



# Reflex-aidance

## Réfléchir à la proche aidance avant d'y être confronté





## introduction.

Cet outil veut vous faire réfléchir à la possibilité, un jour, de devoir aider un membre de votre entourage vivant avec une incapacité. Cette personne peut être un membre de votre famille, un ami ou un voisin. C'est ce qu'on appelle devenir **une personne proche aidante**. L'image suivante explique ce qu'est une personne proche aidante.

Les situations menant à devenir une personne proche aidante peuvent être liées à la santé physique ou mentale. Elles peuvent arriver de manière inattendue ou s'installer doucement. Elles peuvent durer quelque temps ou pour toujours. Le type d'aide peut varier. Par exemple, on peut aider une personne pour ses déplacements, son ménage, ses soins (prendre ses médicaments, se laver, etc.), prendre ses rendez-vous

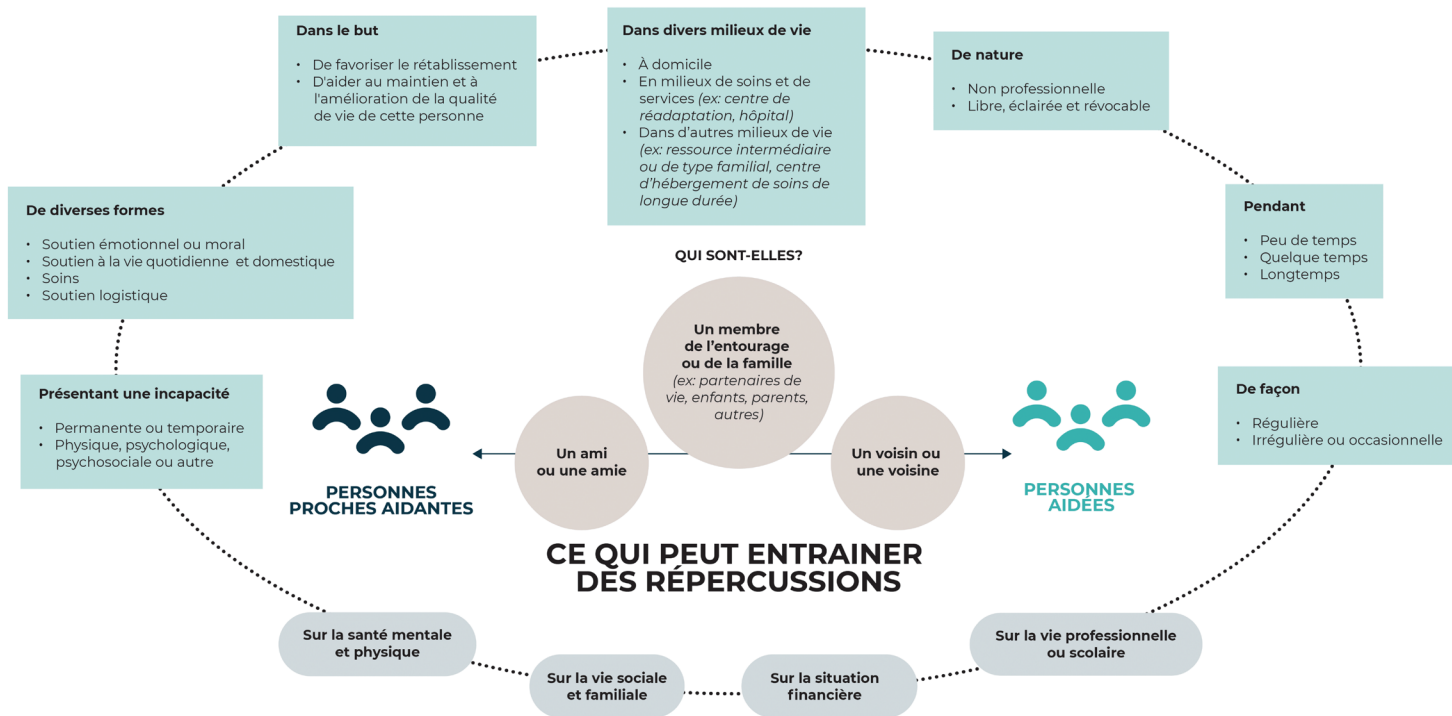
médicaux ou pour la soutenir émotionnellement. Ce rôle peut être gratifiant et positif, mais aussi présenter des défis. Par exemple, ce rôle peut être cohérent avec vos valeurs personnelles, mais avoir des impacts sur votre vie professionnelle.

Réfléchir à ce rôle **avant d'y être confronté** permet de mieux comprendre l'implication que vous seriez prêt à offrir auprès d'une personne de votre entourage.



Si vous voulez approfondir le sujet, vous pouvez consulter la [Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes](#) qui reconnaît l'apport et les droits des personnes proches aidantes.

# LES PERSONNES PROCHES AIDANTES APPORTENT DU SOUTIEN À UNE PERSONNE PROCHE



Observatoire québécois de la proche aide (2023). *Qu'est-ce qu'une personne proche aidante ? Sauriez-vous la reconnaître ? Une infographie interactive pour mieux comprendre la définition de la Loi visant à reconnaître et soutenir les personnes proches aidantes*. CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal.

© Observatoire québécois de la proche aide, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, 2023. <https://observatoireprocheaide.ca/quest-ce-quune-personne-proche-aidante/>



## indication.

L'outil comporte 12 questions de réflexion. L'intention est de vous faire réfléchir sur vos forces et vos limites à assumer ce rôle **avant d'y être confronté**. Pour vous aider dans votre réflexion, vous pouvez utiliser l'image précédente.

L'outil vous appartient, vous pouvez le remplir d'un coup ou sur plusieurs jours, l'enregistrer sur votre ordinateur ou l'imprimer et écrire vos réponses à la main. Il n'y a pas de mauvaise réponse. Il se peut que vous n'avez pas de réponse à certaines questions. Si tel est le cas, nous vous encourageons à poursuivre votre réflexion en consultant les ressources incluses à la fin de l'outil ou à en discuter autour de vous.



La proche aidance est une **relation** entre une personne qui a besoin d'aide et une personne qui offre de l'aide. La réflexion proposée porte sur les deux côtés de cette relation. Les premières questions vous amènent à réfléchir à la position de la **personne aidée**. Il faut donc réfléchir à **l'aide que vous aimeriez recevoir** de votre entourage, si vous aviez des problèmes de santé. Les autres questions amènent à réfléchir au rôle de **personne proche aidante**. Il faut donc réfléchir à **l'aide que vous seriez prêt à apporter** à une personne de votre entourage.

# en tant que personne aidée...

Dans quelle(s) situation(s) d'incapacité voudriez-vous pouvoir recevoir de l'aide de votre **entourage** ?

1



Rappel : l'entourage consiste autant à votre famille, vos amis et vos voisins.

Dans quelle(s) situation(s) d'incapacité **NE voudriez-vous PAS** recevoir de l'aide de votre entourage ?

2

en tant que personne aidée...(suite)

Quelles sont les **personnes de qui vous voudriez recevoir de l'aide** si vous en aviez besoin? Pourquoi?

3

Quelles sont les **formes d'aide** que vous accepteriez ou pas de la part de ces personnes?

4

Qu'est-ce que le fait de recevoir de l'aide de votre entourage **pourrait vous faire vivre**?

5

---

# En tant que personne proche aidante...

À **qui** seriez-vous confortable ou non d'offrir de l'aide?

6

Quelles **formes d'aide** seriez-vous confortable ou non d'offrir à quelqu'un?

7

en tant que personne proche aidante...(suite)

Quelles sont **vos forces et vos capacités** qui pourraient vous aider dans ce rôle d'aidant?

8

Quelles sont vos **limites** dans l'aide que vous seriez prêt à offrir à une personne de votre entourage?

9

Quelles **répercussions** pourraient avoir ce rôle sur **votre situation de vie actuelle**?

10



Quelles sont vos **inquiétudes** face  
à ce rôle potentiel ?

11

Selon vous, quels seraient les **côtés positifs** de  
votre rôle d'aidant ?

12

notes.

---

---

---

---

---

---

---



## conclusion.

Agir comme personne proche aidante peut être valorisant, mais aussi comporter des défis. Se poser des questions sur ses capacités et ses limites permet de réfléchir à ce rôle **AVANT** d'y être confronté. Nous vous encourageons aussi à en discuter ouvertement avec les personnes qui vous entourent.

Il est impossible d'imaginer toutes les situations d'aide possibles et les événements de la vie changent souvent. C'est pourquoi nous vous invitons à refaire cette réflexion lorsque vous en sentez le besoin.



Vous êtes invités à consulter les ressources suivantes. Elles présentent de l'information utile sur la proche aidance et identifient des organismes qui aident les personnes proches aidantes partout au Québec. Au besoin, vous pouvez discuter de votre réflexion avec une ou un intervenant de la ligne Info-Aidant.

# ressources.

## **Observatoire québécois de la proche aide**

L'Observatoire rassemble de l'information accessible, fiable et gratuite sur la proche aide.

<https://observatoireprocheaide.ca/>

## **L'Appui pour les proches aidants**

Offre des services aux personnes proches aidantes et soutien les organismes communautaires du Québec pour améliorer la qualité de vie des proches aidants.

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

## **Proche aide Québec**

Organisme provincial regroupant plusieurs organismes communautaires qui soutiennent des personnes proches aidantes partout au Québec.

<https://procheaide.quebec/>

## **CAP Santé mentale**

Organisme à but non lucratif provincial qui vise à soutenir les organismes œuvrant auprès des proches de personnes ayant un problème de santé mentale et porte la voix des proches au niveau national.

<https://www.capsantementale.ca/>

## **Ligne d'écoute et de soutien : Info-Aidant**

Service téléphonique gratuit et confidentiel offrant de l'écoute, de l'information et du référencement vers d'autres ressources communautaires.

Clavardage tous les jours de 8 h à 20 h ou par téléphone: 1-855-852-7784

## **CLSC**

Le CLSC offre des services de santé et des services sociaux à la population de son territoire. Pour trouver le CLSC le plus près de chez vous, vous pouvez consulter le site web suivant <https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/> ou appeler le 811.





## remerciements et références.

### Remerciements

Ce travail a été rendu possible grâce au soutien financier du ministère de l'Enseignement supérieur (MES) et du partenariat établi avec Proche aideance Québec et CAP Santé mentale.

### Références

Gouvernement du Québec (2023). Personne proche aidante. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personne-proche-aidante>

Observatoire québécois de la proche aideance (2023). Qu'est-ce qu'une personne proche aidante? Sauriez-vous la reconnaître? Une infographie interactive pour mieux comprendre la définition de la Loi visant à reconnaître et soutenir les personnes proches aidantes. CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal.

<https://observatoireprocheaideance.ca/quest-ce-quune-personne-proche-aidante/>



Pour toute question ou pour en savoir plus, communiquez avec Emilie Allard: [emilie.allard.3@umontreal.ca](mailto:emilie.allard.3@umontreal.ca)

---

# notes.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

