

## RECONNAÎTRE POUR MIEUX SOUTENIR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES: UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE

Mélanie Therrien

Coordonnatrice régionale en proche aidance

Direction de la qualité, de l'évaluation, de la performance et de l'éthique (DQEPE)



## Objectifs de la présentation

Sensibiliser à la proche aidance et plus spécifiquement à cette réalité en contexte de travail

Favoriser une culture plus solidaire de la proche aidance: gestes de bientraitance

Présenter quelques ressources pour soutenir les personnes proches aidantes



## Mise en contexte



**Loi** visant à  
reconnaître et à  
soutenir les  
personnes proches  
aidantes (PPA)

Octobre 2020

**Politique nationale**  
pour les PPA

Octobre 2021

Le CISSS des Laurentides reconnaît l'apport  
considérable des PPA ainsi que l'importance d'en  
prendre soin.

## QUIZ- la proche aidance...

**VRAI**

**FAUX**

**Une personne proche aidante:**

☐☒

- Doit vivre avec la personne que l'on aide.

☐☒

- Doit offrir un soutien continu sur plusieurs mois.

☐☒

- Doit soutenir une personne en grande perte d'autonomie.

☒☐

- Peut être le parent de son propre enfant.

☒☐

- Apporte son soutien de manière libre, éclairée et révocable.

☒☐

- 1/3 des personnes proches aidantes ne se reconnaissent pas en tant que telle.

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



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 leur âge ou leur milieu de vie**, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non.

Le soutien apporté est **continu ou occasionnel, à court ou à long terme, et est offert à titre non professionnel, de manière libre, éclairée et révocable**, dans le but, notamment, de favoriser le rétablissement de la personne aidée, le maintien et l'amélioration de sa qualité de vie à domicile ou dans d'autres milieux de vie.



## La proche aidance- une réalité en emploi et un enjeu social en croissance

### Vincent

est préposé aux bénéficiaires et accompagne régulièrement sa petite sœur ayant un handicap à ses rendez-vous médicaux.

### Sylvain

Est travailleur social proche aidant de son fils de 4 ans ayant une déficience intellectuelle.

### Julie

est agente administrative et prend soin de sa mère ayant la maladie d'Alzheimer, qui vit en CHSLD.



## Sondage éclair anonyme

Qui parmi vous est une personne proche aidante ou connaît dans son entourage quelqu'un qui est proche aidant?



**Les personnes proches aidantes, c'est toutes sortes de personnes,  
c'est toi, c'est moi, c'est nous!**

## La proche aidance en chiffre au Québec



**21,1%**

de la population québécoise âgée de 15  
ans et plus sont des personnes proches  
aidantes

Qui sont les personnes proches aidantes? (sexe, emploi, âge)



**57,5%**

sont des femmes



**42,5%**

sont des hommes



**57%**

occupent un emploi



**14,5%**

âgées de 15 à 44 ans



**30,6%**

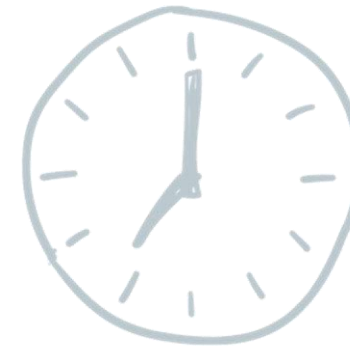
âgées de 45 à 64 ans



**20,5%**

âgées de 65 ans et +

Nombre moyen d'heures par semaine consacrées à la proche  
aidance par les personnes proches aidantes



1 à 3 heures: **45,3%**

4 à 9 heures: **24,9%**

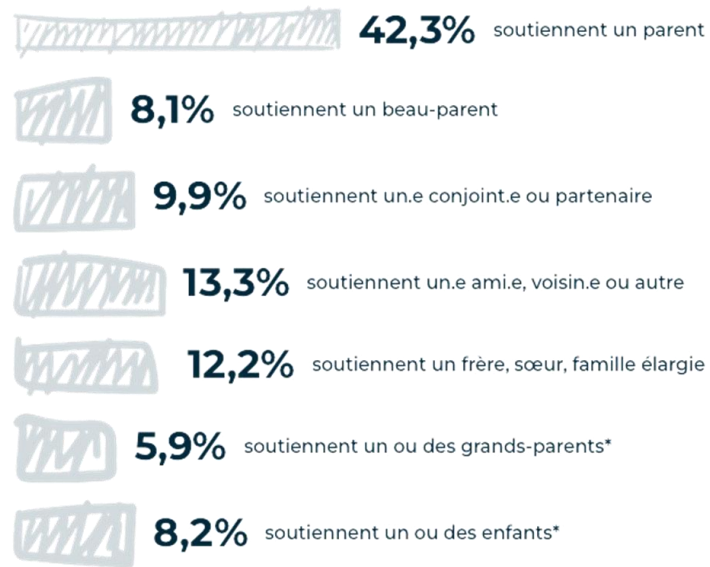
10 à 19 heures: **13,3%**

20 heures ou plus: **16,4%**



## La proche aidance en chiffre au Québec

### Nature du lien de la personne proche aidante avec la personne aidée



### Nombre de personnes proches aidantes ayant fourni un type d'activités de soutien au cours de l'année

*Note: Plus d'un type d'activités peut avoir été déclaré par les personnes proches aidantes. La somme des pourcentages ne correspond pas nécessairement à 100%.*



# Principales répercussions

## Impacts négatifs



- Inquiétude
- Gestion du temps et stress
- Fatigue/Diminution concentration
- irritabilité et colère
- Retard et absentéisme au travail/précarisation financière
- Sentiment d'être débordée/insatisfaction/démotivation
- Freins aux aspirations professionnelles
- Isolement social
- Maltraitance

47% des PPA en emploi indiquent qu'il est difficile de concilier famille et travail (Concilivi, 2024)

Une personne proche aidante sur deux s'absente du travail en moyenne de 8 à 9 jours par année (Concilivi, 2024)

# Répercussions possibles de la proche aidance

## Impacts positifs



- Sentiment de fierté et impression d'utilité et de reconnaissance
- Découvrir de nouvelles qualités ou compétences
- Un renforcement de la relation avec le proche aidée
- L'impression de donner un sens à son expérience de proche aidance

## Principaux besoins des proches aidants



- **Flexibilité** en emploi
- **Répit**
- **Soutien**
- **Information et formation**
- Aide à domicile, soutien dans les **activités de la vie quotidienne**

## Questions pouvant préoccupier les proches aidants en emploi

- Est-ce une bonne idée de partager ma situation de proche aidance dans mon milieu de travail?
- Comment et quand aborder ce sujet?
- Est-ce que le fait d'exposer à mon gestionnaire mes responsabilités de personne proche aidante me pénalisera (carrière, attribution de tâches...)?
- Est-ce que mes collègues démontreront de l'empathie?

38 % des PPA en emploi évitent de relever leur situation à leur employeur par craintes de jugements ou de perte d'opportunité au travail (Concilivi, 2024)



Gestionnaires, collègues, représentant du syndicat et employés proches aidants, tous peuvent contribuer à établir un échange respectueux et basé sur la collaboration



## Quelques points à retenir Compléter les phrases suivantes...

### Défis principaux auxquels sont confrontés les PPA:

Se reconnaître\_\_dans ce rôle de proche aidant.

\_\_\_Concilier\_\_\_\_\_ les différents rôles (proche aidant, familial, social, professionnel..).

Éviter les \_Risques\_\_\_\_\_ d'isolement et d'épuisement.

Risques

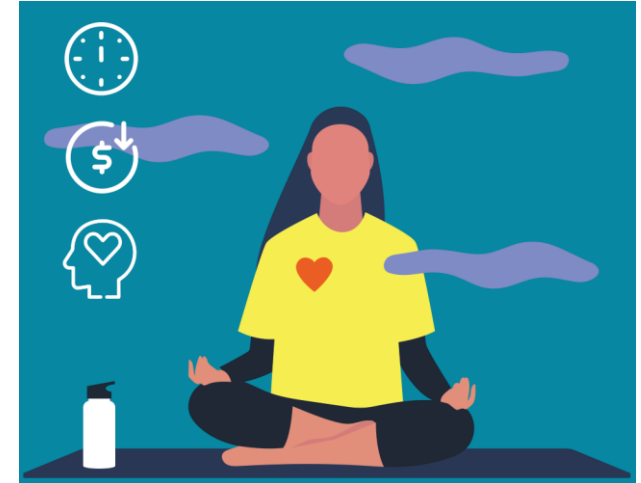
Concilier

reconnaître

Différencier

Crises

Complaire



## Agir avec bientraitance

### Des actions et des attitudes qui font la différence

En tant que **capteur**, vous pouvez :

- **Reconnaître** et **identifier** les personnes proches aidantes
- Prendre le temps **d'écouter** et de **valoriser** ce qu'elles font
- **Inform**er les personnes proches aidantes que des ressources d'aide et d'accompagnement existent
- Les **encourager** à accepter de **recevoir de l'aide** pour elles-mêmes et pour la personne qu'elles aident
- **Se montrer bienveillant** envers elles **et favoriser la bienveillance** envers elles-mêmes





***« Quand le monde me disait,  
Serge tu dois prendre du temps  
pour toi, ça m'agressait, je  
n'avais pas le temps de prendre  
soin de moi. Ça me dérangeait  
qu'on me dise ça. »***

Serge Deschamps, proche aidant de son  
conjoint atteint du parkinson, aujourd'hui  
décédé

### La **bienveillance**:

- ❖ est l'expression de l'**attention**, de la **gentillesse**, de l'**empathie**, de l'**indulgence**;
- ❖ repose sur le **bien-être envers toute personne**.

### La **bientraitance**

- ❖ partage les **mêmes fondements** que la **bienveillance**;
- ❖ elle s'en distingue par la **prise en compte du point de vue de la personne** avant toute action.



## Besoin d'aide? Écoute, soutien et référence

### Ressources facilement accessibles et gratuites

- Info-Social, 811, option 2
- Info-Aidant: 1 855-852-7784
- Réseau avant de craquer: 1 855-CRAQUER (272-7837)
- Société Alzheimer Laurentides: 1-800-978-7881
- Ligne Aide Maltraitance Adultes et aînés: 1 888 489-2287
- Bottins pour les proches aidants: Arbre de services  
([Répertoire des ressources: CISSS des Laurentides](https://www.gouv.qc.ca)  
[gouv.qc.ca](https://www.gouv.qc.ca))
- PAE et autres ressources dans la trousse des capteurs





# Outils et liens disponibles en proche aidance



Ligne Aide Abus Aînés 1 888 489 2287  
Info-Aidant 1 855 852 7784  
Info-social 811



[Boîte à outils sur la bientraitance des personnes proches aidantes](#)

Accueil / Incontournables / Portail clinique / Grands dossiers / Proche aidance

### Grands dossiers

- AVC
- AAPA
- Alertes informatiques
- Contre la maltraitance
- CRDS LLL
- GAP
- Évaluation, standardisation et qualité des produits cliniques
- Guichets et références cliniques
- Guide de prélèvements - Saint-Jérôme
- CIMUP

### Proche aidance

La **proche aidance** désigne une situation où une ou plusieurs personnes, que l'on nomme personnes proches aidantes, apportent du soutien à une ou plusieurs personnes, que l'on nomme personnes aidées, en raison d'une incapacité temporaire ou permanente.

La proche aidance est donc formée minimalement d'une **dyade personne aidée - personne proche aidante**. Ainsi, le terme « proche aidance » ne désigne pas uniquement les personnes proches aidantes elles-mêmes, mais la situation qui lie la personne proche aidante à la personne aidée.

Au Québec, une personne de 15 ans et plus sur 5, soit 21 %, est une personne proche aidante, ce qui représente environ 1 489 000 personnes.

Tous les grands dossiers cliniques, sans exception, ont dans leur plan d'action des éléments qui concernent les personnes proches aidantes.

Définition d'une personne proche aidante

[Création d'une page Intranet sur la proche aidance](#)

Accueil / Soins et services / Proche aidance

English

### PROCHE AIDANCE

Renseignements utiles

- Soins et services-Liste alphabétique
- Soins et services par type de clientèle
- Adultes
- Aînés
- Familles
- Jeunes
- Abus, maltraitance et bientraitance
- Accident vasculaire

Quel que soit le soutien que vous offrez  
vous êtes une personne proche aidante

[Création d'une page Internet sur la proche aidance](#)

« Il y a quatre types de gens dans ce monde :

ceux qui **ont été aidants**,  
ceux qui **sont aidants**,  
ceux qui **seront aidants** et  
ceux qui **auront besoin d'un aidant.**»

Rosalynn Carter, ex-première dame des États-Unis, 2003



La présence d'un filet social contribue à mettre de l'avant la richesse de l'expérience de proche aidance ...*Qu'en dites-vous?*

## Questions ou commentaires?

Mélanie Therrien  
Coordonnatrice régionale en proche aideance  
[proche.aidance.cissslau@ssss.gouv.qc.ca](mailto:proche.aidance.cissslau@ssss.gouv.qc.ca)

**MERCI!**

