



# La proche aide

*La proche aide : la reconnaître afin de mieux s'y retrouver.*

Je suis proche-aidant lorsque je viens en soutien à une personne de mon entourage qui présente une incapacité, par exemple une difficulté à voir, entendre ou marcher.

## Portrait

- Au Québec, environ une personne aînée sur quatre est proche aidante.
- Au Québec, les personnes proches aidantes de plus de 65 ans sont plus nombreuses que les personnes de moins de 65 ans à aider un proche 20 heures ou plus par semaine.



## Comment passer à l'action

Devenez une personne proche aidante, soutenez une transition où l'équilibre des saveurs est essentiel. Trouvez le bon dosage entre le sens, le sentiment d'utilité et le lien affectif qui nourrit la relation avec la personne aidée. Soyez fier : le fait de faire partie d'un réseau d'aide renforce sa propre résilience et son équilibre intérieur.

Gardez toujours en tête vos limites, comme la température idéale d'un four. S'impliquer comme proche aidant est un plat généreux, qui apporte croissance personnelle, apprentissage de nouvelles compétences et cohérence. Pour mijoter longtemps sans s'épuiser, ajoutez des aides extérieures à la recette : services de répit, ligne info-aidant (1 855 852-7784) ou contactez votre CLSC pour découvrir les ressources disponibles et mieux comprendre ce rôle.

Pour les personnes proches aidantes régulières, n'oubliez pas de garnir votre assiette personnelle : prévoyez une activité sociale pour garder vos loisirs et votre réseau actif. Maintenez autant que possible une stabilité dans votre alimentation, votre sommeil et votre activité physique. Osez utiliser des services communautaires comme la popote roulante pour vous donner une pause.



## Ingrédients

- **Reconnaissez les multiples visages de la proche aide : conjoint(e), voisin(e), enfant, cousin(e), frère, sœur. Peut prendre la forme d'une aide ponctuelle ou régulière;**
- **Jouez ce rôle bien outillé à l'aide des différentes ressources existantes : crédit d'impôt, répit, soutien psychosocial, aide à domicile, organisme communautaire;**
- **Entourez-vous d'une équipe! Identifiez toutes personnes ou ressources gravitant autour de la personne aidée.**

## INITIATIVE INSPIRANTE

### Projet Soutien aux aidants

L'organisme Aide à domicile MRC de Coaticook offre du répit flexible aux personnes proches aidantes. Né d'un projet de recherche en partenariat avec l'Université de Sherbrooke, le projet Soutien aux aidants offre la possibilité aux proches de participer à des activités à l'extérieur des heures ouvrables. Un jumelage est effectué entre le préposé et la personne aidée afin de favoriser la création d'un lien de confiance, élément essentiel au coeur de ce service : un jumelage est effectué entre le préposé et la personne aidée afin de favoriser la création d'un lien de confiance.

<http://aideadomicilecoaticook.com/>





## Rôle de la santé publique

L'équipe de santé publique soutient les actions favorisant l'inclusion des personnes proches aidantes au sein de l'organisation des services de santé. Elle contribue à la mise en place de conditions organisationnelles favorables à la proche aidance et collabore avec les collectivités pour développer l'approche de partenariat.

### Impacts sur la santé

La proche aidance a été associée, dans plusieurs études, à diminuer les symptômes dépressifs et à augmenter la qualité de vie et la satisfaction à l'égard de la vie des personnes proches aidantes.



#### Santé physique

- Amélioration du bien-être subjectif



#### Santé cognitive

- Amélioration de la mémoire épisodique : souvenir des événements vécus dans le temps, l'espace et les émotions



#### Santé psychologique

- Amélioration du sentiment d'utilité et de la résilience
- Amélioration du sentiment d'auto-efficacité



#### Santé sociale

- Amélioration des compétences
- Amélioration du sentiment d'entraide dans la dyade soignant-soigné

Des impacts négatifs ont aussi été associés au rôle de proche aidance, par exemple le stress, le fardeau émotionnel et une surcharge cognitive. Ces risques diminuent lorsque le proche aidant fait partie d'une équipe d'entraide et s'équipe lui-même de ressources. Alors que ce rôle fera partie de la vie de presque toutes les Québécoises et de tous les Québécois, la recette ici présentée met l'accent sur la résilience et les ressources disponibles.

## Vision d'avenir

Une culture de bienveillance et d'entraide valorise le rôle des personnes proches aidantes, et surtout, le soutien. Des politiques durables en place soutiennent la proche aidance à long terme et le bien-être des proches aidants.

### Pour aller plus loin

- Pour prendre soin de soi comme proche aidant et ne pas rester seul(e), faites appel à la Ligne Info-aidant : un service d'écoute, d'information et de références, professionnel, confidentiel et gratuit :  
<https://www.lappui.org/fr/nous-sommes/info-aidant/1855852-7784>.
- Certaines personnes proches aidantes peuvent bénéficier d'un crédit d'impôt remboursable ou de déductions non remboursables, consultez ce lien pour davantage d'informations :  
<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personne-proche-aidante>.
- Pour se construire une équipe dans les soins à apporter, les entreprises d'économie sociale en aide à domicile de l'Estrie (EESAD) offrent des services de soutien à domicile, consultez ce lien pour trouver celle de votre région :  
<https://eesad.org/membres/?region=region-estrie>.
- Avoir besoin de prendre une pause et retrouver son équilibre est normal, Baluchon Répît long terme est un organisme provincial offrant du répît de 4 à 14 jours (baluchonnage disponible en Estrie) :  
<https://www.baluchonrepit.com/>.