



PRENDRE SOIN D'UN PROCHE SANS S'ISOLER

Un rôle exigeant



Prendre soin des autres sans s'oublier

Avec l'âge, de nombreux changements surviennent qui demandent de l'adaptation, comme la retraite, le deuil ou les déménagements. Devenir proche aidant peut en faire partie. Ce rôle exigeant, souvent assumé sans préparation, peut entraîner stress et isolement.

Pour rester en santé et garder un bon équilibre, il est important de continuer à avoir d'autres rôles et activités qui comptent pour nous. Ce feuillet propose des idées pour y arriver.

Qu'est-ce qu'une personne proche aidante?

Une personne, peu importe son âge ou son milieu de vie, qui apporte un soutien à un ou plusieurs membres de son entourage ayant une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre. Elle partage un lien affectif, familial ou non avec la personne aidée.

Le soutien apporté est continu ou occasionnel, à court ou à long terme. Selon la loi québécoise, le rôle de personne proche aidante est exercé à titre non professionnel, de façon libre, éclairée et révoquée.

Source : Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes, RLRQ c R-1.1 (Québec). <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/R-1.1>



Suis-je une personne proche aidante ?

Reconnaître notre rôle de personne proche aidante est important, car ce rôle s'installe souvent petit à petit. Nous pouvons tarder à réaliser que nous sommes devenus la principale source d'aide pour un proche dont les besoins augmentent. Nous risquons alors de nous épuiser sans même penser à demander de l'aide.

Avec du soutien, nous pouvons continuer à avoir des activités sociales, des relations significatives ou un engagement bénévole ou professionnel, essentiels à notre bien-être. Préserver ces moments pour nous-mêmes permet aussi de maintenir des liens humains de qualité avec la personne aidée.

Prendre conscience de notre rôle de personne proche aidante cela signifie :

- Intégrer ce nouveau rôle à notre identité.
- Mieux assumer et gérer nos nouvelles responsabilités.
- Reconnaître nos propres besoins, distincts de ceux de la personne aidée.
- Sensibiliser et mobiliser les gens de notre entourage à titre d'alliés.
- Partager les tâches afin de réduire le fardeau et le risque d'épuisement.
- Briser l'isolement et préserver notre santé.
- Accéder plus tôt aux ressources de la communauté.
- Faire reconnaître notre rôle par le personnel des organismes communautaires et du réseau de la santé et des services sociaux.
- Faire valoir nos droits (soutien financier, congés, etc.)

Certaines personnes hésitent à s'identifier comme proches aidantes, par crainte que des intervenants leur demandent d'en faire davantage, notamment lorsque les ressources sont restreintes. Ce choix est légitime. Mais il est important d'exprimer ses limites, tout en obtenant l'accès aux ressources disponibles.

Outils pour approfondir nos réflexions sur ce rôle

Reflex-aidance pour réfléchir à la proche aidance avant d'y être confronté.

https://observatoireprocheaidance.ca/interactive/Outils_VF2_RVB_Interactif.pdf

Questionnaire d'autoévaluation de la bientraitance et de la maltraitance envers les personnes proches aidantes (PPA) pour réfléchir à notre rôle et au contexte dans lequel nous l'exerçons.

<https://procheaidance.quebec/autoevaluation>

Les personnes proches aidantes québécoises de 65 ans et plus en quelques chiffres (ISQ, 2023)

Femmes et hommes s'engagent



- Chez les personnes de 65 ans et plus, environ **une personne sur cinq (21%) est proche aidante.**
- À partir de 65 ans : femmes et hommes sont engagés en proportions égales.

Prendre soin de plus d'une personne à 65 ans, c'est fréquent



- **63 %** aident 1 personne
- **23 %** aident 2 personnes
- **14 %** aident 3 personnes ou plus

Temps consacré chaque semaine



- **16 %** : 10 à 19 heures
- **23 %** : 20 heures et plus

Travail et proche aidance



- **Plus de la moitié** des proches aidants de 65 ans et plus **occupent un emploi**

Des formes d'aide variées



Parmi les 65 ans et plus, l'aide comprend :

- **73 %** : Transport
- **48 %** : Travaux domestiques
- **36 %** : Organisation des soins
- **33 %** : Entretien de la maison
- **32 %** : Opérations bancaires
- **29 %** : Soins personnels
- **17 %** : Traitements et soins médicaux

Différences observées selon le sexe :

- Les femmes de 65 ans et plus s'occupent davantage des travaux domestiques, de l'organisation des soins, des opérations bancaires et des soins personnels.
- Les hommes de 65 ans et plus s'occupent davantage de l'entretien de la maison et du transport.

Effets sur la participation sociale



- **La majorité** des personnes proches aidantes de 65 ans et plus **réduisent leurs activités sociales et récréatives** (69% des femmes, 57% des hommes).



Quelle influence la proche aidance peut avoir sur notre santé?

La proche aidance peut avoir des **effets positifs**. Elle comporte aussi des **effets négatifs** surtout lorsque les besoins augmentent et le soutien tarde à se mettre en place.



DES EFFETS POSITIFS SUR LA SANTÉ


Prendre soin d'un proche peut :


- Donner un **sentiment d'utilité et de satisfaction personnelle**
- Apporter un **sens plus profond à sa vie**
- **Développer de nouvelles compétences**
- **Renforcer les liens** avec la personne aidée
- **Permettre de devenir partenaire** des intervenants de la santé
- **Procurer un sentiment de reconnaissance et de valorisation**




DES EFFETS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ

Lorsque la charge s'alourdit, la difficulté de concilier différents rôles et des soucis financiers peuvent augmenter. Cette situation peut avoir plusieurs impacts :

 **Sur le plan psychologique** : Stress, tristesse, culpabilité, baisse d'estime de soi, épuisement émotionnel avec irritabilité, colère, perte de plaisir, démotivation, anxiété ou dépression.

 **Sur le plan physique** : Fatigue, troubles du sommeil, maladies cardiovasculaires, affaiblissement du système immunitaire.

 **Sur le plan social** : Diminution du temps consacré au partenaire de vie, à la famille, aux amis, au bénévolat ou aux loisirs, ce qui peut mener à l'isolement.



La qualité de notre réseau social et la participation active à notre communauté ont un effet bénéfique direct sur la santé.

C'est vrai à tout âge, mais le fait de rester actif socialement devient encore plus important pour vieillir en bonne santé.



Organiser notre réseau de soutien afin de poursuivre nos activités sociales en 5 étapes

1

S'identifier comme personne proche aidante

- Reconnaître notre rôle et ses impacts sur notre vie.
- Signaler notre rôle à notre entourage et à celui de la personne aidée (famille, amis, voisins, concierge, membres de la communauté). Échanger nos coordonnées au besoin.
- Réfléchir à la manière dont notre personnalité, notre culture, notre religion ou nos valeurs influencent notre capacité de demander et d'accepter de l'aide.

Prendre conscience des émotions qui influencent notre demande de soutien

- Les émotions vécues dans notre rôle de personne proche aidante sont nombreuses : colère, tristesse, honte, désespoir. Elles peuvent nous freiner et limiter notre capacité à demander de l'aide.
- La culpabilité est fréquente : impression de ne pas en faire assez, de ne pas être à la hauteur ou de ne pas réussir à soulager la souffrance de la personne aidée. Elle peut aussi venir avec un sentiment de sacrifier notre propre vie, nos aspirations ou notre bien-être.
- Certaines peurs alimentent notre résistance à demander du soutien : peur de déranger, de s'imposer, d'essuyer un refus ou de paraître exigeant.
- Nommer nos émotions, reconnaître leurs effets, faire preuve de bienveillance envers nous-même, accepter nos limites et exprimer ce qui nous fait du bien sont des étapes essentielles pour préserver notre équilibre.

2

3

Déterminer et prioriser les activités sociales les plus importantes pour nous

- Faire l'inventaire des activités qui nous apportent le plus de satisfaction.
- Prendre les mesures nécessaires pour les préserver, avec le soutien de notre entourage.
- Faire preuve de persévérance, en explorant d'autres solutions si nos premières tentatives ne fonctionnent pas.
- Évaluer les impacts financiers de la proche aidance et faire des démarches pour obtenir les soutiens disponibles (ex. : chèque emploi-service, crédits d'impôt).

Identifier et solliciter les gens de notre entourage selon leurs forces et leurs disponibilités

- Repérer dans notre entourage (famille, amis, voisins) les personnes à qui demander de l'aide, les solliciter et vérifier le temps qu'elles peuvent offrir.
- Répartir les tâches selon les forces et les disponibilités de chaque personne, et ajuster régulièrement cette organisation.
- Le soutien demandé peut concerner :
 - o les soins à la personne
 - o les activités quotidiennes et le transport
 - o les aspects financiers et légaux
 - o le soutien psychologique
 - o le gardiennage ou le répit
- Exprimer notre gratitude envers les personnes qui contribuent.

Repérer et utiliser le plus tôt possible les ressources de la communauté, sans attendre l'épuisement

- Chercher de l'aide rapidement évite que cette démarche s'ajoute aux autres tâches et soit perçue comme un fardeau.
- Choisir des ressources accessibles, et à proximité, qui répondent à l'ensemble de nos besoins. Les organismes communautaires offrent des services comme du soutien psychosocial, du répit, de la formation et de l'information.



Proche aidance et immigration : une réalité souvent vécue autrement

Le terme « proche aidant » est peu courant chez certaines personnes immigrantes, qui considèrent l'aide familiale comme un devoir naturel. Ce soutien s'ancre dans des valeurs de solidarité et de reconnaissance, tandis que les aides financières de l'État peuvent être mal perçues. Un défi se pose alors à la personne aidante immigrée : reconnaître sa charge et accepter un coup de main de son entourage, dans le respect de ses valeurs culturelles.

La proche aidance à distance

Avec les nouvelles technologies, il est possible d'aider un proche même lorsqu'on habite dans une autre ville, une autre région ou un autre pays. On peut, par exemple, organiser certains soins, offrir du soutien moral, aider à gérer des finances ou faire des visites à l'occasion. Cela permet de garder le contact avec son proche et de mieux concilier la vie personnelle et professionnelle. Cependant, la distance peut aussi entraîner des sentiments d'impuissance, de culpabilité ou de stress. Il peut être plus difficile de savoir comment vont les choses au quotidien et d'avoir un contrôle direct sur les soins. Le risque d'épuisement émotionnel peut aussi être présent.





Des ressources à connaître et à consulter

SERVICES D'ÉCOUTE, D'INFORMATION ET DE RÉFÉRENCES

- **L'Appui - Info-Aidant** : Service téléphonique (1-855-852-7784), courriel (info-aidant@lappui.org) et clavardage, offrant écoute, information et références 7j/7 (8h-20h).
<https://www.lappui.org/fr/nous-sommes/info-aidant>
- **211** : Répertoire des services sociocommunautaires locaux.
- **Info-Social - 811** : Pour des questions liées aux aspects psychosociaux de la santé.

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

- **Proche aidance Québec** : Regroupe des organismes communautaires offrant soutien, répit, accompagnement, services-conseils.
- **Y des femmes de Montréal** : Ateliers, activités, réduction de l'isolement.
<https://www.ydesfemmesmtl.org/services-la-collectivite/soutien-proches-aidantes>
- **Services de Répit** : <https://repit-ressource.com/services/aide-aux-proches-aidants>

PROBLÈMES SPÉCIFIQUES

- **Santé mentale** : Ligne Pairs Aidants (1 800 349-9915)
- **Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer** : <https://alzheimer.ca/federationquebecoise/fr>
- **Société Alzheimer** : <https://alzheimermontreal.ca/accompagner-un-proche>
- **Parkinson-Québec** : <https://parkinsonquebec.ca/maladie/proche-aidant>
- **Parkinson Montréal-Laval** : <https://parkinsonmontreallaval.ca>

PROGRAMMES ÉDUCATIFS EN LIGNE

- **Devenir aidant, ça s'apprend** et **programme de formation MeSSAGES** (gestion du stress)
<https://appui-formation.ca>
- **Avec toi sous un autre toit !**
<https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/formations/formation-avec-toi-sous-un-autre-toit/>



Paroles de personnes âgées



Témoignage de Nicole, 68 ans | Proche aidante de sa mère

« À un moment, je n’y arrivais plus : les soins, les courses, les rendez-vous... J’ai demandé de l’aide financière à mes frères qui sont à l’extérieur du pays. Quelqu’un vient maintenant une ou deux fois par semaine pour accompagner ma mère à ses rendez-vous, faire les repas ou juste passer du temps avec elle. Moi, j’ai pu reprendre mon rôle de fille. Et ma mère a retrouvé sa fille. On passe maintenant du temps de qualité ensemble.

J’ai appris après plusieurs années de proche aidance, à devenir ma meilleure amie. Je m’arrête si me retrouve débordée. Je trouve une solution. Je m’exprime. Je demande du soutien. »

Témoignage de Georges, 85 ans | Proche aidant de sa conjointe

« Je joue au tennis depuis toujours. Malgré mes douleurs aux genoux, j’ai adapté mon jeu. Deux fois par semaine, je retrouve mes amis pour un match que nous terminons en discutant autour d’un verre.

Ma conjointe, Yvonne, est atteinte d’une maladie cardiaque avancée. Comme elle a déjà fait des chutes à la maison, elle a besoin d’une présence attentive. Ensemble, nous avons choisi de demander de l’aide à un organisme communautaire de notre quartier pour me permettre de continuer à jouer. Nos enfants offrent aussi du soutien.

Ces moments me font du bien. Je reviens à la maison, énergisé, avec des histoires à partager. Pour moi, continuer le tennis, c’est aussi prendre soin de moi... et de notre équilibre à tous les deux. »

