

Guide de prévention de l'épuisement pour les personnes proches aidantes

RECHERCHE ET RÉDACTION

Luc Morel, personne proche aidante
Anyela Vergara, directrice générale, Centre de soutien entr’Aidants
Sonia Lessard, bénévole
Chantale Tremblay, responsable régionale, l’Appui pour les proches aidants
Dorothée Gamache, coordonnatrice de la vie associative, Proche Aidance Québec
Katerine Ouimet, travailleuse sociale et personne proche aidante
Sophie Chenier, coordonnatrice Proche Aidance, CISSS de la Montérégie-Centre
Michèle Mercier, coordonnatrice Proche Aidance, CISSS de la Montérégie-Est
Sébastien Richard, coordonnateur Proche Aidance, CISSS de la Montérégie-Ouest
Leslie Ursulet, coordonnatrice, Réseau Aidance Montérégie
Chantal Roberge, chargée de projets et communications, Réseau Aidance Montérégie
Katia Brocart, directrice générale, Réseau Aidance Montérégie

CONCEPTION GRAPHIQUE & IMPRESSION

Tandem Grafik

CORRECTION
Traduction Dupond

TRADUCTION

Brandon Stewart
ARC - Assistance and Referral Centre / SSARC -
Soutien spécialisé aux ressources communautaires
Program Manager / Gestionnaire de programme

ARTISTE

Geneviève Cyr

COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS

Réseau Aidance Montérégie
17, rue Sainte-Catherine, Qc, J4H 2A8, Longueuil
Téléphone : 514 767-4511 / Courriel : info@reseauaidancemonteregie.org

REMERCIEMENTS

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont collaboré, de près ou de loin, à la mise à jour de notre guide de prévention de l’épuisement pour les personnes proches aidantes.

ISBN

ISBN 978-2-9811792-3-4 (imprimé)
ISBN 987-2-9811792-4-1 (numérique)
Dépôt légal – Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2026

TABLE DES MATIÈRES

Préface 6
Droits des personnes proches aidantes 7
Rôles d'une personne proche aidante 8
Les défis liés à la demande d'aide 10
Baromètre de l'épuisement 11
Questionnaire 12
Résultats du questionnaire 13
Moyens pour prévenir l'épuisement 14
Existence d'un lieu pour vous ressourcer : votre espace intérieur 18
Pourquoi demander de l'aide ? 20
Ressources locales 21



RESPIRE — GUIDE DE PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT

Titre de l'œuvre : « Mémoire du cœur » de Geneviève Cyr

Médiums : Acrylique, encre à l'alcool, huile et techniques mixtes

Année : 2025

Histoire de l'œuvre : Dans cette œuvre empreinte de tendresse, une petite fille marche main dans la main avec son grand-papa. Elle tient aussi sa canne, devenue inutile puisque c'est désormais l'amour qu'elle lui porte qui le soutient et le fait avancer. Au bout de cette canne, elle retient un immense ballon en forme de cœur, rempli de mots de bienveillance écrits lors de la Marche de l'Alzheimer 2025 par des personnes proches aidantes.

Cette image lumineuse symbolise la force du lien intergénérationnel et rappelle que, dans le parcours de l'accompagnement, l'amour et la solidarité peuvent alléger les pas les plus lourds.

Au sujet de l'artiste : « Voir mon papa s'éteindre peu à peu, emporté par la démence, a été l'une des épreuves les plus bouleversantes de ma vie. Lui qui avait toujours été fort et rassurant devenait parfois méconnaissable. Sa colère, son irritabilité et les changements de personnalité rendaient les gestes les plus simples du quotidien lourds et douloureux. Chaque journée apportait son lot de défis, d'incompréhension et, souvent, d'impuissance. Malgré tout, au cœur de cette tempête, je sentais que notre lien demeurerait intact. Au-delà de la maladie, il restait mon papa. Je suis convaincue que le lien du cœur était plus fort que tout. C'est l'amour qui nous a permis de traverser cette épreuve et de préserver, jusqu'au bout, notre humanité et notre tendresse. »



TÉMOIGNAGE PPA

Depuis quelques années, le soutien que je dois accorder à mon épouse de cinq (5) ans mon aînée a pris de l'ampleur. Cet engagement s'ajoute à la tâche de personne proche aidante que j'assume à temps partiel depuis plus de vingt-cinq années (25) auprès de ma fille de 50 ans qui vit avec un handicap intellectuel sévère.

Même si ma santé est bonne et que je suis en bonne forme, je commençais peu à peu à prendre conscience que cela pesait de plus en plus lourd sur mes épaules.

L'an dernier, la lecture du QUI-LIBRE m'a ouvert les yeux sur ma condition de personne proche aidante et j'y ai puisé une source d'informations appropriées à ma situation et des références à des ressources d'accompagnement et de soutien pour des personnes comme moi.

Par souci de prévention, j'ai pris quelques minutes pour contacter le CLSC de mon coin pour vérifier l'aide éventuelle que je pourrais obtenir de leur part ou d'organismes partenaires. Une travailleuse sociale affectée au service aux personnes proches aidantes a pu me rencontrer et me garantir son soutien et son oreille pour d'éventuels besoins d'aide de ma part. En prime, on a su répondre à mes inquiétudes face à la mobilité réduite de mon épouse en organisant une visite d'une professionnelle du maintien à domicile pour l'évaluation de notre environnement physique.

Pour moi, appeler une ressource et rencontrer une personne de confiance sont les gestes les plus importants à poser pour mieux apprivoiser sa situation.

APPELEZ ET VOUS SEREZ RÉCOMPENSÉ!

Luc Morel, 79 ans
Saint-Jean-sur-Richelieu



PRÉFACE

RESPIRE — GUIDE DE PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

Il existe, partout autour de nous, des milliers de gestes silencieux. Un bras qui soutient. Une présence qui rassure. Une voix qui apaise. Une oreille qui écoute. Ces gestes, souvent invisibles, sont pourtant essentiels : ils portent la vie quotidienne de personnes qui traversent la maladie, la perte d'autonomie ou un moment de fragilité. Derrière chacun de ces gestes, il y a une personne proche aidante.

Être une personne proche aidante, c'est avancer sur un chemin où l'amour et les responsabilités se mêlent, parfois avec douceur, parfois avec intensité. C'est donner beaucoup, parfois trop sans toujours trouver le temps ou l'espace pour vous déposer vous-même. Et pourtant, pour continuer cet accompagnement, vous devez être en mesure de pouvoir respirer, souffler, vous poser.

C'est le sens de ce guide.

Respire est une invitation : reconnaître ce que vous vivez, accueillir vos limites, apprendre à entendre ce murmure intérieur qui appelle au repos.

Il ne s'agit pas de tout faire, mais de pouvoir continuer, sans vous perdre.

Ce guide s'adresse à toutes les personnes proches aidantes, quels que soient leur histoire, leur parcours ou la relation qu'elles entretiennent avec la personne qu'elles soutiennent. Il propose des outils simples et des pistes pour prévenir l'épuisement, ainsi que des ressources accessibles et des repères pour mieux naviguer à travers l'aidance dans toute sa complexité, sa richesse et ses défis.

Nous espérons que ces pages vous offriront un peu d'air, un peu de lumière, un espace pour vous reconnaître et vous choisir. Car prendre soin de vous n'est pas un luxe : c'est une condition pour durer, pour aimer encore, pour rester présent.

Comme l'écrivait Khalil Gibran, en substance : « Qui peut déployer ses ailes si sa propre respiration lui manque? »

À toutes celles et tous ceux qui accompagnent un proche :
Respirez. Vous avez le droit de reprendre votre souffle.

DROITS DES PERSONNES PROCHES AIDANTES

La Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes est entrée en vigueur en octobre 2020. La Politique nationale pour les personnes proches aidantes en découle et s'appuie sur quatre valeurs centrales : la dignité, la solidarité, la bientraitance et l'équité.

Il est essentiel de reconnaître l'impact de l'engagement des personnes proches aidantes sur toutes les sphères de leur vie. Cette loi souligne leur apport indispensable et prévoit diverses formes de soutien, notamment du répit, de la formation ainsi qu'un meilleur accès à l'information concernant leurs droits.

Le plan d'action gouvernemental 2021-2026 soutient la mise en œuvre de cette politique en consolidant et en développant les services offerts. Il a permis, entre autres, d'améliorer l'accès au répit et aux services psychosociaux, de renforcer l'appui aux organismes communautaires, d'augmenter l'offre de services pour les aînés et de mieux informer les personnes proches aidantes quant aux ressources financières disponibles, tout en amorçant une réflexion sur la conciliation des rôles et la précarité financière.

Dans la continuité, le plan d'action 2026-2031 vise à approfondir ces avancées en favorisant une approche encore plus intégrée et accessible, en adaptant les services aux réalités diversifiées des personnes proches aidantes et en mettant davantage l'accent sur la reconnaissance de leur rôle, leur bien-être global et leur participation aux décisions qui les concernent.



RÔLES D'UNE PERSONNE PROCHE AIDANTE

QU'EST-CE QU'UNE PERSONNE PROCHE AIDANTE?

« Au Québec, 55 % des personnes proches aidantes (PPA) sont des femmes ».

La Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes mentionne qu'une personne proche aidante est quelqu'un qui accompagne un ou plusieurs proches vivant une incapacité — qu'elle soit temporaire ou durable, qu'elle touche la santé physique, psychologique, psychosociale ou d'une autre nature — et avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non. Ce rôle peut se vivre auprès de personnes de tout âge et dans une variété de milieux de vie, que ce soit à domicile, à distance ou en milieu d'hébergement.

La personne proche aidante agit à titre non professionnel et de façon non rémunérée pour accompagner un proche dans son rétablissement et dans le maintien ou l'amélioration de sa qualité de vie. Ce soutien peut être ponctuel ou régulier, à court ou à long terme.

Il se peut que vous ne vous considériez pas comme une personne proche aidante. Peut-être avez-vous simplement l'impression d'aider quelqu'un qui vous est cher? Pourtant, reconnaître que vous jouez un rôle de personne proche aidante, c'est mettre en lumière la valeur et l'ampleur de ce que vous faites au quotidien.

Au Québec, un peu plus du tiers des personnes proches aidantes (35 %) ne se reconnaissent pas comme telles. (Enquête statistique de la proche aide au Québec, l'Appui, 2022.)

Cette reconnaissance est importante, car elle permet de prendre conscience que votre engagement demande de l'énergie, du temps et de la présence émotionnelle. Elle ouvre aussi la porte à un droit fondamental : celui de recevoir du soutien. En reconnaissant que vous jouez ce rôle, vous vous donnez la permission de demander de l'aide, de chercher des ressources et de prendre soin de vous, tout aussi légitimement que vous prenez soin de votre proche.

« Un peu plus du tiers (1/3) des adultes québécois sont des personnes proches aidantes. Il s'agit de 35 % de la population ou 2,4 millions d'adultes ».

(Enquête statistique de la proche aide au Québec, l'Appui, 2022.)

« Lorsque les besoins d'aide deviennent plus importants, ce sont les femmes qui assument majoritairement ce rôle. 60 % des PPA qui donnent plus de 20 h de soutien par semaine sont des femmes ».

(Enquête statistique de la proche aide au Québec, l'Appui, 2022.)

EST-CE QUE...

- Vous offrez du soutien à une personne qui commence à perdre son autonomie?
- Vous habitez avec un parent ou un proche qui ne pourrait pas vivre seul en raison de l'ampleur de ses besoins d'aide?
- Vous partagez votre vie avec un conjoint ou une conjointe vivant avec une maladie ou une condition qui nécessite du soutien quotidien?
- Votre enfant est atteint d'une maladie ou d'une condition qui nécessite du soutien quotidien?
- Vous veillez au bien-être d'un enfant, d'un adolescent ou d'un aîné vivant dans un milieu d'hébergement ou une ressource spécialisée (résidence, CHSLD, ressource intermédiaire, milieu substitut, ressource spécialisée en santé mentale, etc.)?
- Vous consacrez du temps à accompagner un membre de votre famille ou un ami qui vit avec des problèmes de santé, une incapacité, un enjeu de santé mentale ou une perte d'autonomie?
- Vous assumez des responsabilités supplémentaires pour faciliter le quotidien d'un proche (organiser des rendez-vous, gérer des médicaments, offrir du transport, soutenir émotionnellement, coordonner des services, etc.)?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces situations, vous assumez probablement un rôle de personne proche aidante.

Il est important de vous situer dans ce rôle, car il s'ajoute à ceux que vous assumez déjà, que ce soit ceux de parent, conjoint, ami, employé, et bien d'autres. Cette réalité peut s'installer doucement, sans que vous vous en rendiez compte ou apparaître soudainement à la suite d'un événement.

Être une personne proche aidante est une responsabilité, pas une identité. Même si ce rôle peut être source de sens et de satisfaction, il demande beaucoup d'énergie, de temps et de présence émotionnelle. D'où l'importance d'avoir accès à du répit et à des services adaptés pour prévenir l'épuisement. Lorsque la fatigue s'installe, votre santé physique et psychologique peuvent en souffrir. Prendre soin de vous, demander de l'aide et prévenir l'épuisement sont des gestes essentiels pour continuer d'accompagner votre proche tout en préservant votre propre bien-être.

En parcourant les prochaines pages, vous trouverez une définition claire de l'épuisement, ses conséquences possibles, ainsi que des outils pour le prévenir et prendre soin de vous au quotidien. Une section vous orientera aussi vers les ressources de votre milieu afin d'accéder à des services adaptés à votre situation.



LES DÉFIS LIÉS À LA DEMANDE D'AIDE

Personne n'est à l'abri de l'épuisement. Reconnaître vos limites et accepter d'être aidé est une façon de préserver vos forces et de continuer à être présent pour votre proche et pour vous-même.

LE DÉFI À DEMANDER DE L'AIDE EST TRÈS FRÉQUENT. VOICI QUELQUES RAISONS SOUVENT ÉVOQUÉES :

- vous ne croyez pas vraiment avoir besoin d'aide;
- vous avez l'impression que les tâches seront mieux effectuées si vous le faites vous-même;
- vous faites simplement ce qu'il faut faire; vous ne vous considérez pas comme une personne proche aidante;
- vous vous sentez en forme et capable de gérer la situation;
- vous n'avez pas l'habitude de demander de l'aide ni de vous accorder des pauses ou du répit;
- vous n'avez pas envie (ou les moyens) de payer pour obtenir de l'aide;
- votre entourage vous dit que vous faites bien les choses;
- les démarches pour obtenir des services vous semblent longues, compliquées ou exigeantes;
- vous ne pouvez pas laisser la personne aidée seule à la maison, donc vous ne pouvez pas participer aux activités qui vous sont proposées;
- vous ne voulez pas déranger les membres de votre entourage; ils ont leur propre vie et leurs responsabilités;
- vous craignez d'être jugé si vous demandez de l'aide;
- vous avez l'impression que, de toute façon, il ne sera pas possible de vous offrir l'aide dont vous avez réellement besoin;
- vous n'êtes pas à l'aise à l'idée qu'un inconnu entre dans la maison et la personne que vous accompagnez non plus;
- vous ne connaissez pas les services disponibles pour les personnes dans votre situation.

Vous vous reconnaissez en lisant ces quelques lignes? C'est quelque chose de très humain. Beaucoup de personnes proches aidantes ont tendance à mettre leurs propres besoins de côté. Lorsque vous accompagnez un proche au quotidien, la situation peut prendre tellement d'ampleur et d'énergie que vous vous oubliez sans même vous en rendre

Une personne proche aidante sur quatre évalue sa santé mentale comme passable ou mauvaise, et plusieurs se disent fatiguées (47 %), inquiètes ou anxieuses (44 %) ou débordées (37 %).

(Centre canadien d'excellence pour les aidants, 2023.)

46 % des personnes proches aidantes travaillent à temps plein (30 h ou plus par semaine).

(L'Appui, 2022.)

Selon l'enquête statistique sur la proche aidance au Québec, 46 % des personnes proches aidantes qui ont répondu à l'enquête consacrent 5 h et plus par semaine à soutenir leur aidé.

(L'Appui, 2022.)

compte. Trouver des moments pour vous devient alors difficile, et cette accumulation peut mener à une grande fatigue. Accepter du soutien est une manière de préserver votre bien-être et de continuer d'être présent pour la personne que vous accompagnez, en retrouvant un peu d'espace pour vous et pour votre proche.

RÉFÉRENCES

https://canadiancaregiving.org/wp-content/uploads/2024/12/CIC_Info_Quebec_FR.jpg

<https://canadiancaregiving.org/fr/etre-aidant-au-canada/>

40 % des personnes proches aidantes signalent des problèmes de dépression ou de morosité.

(InterActions, centre de recherche et de partage des savoirs, 2015).

BAROMÈTRE DE L'ÉPUISEMENT

L'épuisement apparaît lorsque vous vous apercevez que vos forces, votre énergie ou votre capacité à récupérer diminuent. Il peut prendre différentes formes : fatigue physique ou psychologique, irritabilité, stress, anxiété, et même un sentiment de découragement. Ces signes émergent souvent après une longue période d'efforts, de responsabilités ou de préoccupations constantes.

Accompagner un proche demande beaucoup, surtout lorsque les moments pour souffler, ressentir ce que vous vivez ou demander du soutien se font rares. Quand les besoins de votre proche prennent beaucoup de place, il devient parfois difficile de reconnaître vos propres limites. L'épuisement s'installe alors peu à peu, presque en silence, sans que vous en ayez conscience.

Pour vous aider à mieux comprendre où vous en êtes en ce moment, voici un court test. Vous pouvez y répondre simplement, selon ce que vous ressentez, afin d'obtenir un aperçu de votre situation actuelle.

L'épuisement peut prendre différentes formes et avoir plusieurs effets sur le quotidien. Pour en avoir un aperçu, voici quelques conséquences possibles lorsqu'il s'installe :

- sentiment d'impuissance;
- difficultés de sommeil;
- épuisement profond, tant physique qu'émotionnel;
- besoin de vous isoler;
- charge émotionnelle plus élevée (stress accru);
- augmentation de l'instabilité et de l'anxiété;
- possibilité accrue de développer certains problèmes de santé;
- risque élevé de dépendance (alcool, drogues, médicaments, etc.);
- apparition possible de symptômes dépressifs;
- danger de développer des idéations suicidaires;
- risque plus élevé d'être impliqué dans des situations d'abus, que ce soit comme personne vulnérable ou comme personne ayant des comportements maltraitants.

QUESTIONNAIRE

Voici une série d'énoncés qui décrivent différentes façons de vous sentir lorsque vous accompagnez un proche. Pour chacun d'eux, choisissez la fréquence qui correspond le mieux à ce que vous vivez en ce moment : **JAMAIS, RAREMENT, PARFOIS, ASSEZ SOUVENT, PRESQUE TOUJOURS ou NE S'APPLIQUE PAS.** Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Dans ce questionnaire, les mots «aidé» et «proche» font référence à la personne dont vous prenez soin.

FRÉQUENCE	NE S'APPLIQUE PAS	JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	ASSEZ SOUVENT	PRESQUE TOUJOURS
POINTAGE	0	0	1	2	3	4
Vous trouvez que votre proche demande davantage d'aide que ce dont il a véritablement besoin.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous sentez que, à cause du temps consacré à votre proche, vous n'avez plus de temps pour vous.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous êtes tiraillé entre les soins prodigués à l'aidé et vos autres responsabilités familiales ou professionnelles.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous vous sentez embarrassé par les comportements de votre proche.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous ressentez de la colère lorsque vous êtes en présence de l'aidé.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous sentez que l'aidé nuit à vos relations avec les membres de votre famille ou avec vos amis.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous avez peur de ce que l'avenir réserve à votre proche.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous trouvez que votre proche est dépendant de vous.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous vous sentez tendu quand vous êtes en présence de l'aidé.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous sentez que votre santé s'est détériorée à cause de votre implication auprès de l'aidé.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous sentez que vous n'avez pas autant d'intimité que vous le souhaiteriez à cause de l'aidé.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous constatez que votre vie sociale s'est détériorée et que cela est dû au fait que vous prenez soin de votre proche.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous vous sentez mal à l'aise de recevoir des amis ou de la famille à cause de l'aidé.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous percevez que l'aidé semble s'attendre à ce que vous preniez soin de lui comme si vous étiez la seule personne sur qui il pouvait compter.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous sentez que vous pourriez donner de meilleurs soins à votre proche.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

FRÉQUENCE	NE S'APPLIQUE PAS	JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	ASSEZ SOUVENT	PRESQUE TOUJOURS
POINTAGE	0	0	1	2	3	4
Vous constatez que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de l'aidé compte tenu de vos autres dépenses.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous sentez que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre proche encore bien longtemps.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous trouvez que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis que vous soutenez votre proche.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous voulez laisser à quelqu'un d'autre les soins prodigués à l'aidé.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous ne savez plus quoi faire pour soutenir l'aidé.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vous sentez que vous devez en faire plus pour votre proche.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
En fin de compte, vous constatez que les soins et le soutien à l'aidé sont un fardeau, une charge pour vous.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VOTRE RÉSULTAT :

RÉSULTATS DU QUESTIONNAIRE

Pour faciliter l'analyse de vos réponses, chaque choix correspond à une valeur numérique. Cela permet d'obtenir un portrait global de votre situation. Le pointage n'est pas un jugement : il sert simplement d'indicateur pour repérer les domaines où vous pourriez avoir besoin de soutien.

Si votre résultat se situe entre 0 et 20, aucun signe d'épuisement n'est détecté. Vous semblez avoir trouvé un rythme qui vous convient. Reconnaissez cette force et continuez de l'entretenir.

Si votre résultat se situe entre 21 et 40, le risque d'épuisement demeure faible, mais c'est un bon moment pour découvrir les services et ressources qui existent dans votre région. Des organismes communautaires locaux peuvent vous offrir un accompagnement personnalisé (voir coordonnées en page 22).

Si votre résultat se situe entre 41 et 60, il est possible que l'épuisement s'installe peu à peu. Vous n'êtes pas seul : des organismes communautaires locaux peuvent vous accompagner et vous offrir le soutien qui correspond à votre situation (voir coordonnées en page 22).

Si votre résultat se situe entre 61 et 81, il est probable que soyez en épuisement, car la charge est devenue trop lourde. Il est conseillé de consulter un professionnel de la santé pour obtenir un soutien approprié, car des symptômes dépressifs pourraient apparaître.

N.B. Les résultats de ce test peuvent évoluer avec le temps. Il peut être pertinent d'y revenir de temps à autre.

RÉFÉRENCES

<https://observatoireprocheaidance.ca/la-proche-aidance/>
https://www.lappui.org/documents/142/Appui_Enquete-Proche-Aidant-2022.pdf
https://canadiancaregiving.org/wp-content/uploads/2024/12/CIC_Info_Quebec_FR.jpg
<https://canadiancaregiving.org/fr/etre-aidant-au-canada/>



43,2 % des personnes proches aidantes estiment ne pas avoir eu le choix d'assumer ce rôle.

(Regroupement des aidants naturels du Québec, 2018).



Les personnes âgées de 45 à 54 ans sont proportionnellement plus nombreuses à soutenir deux proches ou davantage. C'est aussi dans cette tranche d'âge que la « génération sandwich » se retrouve souvent. Cette génération est appelée à prendre soin à la fois d'enfants et de parents vivant avec différentes incapacités ou limitations.

(L'Appui, 2022.)



Au Québec, les personnes proches aidantes consacrent en moyenne 3,9 heures par jour aux tâches liées aux soins, ce qui représente en moyenne 4,6 années d'engagement.

(Centre canadien d'excellence pour les aidants, 2023).

MOYENS POUR PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT

Pour accompagner un proche à long terme, il est essentiel de préserver un équilibre entre vos propres besoins et ceux de la personne que vous soutenez. Rappelez-vous cette consigne lorsque vous prenez l'avion : en cas d'urgence, vous devez mettre d'abord votre propre masque à oxygène avant d'aider les autres. Cette image illustre simplement le fait qu'il devient difficile d'offrir un soutien réel lorsque vous êtes vous-même à bout de souffle et en manque d'oxygène.

Dans ce guide, la prévention et la bientraitance se complètent : la prévention vise à réduire les risques d'épuisement, tandis que la bientraitance guide la façon d'être en relation avec vous-même en tant que personne proche aidante.



60 % des personnes proches aidantes d'âinés, qui sont elles-mêmes âgées, en mauvaise santé et qui vivent avec leurs conjoints décèdent au cours des quatre premières années de la prise en charge de leur conjoint.

(Schulz, Richard et Scott R. Beach, Caregiving as a risk factor for mortality, The caregiver health effects study, JAMA, vol. 282, no 23, 15 décembre 1999.)

C'est dans cet esprit que vous sont proposées quelques pistes pour vous aider à prévenir l'épuisement, tout en vous accordant de la bientraitance.

La bientraitance est une manière de vous reconnaître pleinement comme personne, au-delà de votre rôle de personne proche aidante. Faire preuve de bientraitance envers vous-même permet de vous accorder de la considération, de respecter vos limites et d'accueillir vos besoins sans culpabilité. Dans un quotidien bien rempli, la bientraitance envers vous est un repère essentiel pour continuer d'accompagner sans vous oublier.

Elle peut prendre la forme de petits gestes simples. Par exemple, vous offrir un moment de pause, demander du soutien, reconnaître votre fatigue aident à vous préserver et à maintenir un accompagnement plus serein et durable.

CHOIX RÉALISTES À PRIORISER

- Vous ne pouvez pas tout faire en même temps ni avec la même énergie. Et parfois, même en donnant le meilleur de vous, certaines tâches ne se déroulent pas comme vous l'auriez souhaité. Dans ces moments-là, il est important de vous traiter avec douceur, compréhension et bienveillance.
- Reconnaître ce qui est à votre portée vous permet d'ajuster votre rythme et votre façon de faire. Accepter qu'une tâche ne soit pas parfaite ne diminue en rien votre engagement : cela peut au contraire alléger la pression, préserver votre énergie et vous aider à continuer d'accompagner votre proche sans vous épuiser.
- Parfois, déléguer certaines tâches à d'autres personnes peut vraiment alléger le quotidien, même si cela signifie accepter que les choses soient faites différemment de vos habitudes. Par exemple, si vous préparez tous les repas à la maison, vous pourriez choisir de vous offrir un répit en commandant un repas prêt-à-manger une fois par semaine ou en laissant un membre de votre entourage cuisiner pour vous. Le goût et la présentation ne seront peut-être pas exactement comme vous l'auriez fait, et c'est normal. Dans ces moments-là, il peut être profitable de porter votre attention sur ce que cette pause vous procure : une économie de temps, moins de pression, une bouffée d'air frais pour reprendre votre souffle dans votre journée.

D'où l'intérêt de rester à l'affût des signes d'épuisement.

ACCUEIL DE VOS ÉMOTIONS

Il arrive que certaines émotions soient difficiles à accueillir, qu'elles soient agréables ou non. Elles peuvent pourtant offrir un temps d'arrêt pour observer ce que vous traversez. Il n'est pas rare que les émotions perçues comme négatives soient mal interprétées ou mal reçues, autant par vous-même que par l'entourage. Pourtant, elles font simplement partie de l'expérience humaine. Accorder de la place à ce que vous ressentez peut contribuer à relâcher la pression. Vos réactions et vos émotions ne diminuent en rien votre valeur ni vos capacités.

Dans ces circonstances, le soutien psychosocial offert par les organismes communautaires peut être un espace sécurisant pour vous aider à explorer ce que vous vivez, mettre des mots sur vos émotions et mieux comprendre ce qui les déclenche.

De plus, pourquoi ne pas utiliser l'humour? Le rire et l'humour peuvent être de bons alliés lors de situations exigeantes. Cela permet de baisser la tension, de détendre l'atmosphère et d'offrir un peu de distance par rapport aux émotions difficiles que ces situations vous font vivre.



Perception des personnes proches aidantes quant à leur qualité de vie : 32 % très satisfaites, 50 % assez satisfaites, 12 % peu satisfaites.

(L'Appui, 2022.)



Cependant plus les personnes proches aidantes consacrent d'heures à leur rôle, plus leur perception de leur qualité de vie tend à diminuer.

(L'Appui, 2022.)

CULPABILITÉ OU RESPONSABILITÉ : DEUX RÉALITÉS DIFFÉRENTES



Le sentiment de culpabilité naît de la contradiction entre ce que vous voulez être et les actions que vous posez. Il s'agit de l'écart entre votre perception de vous et de ce que vous êtes réellement (1). Il est facile de vous sentir coupable et de vous en vouloir pour toutes sortes de raisons. Toutefois, la culpabilité représente « un fardeau inutile qui s'ajoute au fardeau déjà lourd de la personne proche aidante » (2).

Ce sentiment est courant, mais il peut être utile de le distinguer du sentiment de responsabilité. Par sentiment de responsabilité, il est question du fait de prendre en charge ce qui vous revient, vos actions, vos réactions et de laisser aux autres ce qui leur appartient (3).

Il peut être bénéfique de distinguer ce qui relève de votre responsabilité et ce qui appartient aux autres. Vous êtes responsable de vos propres actions et réactions, parce qu'elles viennent de vous. En revanche, les réactions des autres face à ce que vous faites leur appartiennent. Dans les relations, il arrive souvent que ces deux aspects se confondent, ce qui peut créer des tensions. Reconnaître ce qui vous appartient et ce qui appartient aux autres permettent d'aborder les situations avec plus de clarté et de respect mutuel. Cela peut aussi diminuer le poids de la culpabilité.

Cela revient à affirmer : « Vous êtes responsable de vous, en tout temps. Vous pouvez aussi assumer certaines responsabilités envers les autres, mais ce n'est que pour certaines choses et pour un certain temps seulement ».

RÉFÉRENCES

1- <https://accroc.qc.ca/culpabilite-ou-responsabilite/>

2- M. Arcand et L. Brissette « Prévenir l'épuisement en relation d'aide », 1994.

3- <https://accroc.qc.ca/culpabilite-ou-responsabilite/>

IMPORTANCE DE GARDER VOTRE ÉQUILIBRE

Prendre soin de votre santé peut devenir un défi lorsque les responsabilités s'accumulent. Pourtant, lorsque vous vous sentez en forme, il devient souvent plus facile de traverser les périodes plus exigeantes. De petites actions simples peuvent déjà contribuer à soutenir votre bien-être.

Vous pouvez aussi partager ce que vous vivez. Le fait d'échanger avec d'autres personnes proches aidantes qui comprennent la réalité du rôle que vous assumez peut atténuer le sentiment d'isolement. Ces échanges peuvent vous offrir un peu de recul et vous aider à faire le plein d'énergie.

Des gestes même modestes peuvent contribuer à une santé mentale et physique positives. Ce sont des pistes générales, de petites astuces qui peuvent soutenir votre bien-être. Parmi les suggestions mentionnées, certaines vous conviendront, d'autres moins, et c'est tout à fait normal. L'essentiel est de retenir celles qui vous permettront de garder votre équilibre.

Pour la gestion du stress et de la santé psychologique

- Pratiquer des techniques de respiration profonde.
- Regarder un film léger ou amusant.

- Vous accorder une pause antistress par jour et faire une activité relaxante ou qui vous apporte du bien-être.
- Vous garder juste assez informé, tout en limitant votre exposition aux médias qui diffusent des nouvelles négatives.
- Sortir à l'extérieur et porter attention aux éléments de la nature.
- Choisir de vous entourer de gens qui vous font du bien.
- Prendre quelques instants pour vous détendre ou ne rien faire.
- Mettre votre énergie dans les aspects de la situation sur lesquels vous avez du contrôle.
- Utiliser des outils numériques qui vous rappellent de prendre une pause, de respirer profondément ou de vous hydrater (par exemple, l'application RespiRelax+).

Pour la gestion des émotions

- Prendre un temps d'arrêt chaque jour pour vérifier si votre moral est bon et si votre niveau d'énergie est adéquat.
- Accueillir les émotions dites négatives comme la colère ou la tristesse, sans les banaliser ou les juger.
- Vous interroger sur le besoin à combler quand vous vivez une émotion négative.
- Exprimer vos émotions ou vos difficultés et demander du soutien à une personne de confiance ou à un professionnel.
- Participer à des groupes virtuels de soutien ou des rencontres en ligne entre personnes proches aidantes.
- Prendre le temps de nommer chaque jour, trois choses que vous appréciez de votre vie.
- Savourer et célébrer vos bons coups.
- Vous accorder des moments pour rire.

Pour l'amélioration de la qualité du sommeil

- Essayer d'éviter les écrans une heure avant d'aller vous coucher.
- Établir une routine de sommeil stable autant que possible (heure de coucher, activités présommeil).

Pour l'optimisation de la santé physique

- Prendre une micropause une fois par heure et vous lever pour vous dégourdir lorsque vous effectuez une tâche assise.
- Aller à l'extérieur au moins une fois par jour, même si ce n'est que pour une dizaine de minutes.
- Pratiquer des activités physiques modérées qui vous plaisent.
- Bouger un peu, que ce soit à la maison ou à l'extérieur; par exemple, prendre les escaliers si c'est possible pour vous.
- Utiliser des ressources en ligne comme des séances virtuelles d'activité physique, des applications pour bouger à votre rythme.



- Boire suffisamment d'eau durant la journée.
- Faire une sieste au besoin.
- Privilégier une alimentation saine et équilibrée autant que possible.
- Prendre vos repas sans regarder les écrans (cellulaire, tablette, portable, télévision).

Source : <https://www.testquifaitdubien.com/client/tqfdb-sante-publique-1090/tqfdb-sante-publique-tqfdb-4229/stm-1-french-13352/questions/2557217>

UTILISATION DES OUTILS TECHNOLOGIQUES POUR RESTER EN RELATION

Dans un quotidien déjà bien rempli, il n'est pas toujours évident de trouver du temps pour rencontrer des amis. Les outils technologiques peuvent parfois vous aider à garder le contact : un message, une courte visioconférence ou même un simple appel peuvent vous faire du bien. Les groupes virtuels de soutien offerts par les organismes communautaires peuvent aussi être une belle occasion d'échanger avec d'autres personnes proches aidantes, ainsi qu'avec des intervenants qui peuvent vous accompagner dans votre rôle.

EXISTENCE D'UN LIEU POUR VOUS RESSOURCER : VOTRE ESPACE INTÉRIEUR

Prendre soin d'une autre personne peut devenir une occasion d'apprendre à mieux vous connaître, à découvrir vos forces et à reconnaître vos limites. Les pistes qui suivent sont là pour vous accompagner dans ce cheminement, à votre rythme.

TENIR UN JOURNAL PERSONNEL

Écrire librement et sans censure les aspects qui vous traversent l'esprit dans votre journal personnel peut être profitable pour vous recentrer. Le but est d'entrer en contact avec ce que vous pensez et ressentez vraiment. Si rien ne vient, écrivez sur ce « rien ». Il est recommandé de vous relire seulement après un ou deux mois, afin de constater le chemin parcouru.

PRENDRE UN RENDEZ-VOUS AVEC VOUS-MÊME

Par exemple, vous pourriez vous réserver une demi-heure par jour. À vous de trouver le moment ou le rythme qui vous convient le mieux. Pendant cet espace que vous vous offrez, tournez vous vers ce qui vous nourrit, vous apaise et vous fait du bien.

BIEN RESPIRER

Il existe de nombreuses techniques de respiration et de relaxation. L'important est de trouver celle avec laquelle vous vous sentez à l'aise. Elles ont toutes le même objectif : améliorer votre santé physique et psychologique. Elles peuvent vous aider à vous détendre et à retrouver une respiration plus ample et plus apaisée.

OUVRIR LE DIALOGUE AVEC VOTRE ENTOURAGE

Vous pouvez d'abord prendre un moment pour dresser un portrait de tout ce que vous faites en tant que personne proche aidante. Notez les tâches à accomplir et indiquez, pour chacune, qui en assume la responsabilité. Cet exercice permet de prendre conscience de l'ampleur de votre rôle et peut aussi ouvrir la porte à un partage plus équilibré des responsabilités avec votre entourage.

D'ailleurs, il est possible d'obtenir de l'aide d'une intervenante afin d'organiser un conseil de famille.

Choisissez ensuite un moment pour parler de ce que vous vivez au quotidien, expliquer votre rôle et explorer ensemble des façons de mieux répartir les tâches. Présenter le portrait de vos responsabilités peut aider votre entourage à mieux comprendre votre réalité. Si vous le souhaitez, l'intervenante peut agir comme médiatrice et faciliter la possibilité de trouver un terrain d'entente. Et si la démarche n'aboutit pas comme vous l'espériez, gardez en tête que vous avez tout de même exprimé votre réalité et fait entendre votre voix.

N'hésitez pas à contacter vos organismes communautaires locaux pour obtenir du soutien.

VOUS INFORMER POUR MIEUX ÊTRE ACCOMPAGNÉ

Vous renseigner sur les services offerts par les organismes communautaires de votre région peut être une façon de prévenir l'épuisement. Il existe également des services spécialement conçus pour les personnes proches aidantes. Vous pouvez, si vous en ressentez le besoin, demander de l'aide ou vous offrir des moments de répit bien mérités.

Dans ce guide, la section consacrée aux ressources locales présente différents organismes communautaires et services qui peuvent vous accompagner selon vos besoins. N'hésitez pas à la consulter pour explorer ce qui vous convient le mieux.

CONSULTER DES OUTILS NUMÉRIQUES OU DES PLATEFORMES VIRTUELLES POUR DU SOUTIEN

CAP Mieux-Être

La plateforme CAP Mieux-Être rassemble l'ensemble des informations essentielles en santé mentale ainsi que les ressources disponibles, en complément aux services offerts par les associations membres de CAP santé mentale partout au Québec. Grâce à la Boussole Mieux-Être, la plateforme propose aussi un outil d'autogestion qui soutient les personnes proches aidantes en leur offrant un coffre à outils virtuel, personnalisé selon leurs réponses au questionnaire.

<https://www.capmieuxetre.ca/fr/>



Mesoutils.ca

Mesoutils.ca est une plateforme destinée à prévenir la détresse psychologique au Québec. Ce site propose un accompagnement numérique personnalisé et facilite l'accès aux ressources en santé mentale. Des exercices axés sur le bien-être y sont proposés ainsi qu'un outil d'autoévaluation qui permet de mieux prendre le pouls de votre santé mentale.

<https://mesoutils.ca/fr/accueil>

Le Questionnaire de Lou

Le Questionnaire de Lou permet d'identifier les enfants susceptibles de vivre une réalité de jeune personne proche aidante ou de risquer de le devenir, afin de mieux les soutenir.

<https://lapproche.uqo.ca/questionnaire-de-lou/>

RespiRelax+

RespiRelax+ vous accompagne à travers des exercices de respiration de trois minutes qui aident à se recentrer et à diminuer le stress. Simple et accessible, l'application se pratique en solo, où et quand vous le souhaitez.

Toutes les fonctionnalités de l'application sont gratuites. Vous pouvez l'obtenir en accédant à la boutique d'applications de votre appareil mobile.

Prezens

Prezens est une application qui a été sélectionnée par un groupe multidisciplinaire composé de cliniciens, patients et chercheurs. Prezens propose des exercices de méditation, de respiration et de pleine conscience pour vous aider à vous recentrer. L'application vous invite à faire une pause, à mieux gérer vos émotions et à cultiver une attention bienveillante envers vous-même.

Toutes les fonctionnalités de l'application sont gratuites. Vous pouvez l'obtenir en accédant à la boutique d'applications de votre appareil mobile.

POURQUOI DEMANDER DE L'AIDE ?

Si vous accompagnez une personne qui présente une incapacité ou qui est en perte d'autonomie, les organismes communautaires de votre milieu peuvent vous aider à accéder à différents services, comme :

DES ACTIVITÉS D'ÉVALUATION, D'INFORMATION ET DE RÉFÉRENCE

- Rencontres individuelles de soutien
- Conférences
- Cafés-rencontres
- Infolettres, bulletins d'information
- Informations et références

Ces activités vous permettent, entre autres, de développer des compétences et des connaissances et de prévenir des comportements liés à la maltraitance.

DES ACTIVITÉS DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

- Groupes de soutien ou d'entraide
- Soutien téléphonique. Par exemple, une ligne d'écoute téléphonique
- Accompagnement et intervention psychosociale

Ces activités peuvent offrir du soutien affectif, améliorer la relation aidant-aidé et renforcer l'estime de soi.

DES ACTIVITÉS DE FORMATION

- Ateliers de formation sur la gestion du stress, la prévention de l'épuisement, le deuil, etc.
- Conférences

DES SERVICES DE SOUTIEN

- Répit à domicile
- Halte-répit
- Accompagnement dans les démarches
- Services de transport
- Services de préparation de repas

Ces services peuvent contribuer à diminuer la surcharge des tâches effectuées au quotidien.

DES ACTIVITÉS D'INTÉGRATION SOCIALE

- Événements spéciaux
- Activités de loisirs
- Visites d'amitié

Ces activités aident à briser l'isolement social.

RESSOURCES LOCALES

Vous trouverez ci-dessous quelques ressources communautaires et gouvernementales offertes en Montérégie susceptibles de répondre à vos besoins et de vous accompagner dans votre rôle.

À noter qu'il s'agit d'une liste partielle qui ne constitue pas un répertoire complet, puisque chaque localité possède sa propre offre de services.

Faire le premier pas peut demander du courage. Vous pouvez vous tourner vers les organismes communautaires de votre région pour trouver un appui, un accompagnement et éviter de traverser seul votre parcours de personne proche aidante. Si cette démarche vous semble trop difficile à faire, il est tout à fait possible de

demander à une personne de confiance de vous aider à entrer en contact avec les ressources disponibles.

Réseau Aidance Montérégie regroupe, aide et accompagne les organismes qui soutiennent les personnes proches aidantes en Montérégie.


**76 % des personnes
proches aidantes
donnant 20 h et plus
de soutien par semaine
demeurent avec l'aidé.**

(L'Appui, 2022.)

SOINS DE SANTÉ

SOUTIEN À DOMICILE

Le CLSC de votre quartier agit comme porte d'entrée vers un large éventail de services de santé, dont l'aide aux activités de la vie quotidienne et domestique, le prêt d'équipement, etc. Les professionnels sur place peuvent vous aider à faire le point et à vous orienter vers les services correspondant à vos besoins.

Lorsque vous entrez en contact avec votre CLSC, n'hésitez pas à déclarer que vous êtes une personne proche aidante et que vous souhaitez être accompagné; cela permettra aux membres de l'équipe de mieux répondre à vos besoins.

- Santé Québec Montérégie-Centre : www.santemonteregie.qc.ca/centre
- Santé Québec Montérégie -Est : www.santemonteregie.qc.ca/est
- Santé Québec Montérégie-Ouest : www.santemonteregie.qc.ca/ouest

Pour trouver des renseignements complémentaires ou explorer les services disponibles, les liens suivants peuvent vous être utiles :

<https://www.santemonteregie.qc.ca/services/consultation-medicale-en-clsc>
<https://www.santemonteregie.qc.ca/conseils-sante/personnes-proches-aidantes>

INFO-SOCIAL 811

Info-Social 811 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel, offert partout au Québec, 24 heures sur 24. Il permet de joindre des professionnels en santé et en intervention psychosociale (infirmiers, travailleurs sociaux, etc.) pour toute difficulté personnelle, familiale, de détresse, de santé physique ou mentale, et ce, sans avoir à prendre de rendez-vous.

Les professionnels de ce service offrent des conseils et peuvent répondre à vos questions. Au besoin, ils peuvent également vous orienter vers une ressource appropriée du réseau de la santé ou vers une ressource communautaire. Pour en savoir plus sur ce service, consultez le site :

<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811>

BESOINS AU QUOTIDIEN

ASSISTANCE POUR LES ACHATS ET LES COURSES

Certaines organisations communautaires peuvent vous offrir de l'assistance pour vos achats et vos courses. La plupart des épiceries et des pharmacies proposent également un service de livraison à domicile. N'hésitez pas à les contacter pour obtenir plus d'informations.

Centres d'action bénévole (CAB)

Les Centres d'action bénévole (CAB) au Québec offrent un service d'aide aux courses comme l'épicerie, la pharmacie ou la banque pour les personnes de 65 ans et plus, en convalescence ou en perte d'autonomie.


61 % des personnes proches aidantes d'une personne de moins de 21 ans demeurent avec l'aidé.
(L'Appui, 2022.)

Centre de bénévolat de la Rive-Sud (CBRS)

Le service Courses et Café offre un transport en minibus pour les personnes qui ont besoin d'aide dans leurs déplacements, directement de leur domicile jusqu'au centre d'achat.

<https://www.benevolatrivesud.qc.ca/aide-a-domicile/courses-et-cafe>

AIDE À LA VIE QUOTIDIENNE ET DOMESTIQUE

Le CLSC de votre quartier peut vous aider dans les soins d'hygiène personnelle de votre proche. Pour en savoir davantage, n'hésitez pas à téléphoner au CLSC de votre région.

Des entreprises d'économie sociale proposent des services d'aide à domicile pour les soins d'hygiène. Pour connaître celles qui couvrent votre secteur, consultez

<https://chantier.qc.ca/decouvrez-leconomiesociale/repertoire-dentreprises/>

Vous pouvez également appeler le **514-899-9916** ou encore le **1-888-251-3255**.

REPAS

Les Centres d'action bénévole (CAB) offrent un service de livraison de repas à domicile. Pour trouver le centre le plus près de chez vous, consultez le site de la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec (www.fcabq.org) ou téléphonez au **1-800-715-7515**.

Certaines entreprises d'économie sociale offrent également des services liés aux repas. Pour identifier celles qui couvrent votre secteur, consultez :

<https://chantier.qc.ca/decouvrez-leconomie-sociale/repertoire-dentreprises/>

Vous pouvez également appeler le **514-899-9916** ou encore le **1-888-251-3255**.

La Petite Cuillère

La Petite Cuillère est un projet d'économie sociale de La Croisée de Longueuil. Cette organisation produit une variété de repas santé congelés en portions individuelles et fait la livraison à domicile sur le territoire de l'agglomération de Longueuil. Les repas, conçus pour répondre aux besoins nutritionnels des personnes âgées, sont faibles en gras, en sel et en sucre. Aussi, La Petite Cuillère offre une gamme de repas à texture adaptée aux personnes dysphagiques. Vous pouvez consulter le site de l'organisation : <https://www.lacroiseedelongueuil.qc.ca/pe-titecuillere/>



TRANSPORT

Le transport adapté propose des déplacements à faible coût. Informez-vous auprès de votre MRC pour connaître les services offerts.

Vous trouverez le répertoire des municipalités sur le site du Gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/gouvernement/portrait-quebec/repertoire-municipalites>

Certaines organisations communautaires, comme les Centres d'action bénévole (CAB), peuvent vous offrir du transport et plusieurs entreprises privées offrent aussi ce type de service.

ENTRETIEN MÉNAGER

Certaines entreprises d'économie sociale peuvent vous soutenir pour l'entretien ménager à domicile. Pour repérer celles qui desservent votre région, rendez-vous sur le site <https://chantier.qc.ca/decouvrez-leconomie-sociale/repertoire-dentreprises/>. Vous pouvez également téléphoner au **514-899-9916** ou encore au **1-888-251-3255**.

ASPECTS LÉGAUX

AIDE JURIDIQUE

La Boussole juridique est un service public qui offre des services juridiques gratuits ou à coût réduit aux personnes financièrement admissibles. Chaque année, elle permet à des milliers de Québécois d'accéder à la justice et de faire valoir leurs droits. Les services sont fournis principalement par des avocats et parfois par des notaires qui ont pour mandat de conseiller leurs clients et de les représenter devant les tribunaux.

Vous pouvez communiquer avec l'aide juridique en composant le **1-800-842-2213**. Pour plus d'information, consultez le site www.boussolejuridique.ca.

JURIPOP

Juripop s'engage à rendre la justice plus accessible pour tous et à défendre les droits sociaux, économiques et ceux de la personne. La clinique juridique offre des services à très faible coût aux personnes qui ne sont pas admissibles à l'aide juridique gouvernementale et qui n'ont pas les moyens de faire valoir leurs droits. Juripop, c'est aussi une entreprise d'économie sociale qui développe des projets innovants pour sensibiliser la population au droit.

Vous pouvez communiquer avec Juripop en composant le **1-855-JURIPOP (1-855-587-4767)**. Pour plus d'informations, consultez le site www.juripop.org.

INFO JUSTICE

Les centres de justice de proximité, désormais réunis sous le nom Info Justice, ont été créés en 2010 afin de faciliter l'accès à la justice. Présents dans toutes les régions du Québec, ils offrent des services adaptés aux réalités locales, vous accompagnent avec un service personnalisé et vous aident à accéder à l'information juridique.

Vous pouvez communiquer avec le centre Info Justice Montérégie en composant le **1-844-723-3700** ou en vous rendant sur le site <https://info-justice.ca/centres/monteregie/>

ÉDUCALOI

Depuis 2000, Éducaloi contribue de façon essentielle à rendre la justice plus accessible. L'organisme a pour mission d'aider le public à mieux comprendre la loi, ses droits et ses responsabilités. Pour y parvenir, il mise sur trois grands axes : offrir une information juridique claire, soutenir l'éducation juridique et développer une expertise reconnue en communication du droit. Pour plus d'information ou pour communiquer avec Éducaloi, consultez le site www.educaloi.qc.ca.

Éducaloi offre des informations claires et fiables sur des sujets qui concernent directement les personnes proches aidantes, comme la procuration, les congés pour prendre soin d'un proche ou la mesure d'assistance. Le site propose également une page spécialement conçue pour les personnes proches aidantes, où leurs droits et les défis qu'elles peuvent rencontrer sont présentés. N'hésitez pas à consulter leur site pour obtenir des précisions ou approfondir certains sujets.

<https://educaloi.qc.ca/dossier/proches-aidants/>

LA MESURE D'ASSISTANCE

Si vous soutenez un proche et que certaines démarches deviennent lourdes à porter seul, la mesure d'assistance peut vous offrir un appui concret. Elle permet à la personne que vous accompagnez de choisir quelqu'un en qui elle a confiance — un membre de la famille, un ami ou une personne proche aidante — pour agir comme intermédiaire officiel auprès d'organismes, de professionnels ou d'entreprises. L'assistant ou l'assistante peut transmettre ou recevoir des renseignements, aider à comprendre des documents, soutenir la prise de décision ou accompagner lors de démarches, toujours selon les volontés de la personne. Cette mesure ne donne toutefois pas le pouvoir de signer des contrats ou de prendre des décisions à sa place. Pour être reconnue officiellement, la démarche se fait auprès du Curateur public, qui vérifie plusieurs éléments afin d'assurer la sécurité et le respect de la personne.

N'hésitez pas à communiquer avec les organismes communautaires en proche aide de votre milieu; ils pourront vous guider et vous renseigner davantage à ce sujet.

Éducaloi propose d'ailleurs une page spécialement dédiée à la mesure d'assistance.

<https://educaloi.qc.ca/capsules/mesure-assistance/>



AIDE FINANCIÈRE

Divers crédits d'impôt et avantages fiscaux sont offerts aux personnes proches aidantes pour les soutenir financièrement. Comme les critères d'admissibilité changent souvent, ils ne sont pas présentés ici. L'intention est surtout de vous informer que ces mesures existent. Pour connaître les mesures qui s'appliquent à votre situation, un comptable ou un fiscaliste pourra vous accompagner au moment de votre déclaration de revenus.



Pour 84 % des personnes proches aidantes, un crédit d'impôt sur le revenu serait une aide utile pour alléger le stress financier.

(Centre canadien d'excellence pour les aidants, 2023).

MESURES PROVINCIALES

Voici les principaux crédits d'impôt et autres avantages fiscaux du gouvernement provincial. Pour toute information supplémentaire, veuillez communiquer avec Revenu Québec au **514-864-6299** ou consultez le site www.revenuquebec.ca.

- Montant pour personnes à charge
- Crédit d'impôt pour soutien aux aînés
- Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés
- Crédit d'impôt pour solidarité
- Subvention pour aînés relative à une hausse de taxe municipale
- Montant accordé en raison de l'âge ou pour personne vivant seule ou pour revenus de retraite
- Aide financière pour les services d'aide domestique
- Crédit d'impôt pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie
- Crédit d'impôt pour remboursement de prestations
- Crédit d'impôt pour prolongation de carrière
- Déduction pour revenus de retraite transférés à votre conjoint au 31 décembre
- Crédit d'impôt remboursable pour frais médicaux
- Frais pour soins médicaux non dispensés dans votre région
- Crédits d'impôt relatifs à la prime au travail
- Retrait d'un REER au bénéfice d'une personne atteinte d'une déficience fonctionnelle
- Déduction pour montants déjà inclus dans le revenu (REER ou FERR)



Au Québec, 58 % des personnes proches aidantes ont vécu des difficultés financières liées à la prestation de soins. Parmi elles, 6 % disent avoir subi « beaucoup » de contraintes financières.

(Centre canadien d'excellence pour les aidants, 2023).

- Déduction pour montants transférés à un RPA, à un REER, à un FERR, à un RPAC/RVER ou à une rente
- Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques
- Programme Allocation-logement
- Rente versée au conjoint survivant
- Crédit d'impôt pour personne aidante*

*Pour en savoir plus sur le crédit d'impôt pour personne aidante, vous pouvez consulter le site <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-personne-aidante/>

RÉFÉRENCES

https://canadiancaregiving.org/wp-content/uploads/2024/12/CIC_Info_Quebec_FR.jpg
<https://canadiancaregiving.org/fr/etre-aidant-au-canada/>

MESURES FÉDÉRALES

Voici les principaux crédits d'impôt et autres avantages fiscaux offerts par le gouvernement fédéral. Pour toute information supplémentaire, veuillez communiquer avec l'Agence du revenu du Canada au **1-800-959-7383**.

- Allocation au survivant
- Crédit canadien pour aidant naturel
- Frais médicaux admissibles que vous pouvez demander dans votre déclaration de revenus
- Pension du survivant
- Prestations pour proches aidants de l'assurance-emploi
- Prestation de décès

Pour obtenir une information claire sur les montants et crédits d'impôt offerts au fédéral aux personnes proches aidantes, vous pouvez consulter le site <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-dependances/montant-aidants-naturels.html>



28 % des personnes proches aidantes disent rencontrer des difficultés à accéder à des services abordables, et 8 % rapportent avoir beaucoup de difficultés.

(Centre canadien d'excellence pour les aidants, 2023).

LIGNES D'ÉCOUTE ET D'INFORMATION

INFO-AIDANT

Info-Aidant est un service d'écoute, d'information et de référencement, professionnel, confidentiel et gratuit. Il s'adresse aux personnes proches aidantes, à leur entourage ainsi qu'aux intervenants et aux professionnels de la santé. Des conseillers et conseillères offrent une écoute attentive et bienveillante, des renseignements clairs, précis et à jour, et peuvent vous orienter vers des ressources et des services adaptés à vos besoins et situés près de chez vous.

Vous pouvez communiquer avec le service Info-Aidant en composant le **1-855-852-7784** ou par clavardage. Pour plus d'informations, consultez le site www.lappui.org.

LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTES ÂÎNÉS

La Ligne Aide Maltraitance Adultes Âînés est un service téléphonique provincial qui offre de l'écoute, de l'information et de l'accompagnement pour toute situation de maltraitance touchant des personnes âgées ou des adultes en situation de vulnérabilité. Elle propose une écoute active, une évaluation psychosociale de la situation, de l'information et de la sensibilisation, ainsi qu'une orientation vers les ressources appropriées. Au besoin, un accompagnement et un suivi téléphonique peuvent également être assurés pour vous soutenir dans vos démarches. Vous pouvez joindre ce service en composant le **1-888-489-2287**.

CAAP MONTÉRÉGIE

Cet organisme offre un accompagnement gratuit, confidentiel et professionnel pour soutenir toute personne vivant une situation difficile, qu'elle soit liée à la santé, aux services sociaux ou à la maltraitance. Son équipe de professionnels, reconnue pour son écoute et son empathie, aide les citoyens à mieux comprendre leurs droits, les accompagne dans leurs démarches et reste présente à chaque étape de leur parcours. Leur approche valorise l'autonomie, le respect des choix et la recherche de solutions adaptées à chaque personne. Vous pouvez joindre ce service en composant le **1-800-263-0670** ou vous consulter le site au : <https://caapmonteregie.ca/>

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Le Centre de crise et de prévention du suicide offre de l'écoute et du soutien aux personnes suicidaires, à leurs proches ainsi qu'aux personnes touchées par le suicide d'un être cher. Ce service de consultation téléphonique est gratuit et confidentiel. Vous pouvez joindre le Centre de prévention du suicide au **1 866 APPELLE (277-3553)** et trouver une ressource locale en consultant le site de l'Association Québécoise de prévention du suicide : <https://aqps.info/bottin-de-ressources/>

CENTRE DE CRISE L'ACCÈS

L'équipe du Centre de crise l'Accès regroupe des intervenants et intervenantes spécialisés qui vous accompagnent vers un retour à l'équilibre lors d'un état de crise. Vous pouvez joindre l'équipe au **450-679-8689**, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Les services offerts sont gratuits. Aucune intervention n'est réalisée par courriel.

SOS VIOLENCE CONJUGALE

Cet organisme offre, partout au Québec, des services d'accueil, d'information, de soutien, de sensibilisation et de référence aux victimes de violence conjugale ainsi qu'à toutes les personnes concernées par cette problématique. Les services sont bilingues, gratuits, anonymes et confidentiels, accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. L'organisme met également à votre disposition un service de clavardage et une ligne d'aide téléphonique que vous pouvez joindre en composant le **1-800-363-9010**.

Pour plus d'informations, consultez le site www.sosviolenceconjugale.ca.

TEL-AIDE

Tel-Aide est un service d'écoute téléphonique destiné à toute personne vivant de la solitude, du stress, de la colère, de la détresse psychologique ou qui ressent simplement le besoin de se confier à quelqu'un qui l'écouterait sans jugement. Le service d'écoute active est gratuit, confidentiel et anonyme, offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Vous pouvez joindre Tel-Aide au **514 935-1101**.

Pour plus d'informations, consultez le site www.telaide.org.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Comme le rôle de personne proche aidante peut susciter différents questionnements, ces ressources supplémentaires offrent des repères utiles pour mieux vous informer et vous orienter :

<https://www.lappui.org/fr/>

<https://procheaidance.quebec/>

<https://observatoireprocheaidance.ca/>

<https://www.protegez-vous.ca/amp/protegez-vous/boutique/guides-et-hors-series/proche-aidant>

<https://www.ordrepsy.qc.ca/web/au-fil-du-temps/cerveau-qui-vieillit>



NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER

En Montérégie, plusieurs organismes sont là pour vous accompagner et vous soutenir dans votre rôle de personne proche aidante.

RÉSEAU AIDANCE MONTÉRÉGIE

La mission du Réseau Aide Montérégie est de rassembler, soutenir et accompagner les organismes de la région qui viennent en aide aux personnes proches aidantes. Sur notre site web, vous pourrez trouver l'ensemble de nos organismes membres à travers la Montérégie avec un bref résumé des services qu'ils offrent aux personnes proches aidantes.

<https://reseauaidancemonteregie.org/>

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS

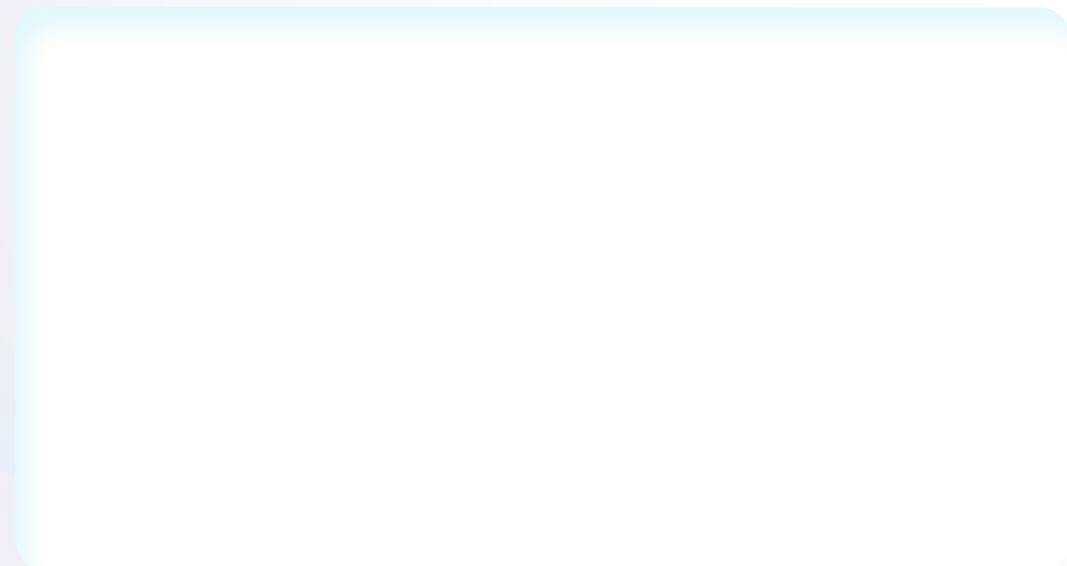
Fondé en 2009, l'Appui a pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes proches aidantes au Québec et de faire reconnaître la diversité de leur rôle. L'organisme finance des services destinés aux personnes proches aidantes partout dans la province.

Pour en savoir plus, consultez le site www.lappui.org.

VOTRE RESSOURCE LOCALE

Vous êtes invité à entrer en contact avec l'organisme de soutien aux personnes proches aidantes de votre municipalité. Son équipe vous accueillera avec bienveillance et vous offrira des services adaptés pour vous accompagner dans votre rôle de personne proche aidante.

Voici leurs coordonnées :





17 Rue Ste Catherine
Longueuil (Québec) J4H 2A8



reseauaidancemonteregie.org



info@reseauaidancemonteregie.org



514.767.4511