



Êtes-vous une personne proche aidante? Mieux se reconnaître pour mieux accompagner

Les personnes proches aidantes, qu'on appelait aussi les « aidants naturels », contribuent de façon importante au bien-être de notre société. Au Québec, 2,4 millions d'adultes offrent leur aide à un proche qui vit avec une incapacité. Avec la population vieillissante, ce nombre augmentera fortement dans les prochaines années. Il est donc important de prendre soin de nos personnes proches aidantes, il est important de prendre soin de vous.

Saviez-vous que ?

Au Québec, **1 personne sur 3 n'a pas conscience** d'être un proche aidant.

Une personne proche aidante, c'est quoi ?

Il s'agit d'une personne qui :

- Apporte du **soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage** avec qui elle partage un **lien affectif** (ex. : famille, amis, voisins ou autre)
- Aide une personne avec une **incapacité** de nature **physique, psychologique, psychosociale ou autre**. Celle-ci peut être **temporaire** (ex. : fracture de la hanche) ou **permanente** (ex. : maladie d'Alzheimer)
- Prend soin de son proche peu importe **son âge ou son milieu de vie**
- Offre son aide de façon **régulière** (ex. : de 1h par semaine à 20h et plus) ou **occasionnelle**, sans rémunération
- Souhaite favoriser le **rétablissement** de la personne aidée ainsi que le **maintien et l'amélioration** de sa qualité de vie

Bref portrait de la proche aidance au Québec

Voici quelques chiffres qui permettent de mieux connaître les personnes proches aidantes :

- 36 % aident un **parent**, 16 % aident un(e) **conjoint(e)** et 14 % aident un(e) **ami(e), voisin(e) ou collègue**
- 40 % sont âgés de **45 à 64 ans** et 27 % ont **65 ans et plus**
- 46 % occupent un emploi à **temps plein** et 30 % sont à la **retraite**
- 55% sont des **femmes** et 45 % sont des **hommes**
- 46% offrent **5h et plus de soutien par semaine** à un de leurs proches

Un rôle gratifiant, mais pas si évident

Le rôle de proche aidant est un rôle souvent considéré comme valorisant. En effet, il peut apporter de nombreux bienfaits autant pour la personne proche aidante que pour la personne aidée. Toutefois, s'engager dans ce rôle, qui n'est pas toujours un choix, entraîne bien souvent des défis et des difficultés.

- **Exemples d'aspects positifs :** Se sentir utile; occasion de donner et de recevoir en retour; découverte de nouvelles qualités ou compétences; apporte un autre sens à notre vie; renforce la relation avec la personne aidée
- **Exemples de conséquences négatives :** Inquiétudes, stress et angoisse; fatigue, sentiment d'être débordé(e), irritabilité et colère; détérioration de la santé physique et mentale; isolement social ou sentiment d'être seul(e); dégradation de la relation avec la personne aidée; retards répétés ou absentéisme au travail

Aider sans s'épuiser

Voici quelques suggestions pour **prendre soin de soi comme personne proche aidante :**

- **Soyez bon envers vous-même :** Pratiquez la douceur avec vous-même et félicitez-vous pour les bons coups. Rappelez-vous que vous faites de votre mieux. Cela vous évitera de tomber dans le cercle vicieux de la culpabilité.
- **Adoptez de saines habitudes de vie :** La pratique régulière d'activité physique, la saine alimentation, une bonne hygiène de sommeil, la gestion du stress, etc. vous aideront à rester en santé. Vous êtes aussi important(e) que la personne que vous aidez.
- **Continuez à faire des activités que vous aimez :** Cela permet de vous offrir du temps rien qu'à vous. Concentrez-vous sur votre activité. Ceci vous aidera à penser à autre chose qu'à votre proche ou à vos difficultés. C'est un bon moyen pour faire une pause et se ressourcer.
- **Entourez-vous :** Évitez de vous isoler et de vous renfermer sur votre situation. Continuez d'entretenir des relations sociales avec le reste de votre entourage. Vos proches peuvent vous écouter, vous soutenir et même vous proposer leur aide. Il existe aussi des groupes de soutien pour les proches aidants pour vous permettre d'échanger et de vous outiller. Renseignez-vous!

Besoin d'aide ?

Des ressources **facilement accessibles et gratuites** peuvent vous aider et vous soutenir tout au long de votre parcours de personne proche aidante :

- Votre intervenant pivot
- Info-Social, 811, option 2 (accès 24 heures, 7 jours sur 7)
- Votre médecin de famille
- L'APPUI pour les proches aidants au 1 855-852-7784 ou sur le www.lappui.org

Sources

Statistique Canada, Enquête sociale générale – Soins donnés et reçus, 2012 et 2018
APPUI pour les proches aidants, Enquête statistique sur la proche aidance au Québec, 2022.

Rédaction Septembre 2023

2 de 2

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval

Québec 