

Guide d'information

Programme de parrainage d'Allergies Québec (AQ)

Les parrains et marraines d'AQ offrent *un soutien non médical et un lieu d'échange sympathique* pour aider les parents d'enfants allergiques et les adultes vivant avec des allergies à franchir avec confiance les moments difficiles et les périodes d'adaptation suite à un diagnostic d'allergie.

Qu'est-ce que le parrainage?

- Relation à engagement mutuel
- Moyen de briser l'isolement
- Relation d'aide et de soutien
- Relation centrée sur l'écoute et l'échange d'idées

Caractéristiques d'une relation de parrainage réussie

- Soutien moral
- Ouverture d'esprit
- Engagement mutuel
- Concentration sur les besoins
- Travail d'équipe
- Respect

Rôles et responsabilités du parrain/de la marraine

- Comprendre les besoins ainsi que les attentes du parrainé
- Adopter de bonnes techniques d'écoute
- Rassurer
- Répondre aux questions
- Donner des exemples concrets
- Échanger trucs et astuces pour mieux vivre avec les allergies alimentaires
- Comprendre ses limites et référer à un professionnel au besoin
- Évaluer le progrès du parrainé au fil des conversations
- Respecter la confidentialité

Comment les parrains et marraines sont-ils préparés?

Les parrains/marraines proposent leur aide sur une base bénévole. Comme première étape, ils devront remplir un formulaire sur leur historique et leur expérience avec les allergies alimentaires. Par la suite, ils recevront de la documentation expliquant les principaux objectifs et attentes du programme. La coordonnatrice du programme prendra ensuite contact avec le parrain/la marraine pour discuter de son historique et en apprendre davantage sur son profil. Le profil de la personne sera ajouté à la base de données du programme. Lorsque nous aurons une demande de parrainage correspondant à ce profil, il pourra y avoir un jumelage (avec l'accord préalable du bénévole). Avant le premier jumelage, il y aura une courte formation de base sur le soutien affectif & le coaching ainsi que les objectifs & les attentes du programme.

Rôles et responsabilités du parrainé

- Évaluer ses besoins et ses attentes et les transmettre à son parrain/sa marraine
- Écouter et partager
- Poser des questions
- Accepter les conseils
- Comprendre que son parrain/sa marraine peut ne pas avoir toutes les réponses
- Se référer à un professionnel au besoin
- Respecter le temps de son parrain/sa marraine
- Exprimer de la reconnaissance pour l'aide apportée
- Respecter la confidentialité

Comment les parrainés sont-ils préparés?

Les candidats sont évalués dès qu'ils manifestent leur intérêt pour le programme. Premièrement, une nutritionniste de la ligne de soutien téléphonique répondra à toutes leurs questions techniques et prendra leurs coordonnées. Puis, ils devront remplir un formulaire de demande et lire la documentation afin de comprendre les objectifs et les attentes du programme. Par la suite, la coordonnatrice du programme fixera un moment pour discuter de leurs interrogations et en apprendre davantage sur leur profil. Ensuite, leur profil sera ajouté à notre base de données et nous procéderons à la recherche du parrain/d'une marraine. Nous attendrons la confirmation du parrain/de la marraine en ce qui concerne la prise en charge. Finalement, le jumelage sera confirmé par un courriel de la part de la coordonnatrice qui les présentera à leur parrain/marraine. Veuillez noter que le parrain/la marraine sera une source d'expérience et de soutien moral. Par contre, il ne devrait pas être considéré comme un service d'urgence.

Références et ressources utiles

Ligne de soutien téléphonique d'Allergies Québec : (514) 990-2575 x 204

Sites web :

Allergies Québec : www.allergiesquebec.ca

L'Association des allergologues et immunologues du Québec : www.allerg.qc.ca

Société canadienne d'allergie et d'immunologie : www.csaci.ca (sous l'onglet « Ressources pour les patients et les écoles » : Guide sur l'anaphylaxie à l'école et dans d'autres milieux)

Food Allergy Research & Education (en anglais seulement) : www.foodallergy.org

American College of Allergy, Asthma and Immunology (en anglais seulement) : www.acaai.org/allergies

Livres pour enfant:

- Moi, je connais ça, les allergies!, par Dominique Seigneur, *Petit Homme*, 2019.
- Pas de noix pour Sara : une histoire sur... les allergies alimentaires, par Sylvie Louis et Romi Caron, *Dominique et Compagnie*, 2016.
- Arthur est allergique, et alors?, par Marie-Constance Mallard, *Les Éditions Petit Label*, 2014.
- Les allergies de Gabriel, par Nicole Audet et Mylène Villeneuve, *Boomerang*, 2014.
- Laisse-moi t'expliquer...les allergies alimentaires, par Solène Bourque et Martine Desautels, *Éditions Midi trente*, 2012.
- SOS Allergies, par Angèle Delaunois, *Éditions de l'Isatis*, 2011.

Livres pour adulte :

- Le guide complet des allergies, par Pr Benoît Wallaert et adapté par Dr Jean-Nicolas Boursiquot et Dr Assia Hassaine, *Les Éditions Édito*, 2016.
- Vivre avec les allergies alimentaires, par Claire Dufresne, *Les Éditions La Presse*, 2009.

Livres de recettes :

- Allergique et gourmand, par Dominique Seigneur, directrice des communications chez Allergies Québec, *Les Éditions de l'Homme*, 2017.
- Festins sans pépins : cuisiner sans allergènes pour des groupes d'enfants, par le Regroupement des centres de la petite enfance de la Montérégie et révisés par les nutritionnistes d'Allergies Québec, *Les Éditions Québec Amérique*, 2013.
- Recettes pour faire la nique aux allergies, par Anita Fossaluzza, *Éditions d'en bas*, 2012.
- Déjouer les allergies alimentaires, par Marie-Josée Bettez et Éric Thérooux, *Les Éditions Québec Amérique*, 2011.
- Déjouer les allergies alimentaires, recettes et trouvailles, par Marie-Josée Bettez et Éric Thérooux, *Les Éditions Québec Amérique*, 2002.