 %** du soutien apporté aux personnes traitées pour une maladie grave provient de la communauté et seulement **5 %** du système de santé officiel (Allan Kellehear, 2019).
- **26 %** des personnes âgées d'Ottawa vivent seules, ce qui peut accroître leur vulnérabilité et le risque de devenir socialement isolées, en particulier si elles n'ont pas de membres de leur famille à proximité sur lesquels elles peuvent compter si elles ont besoin d'aide en vieillissant (Centraide Est de l'Ontario, 2017).
- Au Canada, **96 %** des personnes recevant des soins à domicile sur une longue durée ont des proches aidants.es non rémunérés et plus d'un sur trois d'entre eux éprouve de la détresse (ICIS, 2020).
- Au Canada, **23 %** des personnes âgées de 15 ans et plus s'occupent d'une personne adulte dépendante, la plupart du temps sans rémunération (Statistique Canada, 2022).
- Au Canada, **80 %** des personnes ont réfléchi aux soins de fin de vie, mais **moins de 20 % d'entre elles** disposent d'un plan préalable de soins (La planification préalable des soins au Canada, 2019).
- En un an seulement, **plus de 203 000** enfants de moins de 18 ans au Canada connaîtront le décès d'un membre de leur famille élargie. Près de **20 % d'entre eux verront mourir** un parent ou un frère ou une sœur vivant dans leur foyer (Statistique Canada, 2016).

COMPASSION OTTAWA EST PARTICULIÈREMENT BIEN PLACÉ POUR AFFRONTER LE PROBLÈME DANS NOTRE VILLE

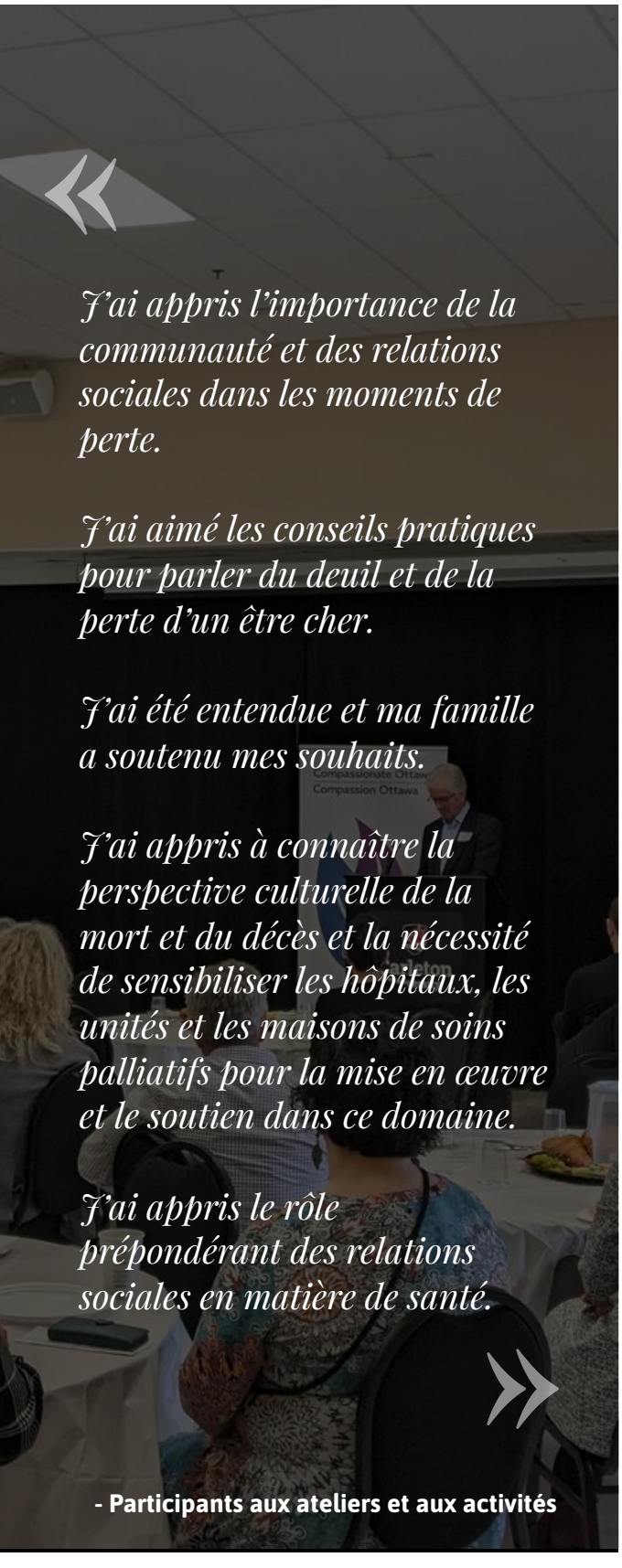
Dédiés au bien-être des résidents et résidentes d'Ottawa depuis 2017, nous sommes la représentation locale d'un mouvement mondial dirigé par la communauté qui s'efforce de donner aux personnes de tout âge, à leurs familles et à leurs communautés les moyens de bien vivre, de bien mourir et de bien vivre leur deuil.

Nous adhérons à la *Charte de la ville compatissante (version internationale)* conçue par le professeur Allan Kellehear. Il souligne que le mourir, la mort, le décès, la perte et les soins relèvent de la responsabilité de chacun et chacune et qu'en réalité, mourir n'est pas tant un événement médical qu'un événement qui se produit au sein d'une famille et d'une communauté. Comme mourir consiste à vivre et à travailler avec une maladie grave jusqu'à ce que l'on ne puisse plus le faire, la plus grande partie de ce mode de vie se déroule en dehors des institutions de soins de santé officielles.

Nous suivons cette charte pour une grande partie de notre travail et nous bâtissons un mouvement social fondé sur les principes de la santé publique et du développement communautaire. Nous travaillons séparément et en partenariat avec des prestataires de soins de santé afin d'améliorer les résultats en matière de santé. Nous collaborons avec des groupes communautaires, des communautés de foi, des lieux de travail et des écoles en utilisant des approches fondées sur des données probantes afin d'être mieux informés sur la manière dont nous envisageons le bien-vivre, le mourir, la mort et le deuil.

En bref, nous renforçons notre capacité à mieux nous occuper de nous-mêmes, de nos proches et des membres de notre communauté en cas de maladie grave ou de perte.

Notre vision pour Ottawa : *Une Ville d'Ottawa compatissante soutient et habilite les personnes de tout âge, leurs familles et leurs communautés à bien vivre, à bien mourir et à bien vivre leur deuil*.



J'ai appris l'importance de la communauté et des relations sociales dans les moments de perte.

J'ai aimé les conseils pratiques pour parler du deuil et de la perte d'un être cher.

J'ai été entendue et ma famille a soutenu mes souhaits.

J'ai appris à connaître la perspective culturelle de la mort et du décès et la nécessité de sensibiliser les hôpitaux, les unités et les maisons de soins palliatifs pour la mise en œuvre et le soutien dans ce domaine.

J'ai appris le rôle prépondérant des relations sociales en matière de santé.

- Participants aux ateliers et aux activités

NOUS TRAVAILLONS DANS LES DEUX LANGUES OFFICIELLES ET NOUS NOUS CONCENTRONS SUR :

- **Élargir notre champ d'action** vers les communautés et les groupes qui nous sont inconnus, afin de travailler et apprendre ensemble.
- **Soutenir activement les** groupes communautaires qui souhaitent devenir eux-mêmes une communauté compatissante.
- **Proposer des webinaires intitulés** *Conversations avec des leaders* présentant des experts.es dans le domaine de la compassion.
- **Effectuer des recherches sur les connaissances** et la compréhension du public d'Ottawa en parrainant l'initiative *Healthy End of Life Project (HELP) Ottawa*, en développant *Parlons de la fin de vie* et en modifiant *L'indice de littératie de la mort* à des fins d'utilisation au Canada.
- **Développer des ressources** en ligne et sur papier sur les soins, la mort et la perte pour de nombreux auditoires.
- **Renforcer les collaborations** avec d'autres organismes dont la mission est alignée sur la nôtre.
- **Veiller à être une organisation solide et stable** afin d'aider Ottawa à devenir une ville plus compatissante.

NOS PRINCIPES DIRECTEURS

Notre façon de travailler repose sur un ensemble de valeurs et de convictions fondamentales :

- Compassion pour toutes et tous.
- Bien vivre et bien mourir
- Équité, diversité et inclusion
- Leadership dans une communauté engagée
- Collaboration
- Habiliter la communauté
- S'appuyer sur des données probantes

Nous sommes engagés en faveur de l'équité, de la diversité et de l'inclusion et, par l'ensemble de notre travail, nous contribuerons à démanteler l'oppression systémique, le racisme et l'exclusion de tous les groupes victimes de discrimination. Nous nous engageons à lutter contre l'exclusion et le racisme qui existent depuis des siècles et qui ont fait l'objet d'une attention particulière au cours des dernières années. Nous sommes une organisation apprenante, consciente que la recherche de l'inclusion est un processus. Nous tendons la main aux communautés pour qu'elles nous aident à apprendre à être vraiment inclusifs.

NOTRE MODÈLE FONDÉ SUR LE BÉNÉVOLAT NOUS DONNE LES MOYENS D'AGIR

L'épine dorsale de Compassion Ottawa est constituée de **plus de 75 personnes bénévoles formées** qui animent des ateliers, siègent à des comités de direction, défendent des causes et sensibilisent la population à la nécessité de la compassion. Nous sommes soutenus par une petite équipe de trois employées bilingues.

NOTRE IMPACT AU COURS DES DEUX DERNIÈRES ANNÉES

Depuis 2021, plus de **1 250** personnes ont participé à nos ateliers gratuits et plus de **3 500** ont assisté à l'un de nos webinaires, *Conversations avec des leaders.* En 2022, alors que la pandémie commençait à se résorber, des centaines de personnes ont participé à notre mois d'activités communautaires intitulé *Together Ottawa Ensemble*. Voici les rétroactions des gens qui ont participé à l'une de nos activités :

- **86 %** se sont sentis mieux informés sur le deuil et le chagrin, et **80 %** se sont sentis plus à l'aise pour parler à quelqu'un du deuil et de la perte d'un être cher.

- **96 %** se sont sentis mieux informés sur la planification préalable des soins. Trois mois plus tard, **90 %** avaient élaboré un plan et **78 %** l'avaient transmis à une autre personne.

AIDEZ-NOUS AUJOURD'HUI

Investissez dans Compassion Ottawa. Joignez-vous à notre mouvement communautaire et aidez-nous à bâtir une ville compatissante qui vise le bien-être et le respect de soi jusqu'en fin de la vie en faisant un don de bienfaisance ou une commandite.

Votre générosité nous aidera à :

- Élargir nos programmes publics pour atteindre les personnes qui sont souvent incapables de compter sur le soutien d'autres membres de la communauté.
- Diffuser de l'information sur des questions telles que la solitude et le stress des proches aidants.es ; entrer en contact les uns avec les autres peut aider à y remédier.
- Recruter davantage de bénévoles pour animer des conversations difficiles et des ateliers dans divers contextes, y compris dans les communautés immigrantes et parmi les personnes ayant des coutumes différentes.
- Contribuer à des études qui démontreront comment les prestataires de soins de santé, les services sociaux et les membres de la communauté peuvent, en travaillant ensemble, aider un plus grand nombre de personnes à faire face à une maladie grave, à la mort ou à un deuil.
- Bâtir une Ville d'Ottawa plus compatissante pour vous et votre famille, aujourd'hui et demain.

VOUS VOULEZ PLUS D'INFORMATION OU FAIRE UN DON MAINTENANT ?

Visitez le site www.compassionateottawa.ca/fr/faites-un-don/

Compassion Ottawa est un organisme de bienfaisance enregistré, BN 721535482RR0001.

« Les villes compatissantes encouragent, facilitent, soutiennent et célèbrent publiquement l'entraide lors des expériences et des moments les plus éprouvants de la vie. »

- Allan Kellehear,
fondateur du Mouvement des villes compatissantes