

Vous êtes là *pour eux*,  
nous sommes là *pour vous*.

# La proche aidance, une reconnaissance essentielle

Présentation pour les membres de l'AREQ Rimouski-Neigette

Le 9 février 2026

Par Geneviève Deschênes  
Responsable régionale au Bas-St-Laurent





« Il n'y a que quatre types de personnes dans le monde :  
ceux qui ont été proches aidants,  
ceux qui sont présentement proches aidants,  
ceux qui seront proches aidants  
et ceux qui ont besoin d'aide »

Rosalynn Carter, 2003

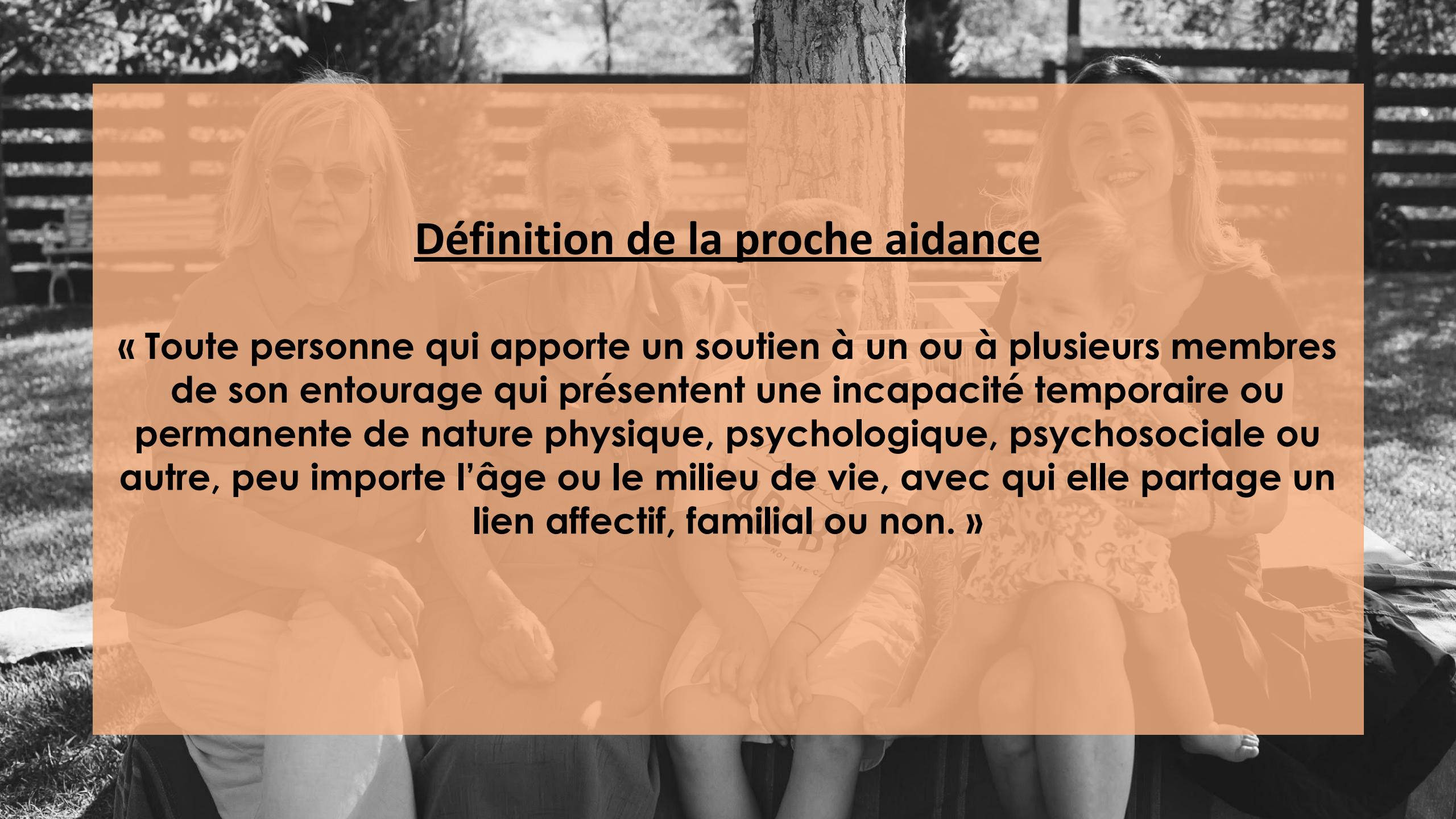
## Plan de présentation

- Définition de la proche aidance
- L'Appui proches aidants, c'est quoi?
- Quelques statistiques
- L'importance de la reconnaissance
- Les principaux besoins
- Répercussions et aspects positifs
- Les défis et les signes d'épuisement
- Pourquoi et où aller chercher de l'aide
- Le service Info-aidant
- Les formations offertes
- Le balado
- Le film Au-delà des mots
- On fait quoi au Bas-St-Laurent?
- Questions et commentaires



## À main levée...

- Qui parmi vous est une personne proche aidante?
- Qui a été une personne proche aidante?
- Qui croit qu'il (ou elle) deviendra une personne proche aidante un

A black and white photograph of a group of people sitting outdoors on a grassy area. In the foreground, an elderly couple is seated, smiling. To their right, a young woman with long hair is laughing heartily. In the center, a young child is sitting on the lap of an adult whose legs are visible. The background shows a large tree trunk and some foliage, suggesting a park or garden setting.

## **Définition de la proche aidance**

**« Toute personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe l'âge ou le milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non. »**

## L'Appui et sa mission



Partenaire national du gouvernement du Québec, l'Appui a pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes proches aidantes.



En plus d'offrir des services directs aux proches aidants partout au Québec, nous soutenons le milieu communautaire et d'économie sociale afin d'augmenter et d'améliorer les mesures de soutien offertes aux proches aidants.

# L'Appui pour les proches aidants

OBNL fondé en 2009 dans le but de soutenir les proches aidants d'aînés

Puis...

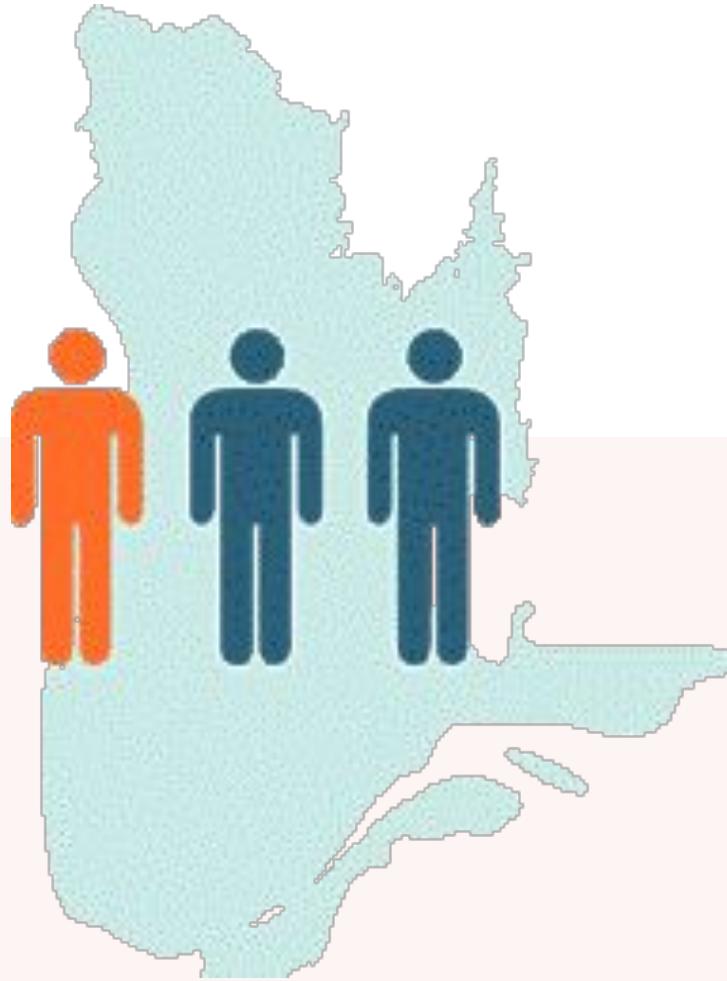
- **Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes (2020)**
- **Politique nationale pour les personnes proches aidantes (2021)**
- **Plan d'action gouvernemental 2021-2026: Reconnaître pour mieux soutenir (octobre 2021)**

**Appui**  
proches aidants

Vous êtes là **pour eux**,  
nous sommes là **pour vous**.

*La proche  
aidance*

# La proche aidance au Québec



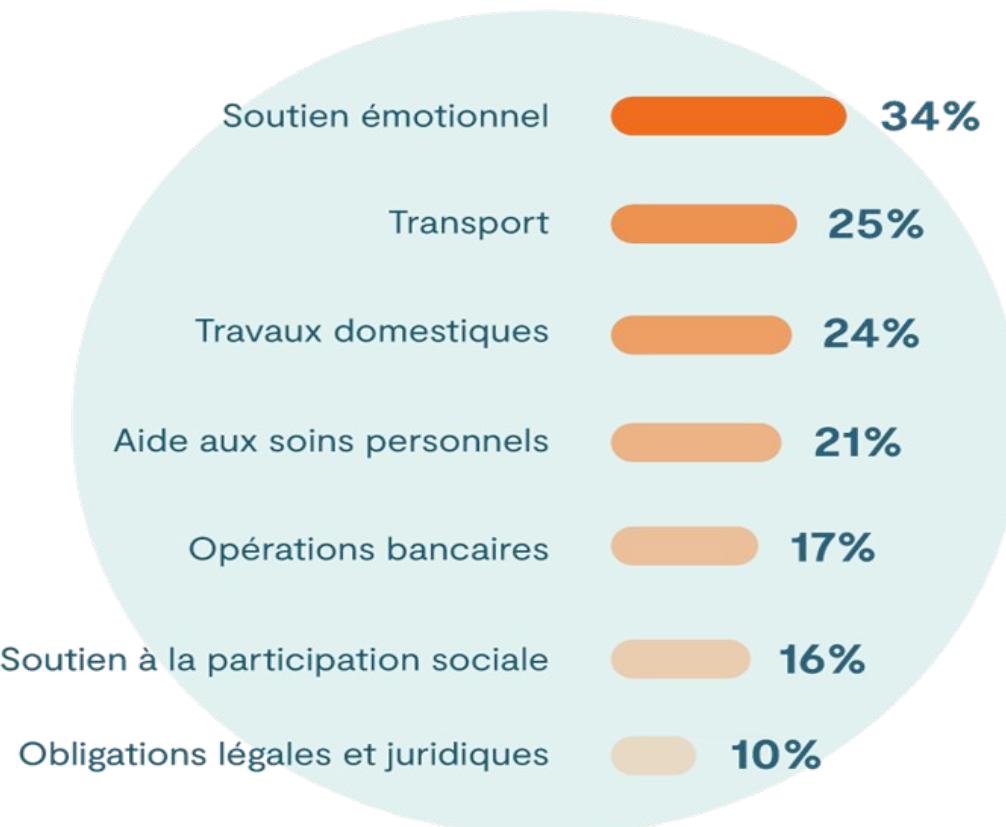
**2,4 millions de Québécois  
accompagnent un de leurs proches au  
moins une heure par semaine**

Source : Enquête de l'Appui – 2022

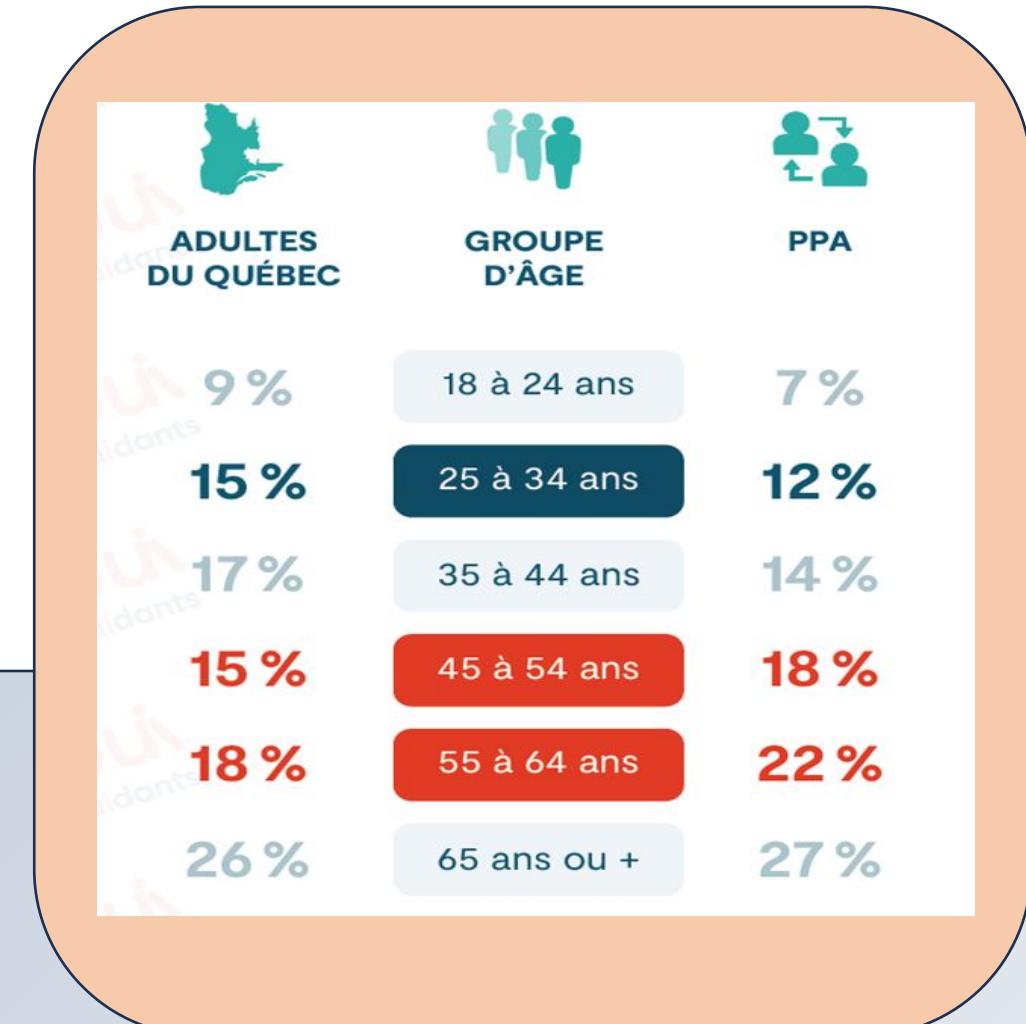
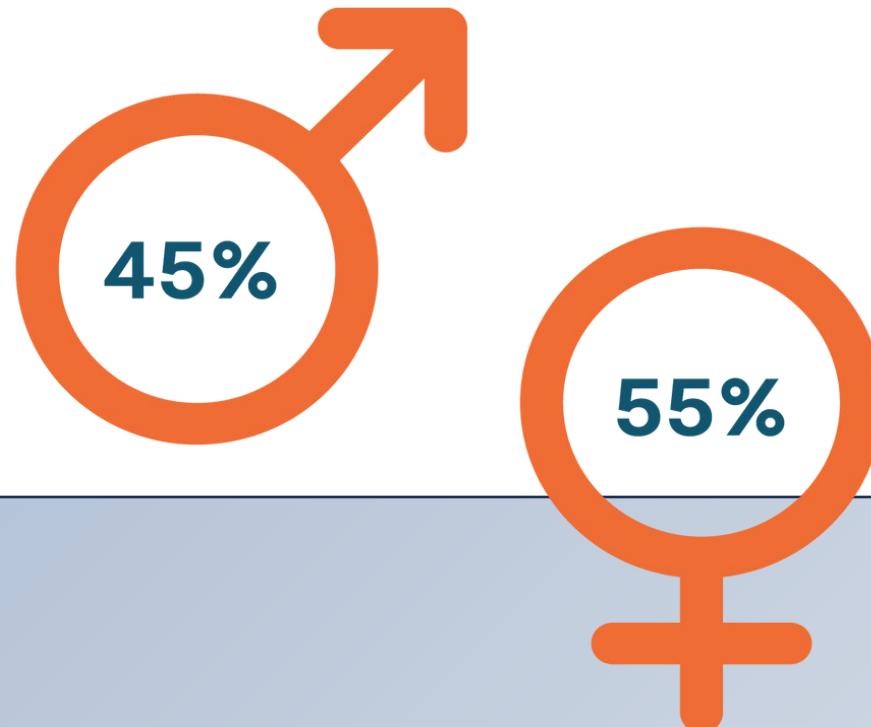
**Appui**  
prox aidants

Vous êtes là **pour eux**,  
nous sommes là **pour vous**.

# Principaux types de soutien offerts



# Genre et âge des personnes proches aidantes



1 à moins de 5 heures par semaine



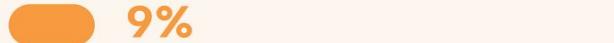
50%

Entre 5 et 9 heures par semaine



18%

Entre 10 et 19 heures par semaine



9%

20 heures ou plus par semaine



19%

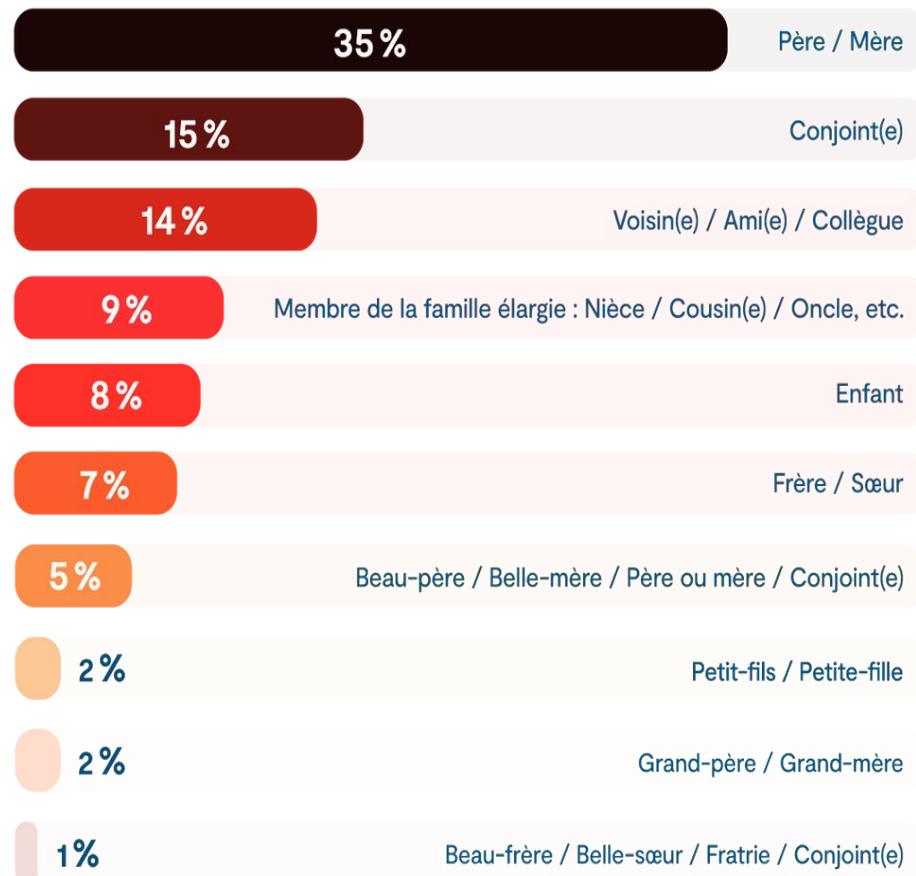
Chaque semaine, **46%** des proches aidants soutiennent leur proche **5 h et plus.**

Temps passé à soutenir  
l'aidé principal

Appui  
proxes aidants

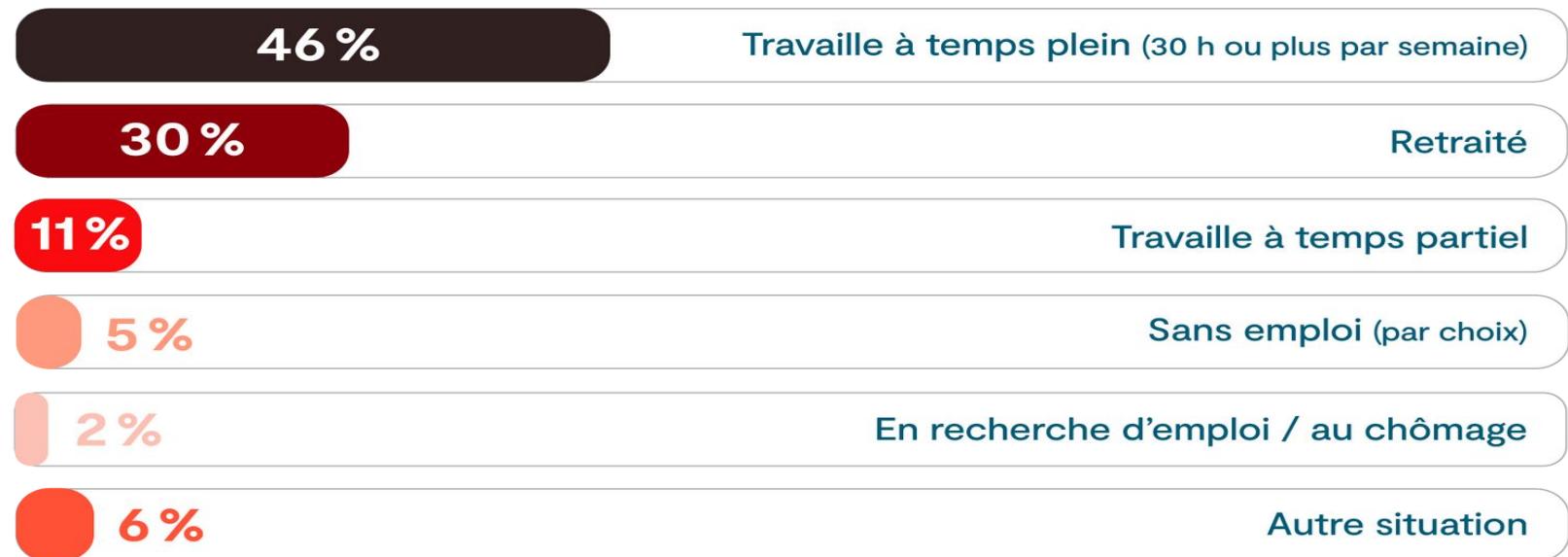
Vous êtes là *pour eux*,  
nous sommes là *pour vous*.

# Lien avec la personne aidée



# Situation d'emploi des personnes proches aidantes

33% des personnes proches aidantes donnant **20 heures** et plus de soutien par semaine occupent un emploi à temps plein



# L'importance de se reconnaître comme personne proche aidante



Pourcentage de personnes proches aidantes qui ne se reconnaissent pas dans ce rôle

# La reconnaissance



« Je ne suis pas proche aidante, c'est ma mère. Je lui dois bien ça. Elle m'a donné la vie, m'a aidé à grandir, à devenir ce que je suis. »

« C'est normal que je prenne soin d'elle, c'est ma conjointe. On s'est marié pour le meilleur et pour le

« Je ne suis pas un proche aidant. Je suis un père, c'est le rôle d'un père d'être là pour ses enfants. »

# Les principaux besoins de la personne proche aidante

- Des services de **répit**
- Du **soutien** psychosocial individuel et de groupe
- De la **flexibilité** en **emploi** ou dans les **études**
- De **l'information** et de la **formation**
- Du soutien **financier** et **matériel**
- De **l'aide à domicile**, du soutien dans les

Source : Politique nationale pour les personnes proches aidantes  
**activités de la vie quotidienne**

# Principales répercussions

- Inquiétudes
- Angoisse et stress
- Fatigue
- Irritabilité et colère
- Maltraitance
- Sentiment d'être débordé (e)
- Déterioration de la santé physique
- Isolement social
- Précarité financière
- Retard, réduction des heures travaillées, absentéisme au travail
- Absentéisme scolaire, risque de report ou abandon des études
- Retard dans la remise de travaux, réduction des heures d'études, difficulté de concentration en classe
- Transformation de la relation avec son proche

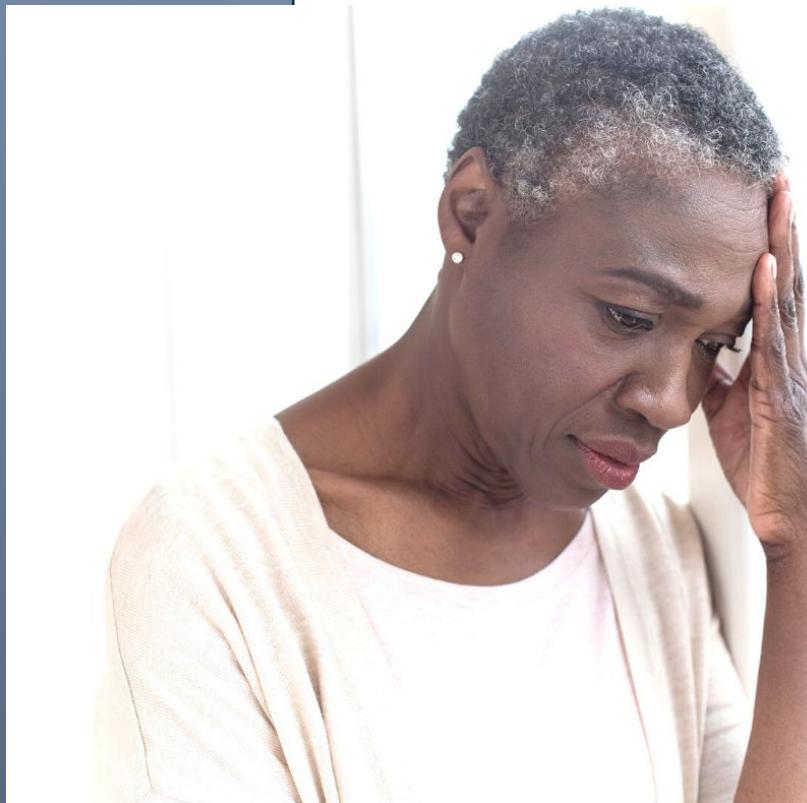
Source : Politique nationale pour les personnes proches aidantes

# La charge mentale

- **Poids psychologique** que fait peser la gestion des différentes rôles et responsabilités, engendrant une fatigue physique et psychique.
- **Penser simultanément** à des choses appartenant à des sphères différentes de la vie.
- **Travail d'organisation, de planification et de gestion du quotidien.**



# Le sentiment de culpabilité



Bien des proches aidants ressentent de la culpabilité

- Ne pas en faire assez, parce qu'on leur dit qu'ils en font trop
- Trouver ça difficile, de s'épuiser
- Ne pas être disponible quand ils sont au travail,
- Ne pas être là s'il se passe quelque chose
- Rire avec des amis alors que leur proche est seul

# Mais aussi des aspects positifs

- Une relation plus profonde avec leur proche

- Des souvenirs et des moments précieux avec leur proche
- Satisfaction d'aider, d'être utile
- Découverte de forces insoupçonnées, nouvelles compétences, apprentissages
- Développement d'une meilleure connaissance de soi
- Développement de la confiance en ses aptitudes, en sa capacité à surmonter des défis



# Défis des proches aidants

- Se reconnaître comme personne proche aidante, demander et accepter de l'aide
- Être reconnue et soutenue, obtenir les services appropriés dans son milieu
- Amener la personne aidée à accepter les services
- Prendre conscience de ses propres besoins, accepter et exprimer ses limites (éviter les risques d'épuisement, d'isolement, etc.)
- Concilier travail, famille et proche aidance
- Prendre du temps pour soi



# Il est parfois difficile de demander de l'aide...

Cependant, reporter le moment pour demander de l'aide peut contribuer à l'épuisement

- on se dit que c'est « normal », on le fait sans se poser de questions
- on ne veut pas déranger
- on se dit que notre situation pourrait être pire
- notre proche refuse de l'aide
- on ne sait pas où demander de l'aide
- on a l'impression que personne ne pourra comprendre vraiment

# Reconnaître les signes d'épuisement



- Avoir l'impression de ne plus avoir assez de temps pour soi
- Se sentir tiraillé entre les soins à l'aidé et ses autres responsabilités ou besoins
- Avoir l'impression d'être le seul sur qui son proche peut compter
- Se sentir coupable de ne pas en faire plus, même si on en fait déjà beaucoup
- Pleurer facilement

# Pourquoi aller chercher de l'aide?

## Maintenir sa qualité de vie

- S'offrir des temps de répit
- Prendre soin de sa santé
- Préserver sa relation avec la personne aidée
- Éviter l'épuisement
- Poursuivre ses activités académiques, professionnelles et personnelles
- Conserver un équilibre entre les différentes sphères de sa vie

# Où trouver de l'aide?

- Dans le réseau de la santé et des services sociaux (CLSC)
- 811, 911, centre de crise
- Auprès d'organismes et des EÉSAD qui proposent des services et du soutien
- Auprès des professionnels de la santé et des services sociaux: médecin, pharmacien, ergothérapeute, travailleurs sociaux...
- Auprès de son entourage



Vous êtes là **pour eux**,  
nous sommes là **pour vous**.

- Info-aidant pour aider à trouver les ressources adaptées à vos besoins, être écouté et informé

1 855 852-7784

- Répertoire de ressources : [appui.org](http://appui.org)

# Services offerts par l'Appui aux personnes proches aidantes

## •**Info-aidant: 1 855 852-7784**

•Un service téléphonique ou électronique d'écoute, d'information et de références professionnel, confidentiel et gratuit. Des conseillers et des conseillères Info-aidant présent.e.s pour:



Informer



Référer



Écouter

# Services offerts par l'Appui aux personnes proches aidantes

---

- **Info-aidant**

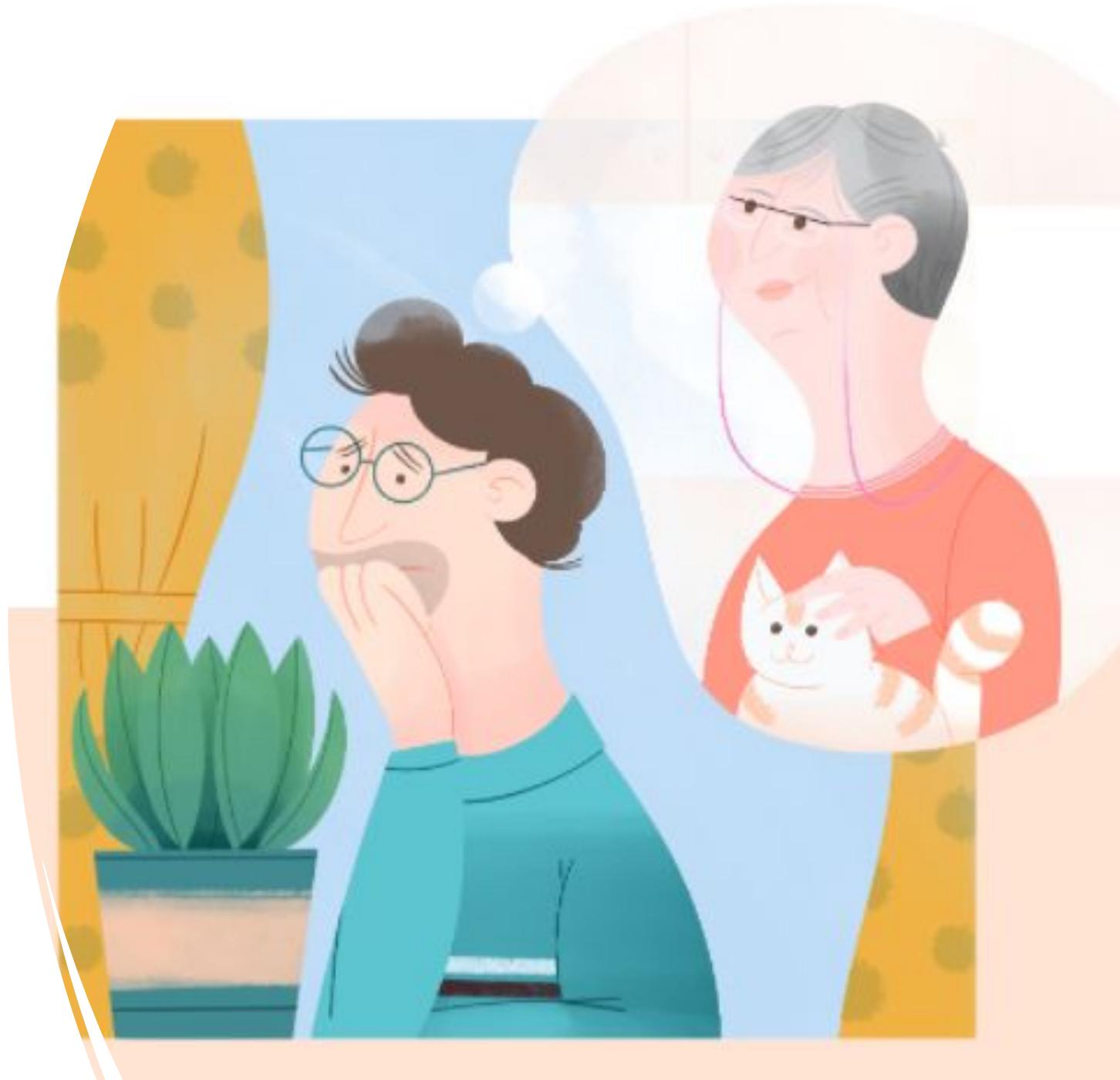
- Pour toutes les personnes proches aidantes (PPA) et leur entourage
- Pour les intervenant.e.s et professionnel.le.s qui soutiennent les PPA
- À toutes les étapes de la trajectoire de la PPA
- 8h00 à 18h du lundi au vendredi
- Équipe bilingue
- [lappui.org](http://lappui.org)
- Répertoire des ressources en lignes 24/7



# Services offerts par l'Appui aux personnes proches aidantes

---

- Programmes de formation et de soutien en ligne
  - Pour permettre une meilleure accessibilité pour les personnes proches aidantes d'aînés (PPAA)
  - En tout temps (24h/24, 7 jours sur 7)
  - Réunir 3 volets: Stratégies d'adaptation, soutien et éducation
  - Au rythme de la personne
  - À distance





## Appuilette

Format électronique, mensuel. Témoignages, entrevues, dossiers thématiques, conseils pratiques. Abonnement en ligne



## Au-delà des mots

Le film Au-delà des mots : paroles de proches aidants retrace le parcours de deux personnes aidantes.



## Balado

Des histoires qui résonnent, animé par Marina Orsini, pour découvrir les récits de personnes proches aidantes et d'intervenants



## À main levée...

- Qui parmi vous est une personne proche aidante?
- Qui a été une personne proche aidante?
- Qui croit qu'il (ou elle) deviendra une personne proche aidante un

# Merci pour votre attention!

Avez-vous des questions et des commentaires?



Vous êtes là *pour eux*,  
nous sommes là *pour vous*.