

Diminuer le sentiment d'obligation des personnes proches aidantes : stratégies pour les professionnel-le-s et les intervenant-e-s

Qu'est-ce que le **sentiment d'obligation** chez les personnes proches aidantes (PPA) ?



Bien que la proche aidance soit considérée comme un choix selon la Loi¹, les PPA peuvent ressentir de la pression à assumer ce rôle de soutien.

Ce sentiment peut être lié à plusieurs facteurs, notamment :



L'accès aux services :

En raison du manque de ressources dans les services publics, de leur complexité et des critères d'accès parfois restrictifs, les PPA peuvent se sentir contraintes d'assumer les tâches de soutien, faute d'options accessibles et abordables.



On a moins d'aide qu'on devrait parce que les gens sont débordés dans le réseau.

– Caroline, PPA



Ils n'ont rien, il n'y a rien, ils n'ont rien à donner, ils n'ont rien à offrir.

– Mélanie, PPA



La pression organisationnelle :

Le réseau de la santé et des services sociaux délègue parfois des tâches aux PPA sans prendre en compte leurs limites, leurs capacités ou leur volonté d'assumer ce rôle. Cette situation est accentuée par des contraintes organisationnelles, telles que le manque de personnel ou de services de soutien à domicile.



La pression de l'entourage :

Lorsqu'aucun-e autre proche ne propose son aide, une personne peut se sentir obligée d'assumer le rôle de PPA, devenant ainsi implicitement désignée comme telle par son entourage. Cela est particulièrement vrai pour les femmes, qui sont plus susceptibles d'assumer ce rôle.



La pression des PPA elles-mêmes :

Le sentiment d'obligation peut être intériorisé par les PPA en raison du lien affectif et du sens du devoir qu'elles peuvent ressentir face à la personne aidée (p. ex. : un parent envers son enfant ou entre conjoint-e-s).

À NOTER

Le sentiment d'obligation est vécu différemment par certains groupes de PPA (p. ex. : jeunes, communautés 2ELGBTQIA+ et ethnoculturelles).

Pour en savoir plus, consulter le rapport *Reconnaître sans contraindre : entre nécessité, obstacles et dilemmes éthiques dans la reconnaissance et l'autoreconnaissance des personnes proches aidantes* (2025).

¹ Gouvernement du Québec. (2020). Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes.

Pourquoi est-il important de réduire
le sentiment d'obligation des PPA ?



Le sentiment d'obligation peut alourdir le fardeau des PPA et nuire à leur bien-être, car elles sont souvent amenées à assumer ce rôle sans pouvoir poser de limites claires.

Les personnes qui se sentent contraintes d'endosser un rôle de PPA présentent un niveau de stress émotionnel plus élevé, une santé psychologique et physique plus fragile et une qualité de vie réduite par rapport à celles qui estiment en avoir le choix.



En tant que professionnel·le et intervenant·e,

vous pouvez accompagner et offrir des services de soutien aux personnes, même si elles ne s'identifient pas comme PPA.

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



Reconnaître les pressions et contraintes organisationnelles liées à votre travail qui affectent votre accompagnement des PPA.



Rappeler aux PPA qu'elles ont le droit de consentir ou non à ce rôle.



Clarifier votre rôle, vos responsabilités et vos attentes envers les PPA.



Encourager les PPA à exprimer leurs besoins, à établir des limites claires et à demander du soutien.



Évaluer les besoins de la personne aidée en collaboration avec la PPA, et soutenir sa réflexion sur le type de soutien qu'elle souhaite apporter et qu'elle est capable d'offrir.



Inviter les PPA à verbaliser leurs émotions (p. ex. : culpabilité, sentiment de trahison), écouter leur vécu et les accompagner lorsqu'elles souhaitent redéfinir leur rôle auprès de la personne aidée.



Explorer les possibilités d'aide complémentaires disponibles, qu'il s'agisse du soutien de l'entourage ou de ressources adaptées (p. ex. : répit, services à domicile).