

Accompagner les personnes proches aidantes à se reconnaître dans leur rôle : stratégies pour les professionnel·le·s et les intervenant·e·s

Une **personne proche aidante** c'est toute personne qui soutient un membre de son entourage qui a une incapacité temporaire ou permanente. Pour en savoir plus sur les PPA, consultez l'[infographie interactive](#).



Se reconnaître comme **personne proche aidante (PPA)** permet de :



Prendre conscience de ses besoins



Se sentir moins seul·e dans sa réalité de PPA



Accéder à des services de soutien

À NOTER :

Certaines personnes préfèrent se définir comme « conjointe », « sœur », « ami·e », « parent », « enfant », etc. plutôt que comme PPA. Dans ces cas, il est préférable de **ne pas imposer l'étiquette de PPA** et de plutôt aider la personne à prendre conscience de son rôle et de l'importance d'aller chercher de l'aide au besoin.

EN TANT QUE PROFESSIONNEL·LE ET INTERVENANT·E, vous avez le pouvoir d'aider les personnes à se reconnaître dans leur rôle de PPA.

Voici ce que vous pouvez mettre en place dans votre pratique :

- ➔ Informez-vous sur les PPA et leurs réalités (p.ex. : consultez le [Répertoire des connaissances de l'Observatoire](#))
- ➔ Prenez quelques minutes pour refléter à la personne son rôle de soutien auprès de la personne aidée et posez des questions afin d'ouvrir le dialogue sans jugement
- ➔ Vérifiez si la PPA a des besoins et, avec son consentement, la référer à des services de soutien spécifiques aux PPA
 - Pour trouver des ressources : consultez le [répertoire des ressources de l'Appui](#) ou la [liste des organismes membres de Proche aide Québec](#)
 - Pour référer directement une PPA : [Référence aide Québec](#)

Vous pouvez aussi :

- ➔ Partagez du matériel de sensibilisation sous différentes formes selon les intérêts de la personne et son entourage (p.ex. : [jeu](#), [capsules vidéos](#), [balado](#))
- ➔ Invitez la personne à remplir un questionnaire sur son rôle de PPA (p.ex. : [Quel type de pilier êtes-vous?](#), [Suis-je proche aidant·e?](#) ou [Êtes-vous proche aidant·e?](#))

Attention, certaines personnes ont moins tendance à se reconnaître comme PPA. Il faut donc leur accorder une attention particulière afin de s'assurer qu'elles ont le soutien nécessaire.



Les **femmes** ont moins tendance à se reconnaître comme PPA parce qu'elles sont déjà responsables d'une grande partie des soins et du travail domestique.



Les **personnes qui prennent soin d'un·e proche vivant avec un trouble de santé mentale** peuvent hésiter à se reconnaître comme PPA par peur de vivre de la stigmatisation.



Les **parents d'enfants à besoins particuliers** peuvent ne pas se reconnaître comme PPA, car ils considèrent que soutenir leurs enfants fait partie de leur rôle parental.



En raison de normes culturelles et sociales, les **personnes issues de la diversité ethnoculturelle** peuvent percevoir l'aide apportée à la famille ou à la communauté comme une responsabilité qui leur revient. Elles ont donc moins tendance à s'identifier comme PPA.



Les **jeunes personnes proches aidantes** peuvent hésiter à se dévoiler comme PPA par peur du jugement, de nuire à la personne aidée ou par crainte d'être signalées à une direction de protection de la jeunesse et d'être séparées de leur famille.

INFORMATION SUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES



Infographie interactive : Qu'est-ce qu'une personne proche aidante ? Sauriez-vous la reconnaître ?

Observatoire québécois de la proche aide



Répertoire des connaissances
Observatoire québécois de la proche aide



Rapport : La reconnaissance et l'autoreconnaissance des personnes proches aidantes : enjeux et pratiques
Observatoire québécois de la proche aide

RÉFÉRENCEMENT



Répertoire des ressources
L'Appui pour les proches aidants



Liste des organismes membres
Proche aide Québec



Plateforme de référencement direct
Référence aide Québec

MATÉRIEL DE SENSIBILISATION



Jeu des 7 familles
L'Appui pour les proches aidants



Capsules vidéos
Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal



Balado
L'Appui pour les proches aidants

QUESTIONNAIRES POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES



Quel type de pilier êtes-vous ?
L'Appui pour les proches aidants et organismes membres



Suis-je proche aidant ?
Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal



Êtes-vous proche aidant-e ?
Fondation Émergence

