

# Famillēduc

FÉVRIER 2021

## Les proches aidants

Témoignage  
d'une proche aidante

---

2020  
une année historique  
pour la proche aidance

---

APACN  
aide les aidants à aider



# Table des matières

## ÉDITORIAL 3

De plus en plus précieux

## LE POINT DÉCOUVERTE 4

### Aider les aidants à aider



## LE POINT DÉCIDEUR 5

Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes et modifiant diverses dispositions législatives

## LE POINT GAGNANT 6

2020, une année historique pour la proche aidance

## LE POINT DE SERVICE 8

### Voici Halo aide à domicile!



## LE POINT SENSIBLE 9

### Témoignage d'une proche aidante



## LE POINT NATIONAL 10

Le plan de services

## LE POINT D'AIDE 12

Connaissez-vous ou êtes-vous une personne proche aidante?

## LE POINT FAMILLE 14

Services aux aidants de la Maison de la Famille

## LE POINT DROIT 15

Pour la défense collective des droits et la promotion des intérêts des personnes handicapées



## LE POINT RESSOURCE 16

### Bien informés pour mieux aider.



## LE POINT RÉFÉRENCES 19

Coups de cœur

# Familléduduc

FÉVRIER 2021

La revue Familléduduc est produite par

**FAMILLE**  
Point Québec

[www.famillepointquebec.com](http://www.famillepointquebec.com)

## Rédaction

**Rédactrice en chef**  
Marie Julie Paradis

### Collaborateurs

- Nathalie D'Amours
- Lise Jalbert
- Émilie Dumas
- Isabelle Moffet
- Martin Houle
- Patrick Inthavanh
- Mélissa Ouellet
- Stéphanie Charette

## Production

**Correction**  
Jonathan Aubin

**Conception et réalisation graphique**  
Viva Design Inc.

**Impression**  
JB Deschamps inc.

**Photographe**  
La Boîte blanche

**Photos et illustrations**  
Shutterstock

**Placement publicitaire**  
MJP Communication

Les auteurs des articles publiés dans **Familléduduc** conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.

Dépôt : Bibliothèque et archives nationales du Québec  
Dépôt : Bibliothèque et archives nationales du Canada

ISSN 2562-1327 (Imprimé)  
ISSN 2562-1335 (En ligne)

# De plus en plus précieux

PAR MARIE JULIE PARADIS, RÉDACTRICE EN CHEF



Avec la situation que nous vivons présentement, plusieurs personnes ont réalisé que nos aînés ainsi que les personnes à besoins particuliers n'avaient pas nécessairement toute l'aide et le soutien qu'ils méritent. Les anges de la santé ne sont pas assez nombreux pour pourvoir les postes laissés vacants par ceux et celles qui n'en peuvent plus. On incite de plus en plus les personnes âgées à rester dans leur maison au lieu de déménager dans un centre pour aînés.

**« C'est toi la mère, donc normal que tu t'occupes de ton fils! »**

Je suis la mère d'un enfant de 11 ans, autiste léger avec un trouble du langage et un TDA/H. Je suis chanceuse, car mon fils est tout de même un peu autonome. Puisqu'il est considéré comme un enfant ayant des besoins particuliers, ou handicapé si vous préférez, j'ai le titre de proche aidante en plus d'être sa maman.

Le Regroupement des proches aidants du Québec\* définit ce rôle comme une personne qui assure volontairement des soins, des services ou de l'accompagnement sans rémunération à une personne de son entourage ayant une ou des incapacités temporaires ou permanentes et pour laquelle elle a un lien affectif (père, mère, conjoint, enfant, sœur, voisin, ami, etc.).

Être proche aidant est un don de soi, du bénévolat; pas toujours facile. Je ne vous cacherais pas que je suis très reconnaissante lorsque je peux avoir 24 heures seule avec mon chum pour du répit. Vous vous dites sûrement : « C'est toi la mère, donc normal que tu t'occupes de ton fils! », et vous avez entièrement raison. Par contre, les statistiques prouvent qu'avoir un enfant handicapé est la principale raison d'éclatement des couples. Il est donc nécessaire de pouvoir offrir du répit à toutes les personnes qui sont proches aidantes pour un membre de la famille proche. Parfois, sarcastiquement bien sûr, je me plais à répondre cette phrase : « Je vous laisse mon fils 24 heures et on se reparle. »

Pour terminer, MERCI à tous les proches aidantes et aidants du Québec et aux organismes qui les soutiennent! Vous êtes beaucoup et encore plus précieux que vous ne le croyez! ●

\* Source : <https://ranq.qc.ca/procheaidante>.

# Aider les aidants à aider

PAR M<sup>ME</sup> SUZANNE GIRARD, PRÉSIDENTE



Dans la Capitale-Nationale, il y a plus de 100 000 proches aidants dont 4/10 sont proches aidants et ils seront 7/10 dans quelques années, avec le vieillissement de la population.

## Le Québec est la deuxième population la plus âgée après le Japon [...]

Le Québec est la deuxième population la plus âgée après le Japon et en 2030, la proportion des personnes de 65 ans et plus atteindra 25 %. Il faut dorénavant que la société, incluant nos gouvernements, entende ce qu'on lui dit et ajuste ses actions en conséquence. Quand on considère que chaque personne placée en institution coûte à l'État sept fois plus cher que si elle reste chez elle, les chiffres parlent d'eux-mêmes.

### La mission de l'Association est :

- d'aider les aidants à aider sans discrimination sans discrimination d'âge ni de maladie
- de contribuer à l'amélioration des conditions de vie des proches aidants de la Capitale-Nationale et ainsi favoriser leur mieux-être personnel, familial et social
- de contribuer par des services de

répit, de rencontres psychosociales, d'information et le service Pair, au maintien à domicile le plus longtemps possible de la personne en perte d'autonomie

- de promouvoir le rôle du proche aidant et en assurer la reconnaissance

### Nos services aux proches aidants

#### RÉPIT À DOMICILE AVEC DES PRÉPOSÉS AUX BÉNÉFICIAIRES

Comme proche aidant, il vous est possible d'obtenir du répit à domicile gratuitement par le biais de notre association selon les ressources financières à notre disposition.

#### HALTE-RÉPIT (Mis sur pause en raison de la Covid-19)

Nous offrons le service de trois (3) centres de Halte-répit aux proches aidants d'ânés dans la ville de Québec; Cap-Rouge, Sainte-Foy et Val-Bélair. Chaque semaine, 24 proches aidants bénéficient de cinq heures par semaine pour se reposer et profiter de ces moments libres pour refaire leurs forces.

#### LE SERVICE DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Des services d'écoute, de soutien, de référence, de consultation et de suivi vous sont offerts pour prévenir les effets psychologiques liés à votre rôle d'aidant.

#### SURVEILLANCE À DOMICILE PAIR

Un service GRATUIT de surveillance

téléphonique à distance qui s'assure de la santé de la personne aidée par un appel téléphonique quotidien. Ce service à lui seul a permis de sauver 12 vies en 2020.

#### CONFÉRENCES

Les conférences de l'Association sont animées par des spécialistes qui vous informent sur des thèmes pertinents pour les proches aidants, et ce, dans différents secteurs de la Capitale-Nationale. Ces conférences visent à :

- améliorer les connaissances des proches aidants
- permettre des moments d'échange et de réflexion
- offrir une occasion de se détendre et de se ressourcer
- sensibiliser les proches aidants à préserver leur santé.

#### LIGNE D'ACCUEIL

Le but de ce service est de vous accueillir, de vous informer de nos services et de vous accompagner dans la recherche de vos besoins. ●

#### Pour plus d'information

418 688-1511  
info@apacn.org  
apacn.org



Association  
des proches aidants  
de la Capitale-Nationale

# Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes et modifiant diverses dispositions législatives

PAR NATHALIE D'AMOURS, GESTIONNAIRE DÉLÉGUÉE DE FAMILLEPOINTQUÉBEC



Les membres de l'Assemblée nationale ont adopté à l'unanimité le 28 octobre 2020 le projet de loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes. Une belle démonstration d'unanimité au sein de nos députés issus de différents partis politiques. Nous pouvons être fiers de voir une telle bienveillance généralisée au sein de notre société. À titre d'organisme, nous avons à cœur le bien-être des familles ainsi que l'ensemble des membres la constituant. Soutenir les proches aidants, c'est soutenir les familles!

## **[...] la proche aidance n'est pas un rôle distinct, mais un rôle qui s'ajoute à une réalité déjà présente et prenante.**

Cette politique nationale innovatrice demande qu'un plan d'action gouvernemental soit produit tous les cinq ans. Ce plan d'action comprendra les mesures et les actions projetées pour mettre en œuvre cette politique. Nous sommes heureux de constater que cette loi contient les outils pour être déterminante et faire une différence dans la vie de milliers de familles.

Ces éléments nous laissent croire que cette loi aura une réelle influence pour les personnes proches aidantes, car la proche aidance n'est pas un rôle distinct, mais un rôle qui s'ajoute à une réalité déjà présente et prenante. Il est important que cette réalité soit bien intégrée dans les différents aspects de cette nouvelle loi. Voici les éléments qui nourrissent notre optimiste :

- Le Comité de partenaires concernés et les experts terrain pourront faire des recommandations jugées nécessaires au ministre sur la politique nationale, le plan d'action gouvernemental ou toute autre question concernant les personnes proches aidantes;

- L'Observatoire québécois de la proche aidance ne laissera pas cet engagement tomber dans l'oubli et fournira de l'information fiable et objective en matière de proche aidance;
- Un rapport annuel de situation sera présenté par le ministre responsable;
- Tous les ministres devront divulguer ce que la législation de leur propre ministère aurait comme répercussions pour les proches aidants;
- La Semaine nationale des personnes proches aidantes permettra au début du mois de novembre de rappeler à tous que la proche aidance nous concerne tous;
- De plus, ce projet de loi donnera un pouvoir d'inspection des résidences privées pour aînés et des autres ressources offrant de l'hébergement, protégeant ainsi les personnes jugées vulnérables.

*FamillePointQuébec* souhaite remercier le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) pour son rayonnement. Depuis 20 ans, il acquiert une connaissance pointue des différentes réalités des personnes proches aidantes et des services offerts par les organismes communautaires, dont l'Association des proches aidants de la Capitale-Nationale, membre de notre grande famille.

En 2018, ils ont été précurseurs dans l'articulation des piliers sur lesquels devrait s'appuyer une politique gouvernementale de soutien aux personnes proches aidantes et dans le développement d'un Observatoire de la proche aidance. Malgré des ressources limitées, ils ont été les premiers à mettre en lumière les angles morts de la proche aidance, que ce soit l'appauvrissement, le besoin d'élargir la définition aux parents de personnes en situation de handicap, la maltraitance envers les personnes proches aidantes ou les jeunes proches aidants.

Nous nous réjouissons de la contribution des organismes au bien-être de la famille, mission de notre regroupement. Cette loi est la démonstration que notre implication citoyenne à tous peut faire une grande différence. ●

# 2020, une année historique pour la proche aidance

EMILIE DUMAS, DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE  
REGROUPEMENT DES AIDANTS NATURELS DU QUÉBEC (RANQ)



Nous nous rappellerons longtemps l'année 2020. Elle aura été bien sûr marquante pour une majorité de personnes et de secteurs d'activité. C'est le cas pour le milieu de la proche aidance au Québec. De multiples événements ayant fait les manchettes ont en effet ponctué la dernière année, dont de nombreux sont bien sombres, comme l'exclusion des personnes proches aidantes des CHSLD ou la controverse des fonds injectés dans les soins à domicile. Chose certaine, la crise sanitaire que nous traversons a mis en lumière la contribution essentielle des personnes proches aidantes, qui représentent d'ailleurs une importante frange de la population québécoise alors que nous estimons que 25 % des Québécois sont proches aidants. « Nous avons été, nous sommes, ou nous serons tous proches aidants », a un jour déclaré la ministre Marguerite Blais.

**« Nous avons été, nous sommes, ou nous serons tous proches aidants », a un jour déclaré la ministre Marguerite Blais.**

Le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) a vu son quotidien secoué par l'actuelle crise sanitaire. Ses employés ont été amenés à jouer de nouveaux rôles, à innover et à adapter l'offre de services auprès de ses organismes membres. Le RANQ regroupe en effet plus d'une centaine d'organismes communautaires qui représentent près de 40 000 proches aidants partout au Québec. Ces organismes ont pour mission d'améliorer les conditions de vie des proches aidants en soulageant l'appauvrissement et l'épuisement qu'ils vivent en raison de la maladie, du vieillissement ou du handicap d'un proche, que ce soit un conjoint, un ami ou un enfant. Ils offrent entre autres du soutien psychosocial, du répit et des services-conseils. Les personnes proches aidantes sont ainsi invitées à trouver leur organisme local ou régional et à prendre contact sans tarder. Du soutien et des ressources sont à leur portée!

Fort de ce réseau d'organismes, le RANQ représente quant à lui les personnes proches aidantes depuis 20 ans auprès des instances gouvernementales afin de faire valoir leurs droits. L'organisme donne aux personnes proches aidantes une voix plus forte dans l'espace public, comme ce fut le cas particulièrement lors de la première vague de la pandémie en intervenant dans la sphère médiatique et politique pour faire lever la tristement marquante interdiction de visite en CHSLD et en résidences pour aînés. Étant le principal interlocuteur auprès des décideurs politiques en matière de proche aidance au Québec, le RANQ a d'ailleurs été partie prenante dans le processus d'adoption du projet de loi n° 56, en rédigeant notamment un mémoire et en témoignant en commission

parlementaire. Ce furent des démarches exigeantes mais par ailleurs stimulantes, menant à une loi attendue depuis de nombreuses années. Un moment historique dans le milieu! Pour l'anecdote, le projet de loi n° 56 est l'une des lois ayant été adoptées le plus rapidement dans l'histoire de la province. Un grand travail de représentation reste à être effectué afin que le plan d'action qui en découle soit adapté aux différents besoins et appliqué comme il se doit, mais cette loi est tout de même porteuse d'espoir.

Le RANQ a également pour mandat d'entreprendre, de soutenir et de diffuser des projets de recherche favorisant la promotion de données probantes sur les diverses réalités des personnes proches aidantes et les meilleures pratiques de soutien (physique et mental) à leur égard. Par exemple, le RANQ a récemment contribué à l'élaboration d'une recherche-action visant à approfondir les connaissances théoriques sur la maltraitance envers les personnes proches aidantes ainsi qu'à créer des outils de sensibilisation pour les milieux de la santé. Un projet fascinant!

**[...] il faut généralement plusieurs années à une personne ayant le rôle de proche aidant avant de s'identifier en tant que tel [...]**

Le RANQ conçoit par ailleurs des activités de sensibilisation, d'éducation et de formation à l'usage de ses organismes membres. Ces activités visent différents objectifs, tels que l'auto-identification des personnes proches aidantes, ce qui représente un défi central dans le milieu. En effet, selon l'expérience de nos membres sur le terrain, il faut généralement plusieurs années à une personne ayant le rôle de proche aidant avant de s'identifier en tant que tel, ce qui est préjudiciable puisque cela retarde la demande de soutien. Finalement, le RANQ réalise aussi des conférences dans les organismes sur des sujets d'intérêt tels que les mesures de soutien et les ressources disponibles ou encore la conciliation famille-travail. Vous êtes une personne ayant le rôle de proche aidant? Nous vous invitons encore une fois à contacter votre organisme local afin d'avoir accès à ces outils et à ces contenus. ●

**Pour plus d'information**

[ranq.qc.ca](http://ranq.qc.ca)



Une entreprise d'économie sociale en aide domestique!

# Voici Halo aide à domicile!

PAR ISABELLE MOFFET, DIRECTRICE GÉNÉRALE



Depuis 35 ans, Halo, aide à domicile, est préoccupé par les besoins de la communauté. Notre organisme est reconnu comme une entreprise d'économie sociale en aide domestique et d'entraide communautaire.

Nous offrons des services de maintien et de soutien à domicile en offrant des services d'entretien ménager léger ou lourd, de la préparation de repas, un service d'assistance de soins à la personne, une popote roulante ainsi que des transports-accompagnements médicaux. Nous offrons également des services de répit et de gardiennage. Par ses services, l'organisme vise à améliorer la qualité de vie de sa clientèle.

---

**Nous offrons du répit à domicile qui permet au proche aidant de sortir de la maison tout en sachant son proche en sécurité.**

---

En collaboration avec différents partenaires pour les proches aidants et des services sociaux, nous offrons une qualité de vie aux proches aidants en facilitant leur quotidien en veillant notamment à ce qu'ils profitent d'une ressource de répit tout au long de leur parcours.

Le rôle de proche aidant est très exigeant sur les plans psychologique et physique. Se détendre peut devenir un véritable défi dans un quotidien aussi chargé, qui nécessite, en effet, d'assumer de multiples responsabilités qui demandent une grande quantité d'énergie, et cela, généralement sur de longues périodes. Pour soutenir la personne proche aidante, nous lui accordons des moments de détente afin qu'elle puisse se ressourcer pour bien remplir son rôle.

Notre équipe expérimentée ayant suivi la formation nécessaire accompagne avec cœur les aidés. Nous offrons du répit à domicile qui permet au proche aidant de sortir de la maison tout en sachant son proche en sécurité.

Nous offrons aussi un service de halte-répit. Ce service permet à l'aidé de sortir de la maison et de faire des activités cognitives, des exercices physiques, des sorties extérieures, des jeux de table, ou tout simplement de discuter. Que ce soit pour une journée ou une demi-journée, nous accompagnons l'aidé par différentes activités et ainsi, encore une fois, ce temps dégage de ses responsabilités le proche aidant.

Les services de répit sont cruciaux pour prévenir ou réduire l'épuisement des personnes proches aidantes, améliorer leur qualité de vie et permettre le maintien à domicile des personnes dont elles prennent soin. Nous sommes heureux d'y contribuer. ●

---

**Pour plus d'information**

[lehalo.ca/aide-domicile](http://lehalo.ca/aide-domicile)

**Halo**   
AIDE À DOMICILE

**Halo**   
ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE

# Témoignage d'une proche aidante

PAR LISE JALBERT



Je ne suis pas devenue proche aidante du jour au lendemain. C'est un rôle dans lequel je me suis glissée au fil du temps... Je visitais ou j'appelais ma mère chaque jour pour m'assurer qu'elle avait parlé à quelqu'un dans sa journée. Même si elle n'était pas très âgée, elle ne pouvait pas sortir; elle marchait avec difficulté en raison d'arthrite sévère. Ma mère était une personne exceptionnelle : intelligente, d'une grande sagesse, toujours de bonne humeur et prête à rendre service. Nous avons partagé beaucoup de beaux moments ensemble, des sorties, de belles discussions. Cela a duré ainsi jusqu'à ce qu'elle atteigne l'âge de 81 ans.

Puis, une allergie à un médicament est venue tout compliquer. Après un long séjour à l'hôpital, elle est devenue moins autonome, mangeait moins bien, s'affaiblissait et tombait souvent.

À 83 ans, elle a dû vendre sa maison et partir habiter dans une résidence pour personnes autonomes. Depuis quelques années, on voyait la démence prendre du terrain. Son caractère avait changé; elle n'était plus du tout la personne qu'elle avait été.

Mon rôle d'aidante a changé aussi... Je devais m'assurer de son bien-être, voir à ce qu'elle mange bien, qu'elle soit propre (même si elle ne voulait plus se laver) et qu'elle reçoive les soins dont elle avait besoin en cas de troubles de santé.

La démence, c'était un nouveau mot dans ce temps-là. Je ne comprenais pas ce que ça représentait. J'avais devant moi le corps de ma mère, mais celle que j'avais connue n'était plus là. Celle qui me faisait constamment des reproches n'était pas ma mère. Ma mère m'aimait trop pour agir ainsi. J'ai dû faire le deuil de notre belle complicité mère-fille avant de devoir faire le deuil de son corps physique.

Les dernières années de mon rôle de proche aidante ont été très difficiles, parce que nous nous étions tellement aimées. Il est important, quand la santé de notre proche se dégrade, de garder en tête qu'elle n'est plus elle-même et que sa colère n'est pas intentionnelle. Il est aussi important d'accepter ou d'aller chercher l'aide dont on peut avoir besoin pour être soutenu psychologiquement dans les moments difficiles...

**Il est aussi important  
d'accepter ou d'aller chercher  
l'aide dont on peut avoir  
besoin pour être soutenu  
psychologiquement dans les  
moments difficiles...**

Plusieurs critères peuvent rendre le rôle de proche aidant différent d'une situation à l'autre : l'âge de la personne aidée, le genre de maladie, les caractères de l'aidant et de l'aidé, leur relation avant la maladie, les circonstances, etc.

Mais nous avons la chance aujourd'hui de pouvoir compter sur l'aide de plusieurs organismes qui voient au bien-être de nos aînés et qui apportent aussi beaucoup de soutien aux proches aidants.

Il ne faut donc pas hésiter à demander des informations et de l'aide au besoin. ●



# Le plan de services : un outil incontournable pour mieux soutenir les personnes handicapées et leur famille

PAR L'OFFICE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC

Les personnes proches aidantes accomplissent des tâches essentielles auprès de plusieurs personnes handicapées au Québec. Leur appui peut varier, par exemple entre le soutien psychologique et l'assistance financière, ou entre l'aide personnelle et domestique et le soutien pour l'obtention de services. À ce propos, soulignons l'importance que représente le recours à un plan de services, qui permet de mieux planifier et coordonner les services pour une personne handicapée. Conçu en fonction des besoins de la personne plutôt qu'en fonction de l'offre de services, un tel plan tient compte des besoins de cette personne, mais également de ceux de sa famille et de ses proches ainsi que de ses objectifs personnels et professionnels. Il est particulièrement utile lorsque la personne requiert des services de plusieurs intervenants, établissements ou réseaux. Si vous ne le saviez pas, sachez que l'Office, à la demande d'une personne handicapée, pourra initier une démarche de plan de services.

Voici en résumé les principales étapes d'un plan de services :

## Les étapes du plan de services

### 1<sup>ÈRE</sup> ÉTAPE : L'ACCUEIL

Une équipe d'accueil et de soutien-conseil reçoit la demande. Si un plan de services s'avère nécessaire, les demandeurs sont orientés vers une conseillère ou un conseiller à l'intégration des personnes handicapées.

### 2<sup>È</sup> ÉTAPE : L'IDENTIFICATION DES BESOINS

L'identification des besoins se fera sous forme d'entrevue avec l'une des conseillères ou l'un des conseillers à l'intégration. Cette personne propose une rencontre dans le but de poser toutes les questions nécessaires à la bonne compréhension de la situation personnelle. Le demandeur et le conseiller regardent alors les démarches à faire afin de pouvoir réaliser le plan de services.

### 3<sup>È</sup> ÉTAPE : L'ÉLABORATION DU PLAN DE SERVICES

La conseillère ou le conseiller à l'intégration met ensuite le demandeur en contact avec la coordonnatrice ou le coordonnateur du plan de services. C'est cette personne qui planifiera une première rencontre avec les dispensateurs de services afin de préparer le plan. Lors de cette rencontre, ce qui sera entendu sera colligé dans un document que l'on appelle le plan de services.

### 4<sup>È</sup> ÉTAPE : LA RÉALISATION DU PLAN DE SERVICES

Après avoir accepté le plan, le demandeur recevra les services selon ce qui a été prévu. Pendant toute sa durée, une conseillère ou un conseiller à l'intégration pourra répondre aux questions et accompagner le demandeur au besoin.

### 5<sup>È</sup> ÉTAPE : LE SUIVI DU PLAN DE SERVICES

Habituellement, en cours de route, des rencontres avec les dispensateurs de services seront planifiées par la coordonnatrice ou le coordonnateur de plan de services afin de s'assurer que tout va comme prévu.

À la date de révision du plan, avec la personne responsable de sa coordination, une rencontre se fait avec les dispensateurs de services pour discuter des résultats en lien avec le projet de vie de la personne handicapée et sa famille. Il est alors décidé s'il y a poursuite du plan de services en incluant les ajustements nécessaires, ou d'y mettre fin si les besoins ne nécessitent plus une telle organisation de services.

Rappelons que le gouvernement du Québec a adopté, le 28 octobre dernier, le tout premier projet de loi dédié aux personnes proches aidantes dans l'histoire du Québec. Le projet de loi no 56, Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes et modifiant diverses dispositions législatives, constitue en effet un jalon important de la démarche du gouvernement afin de reconnaître la contribution de ces personnes et de leur offrir davantage de soutien. ●

### L'Office

L'Office des personnes handicapées du Québec est un organisme gouvernemental qui a été institué en 1978 par une loi qui porte maintenant le titre de Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale. Il a pour mission de contribuer à accroître la participation sociale des personnes handicapées. Pour ce faire, il conduit des travaux d'évaluation et de recherche, conseille et concerté différentes organisations, collabore à la recherche de solutions et offre des services directs aux personnes handicapées et à leur famille.

### Pour plus d'information

**Téléphone :** 1 800 567-1465

**Téléscripteur :** 1 800 567-1477

**Courriel :** aide@ophq.gouv.qc.ca



# Connaissez-vous ou êtes-vous une personne proche aidante?

PAR STÉPHANIE CHARETTE, DIRECTRICE DES COMMUNICATIONS  
ET DES RELATIONS PUBLIQUES

L'année 2020 fut une année particulièrement importante pour les personnes proches aidantes. Évidemment, la COVID aura apporté sa part de difficultés supplémentaires dans leurs trajectoires. Mais 2020 aura aussi été l'année où l'État québécois a adopté la *Loi visant à reconnaître et soutenir les personnes proches aidantes*.

Selon l'Institut de la statistique du Québec, 1 personne sur 4 est proche aidante au Québec, soit près de 2 millions de personnes. Vous avez peut-être déjà lu cette affirmation selon laquelle il y a quatre types de personnes dans ce monde : celles qui ont été proches aidantes, celles qui sont présentement proches aidantes, celles qui seront proches aidantes et celles qui auront besoin d'une personne proche aidante.

## Se reconnaître comme proche aidant est essentiel afin de mieux connaître et comprendre les diverses répercussions possibles sur sa vie familiale, sociale, personnelle et professionnelle.

Cependant, les statistiques actuelles reposent sur l'auto déclaration comme personne proche aidante. Les données demeurent donc délicates à interpréter car plusieurs aidantes et aidants n'ont pas conscience de l'être. « Je ne suis pas proche aidante, je prends soin de ma mère, elle qui m'a tant donnée », expliquent certains. D'autres disent : « il est normal de m'occuper de mon mari malade, on s'est marié pour le meilleur et le pire ».

Puisque plusieurs personnes ne se reconnaissent pas comme telles, elles ne bénéficient pas des mesures de soutien mises à leur disposition. L'apport de ces personnes à la qualité de vie de leur proche, ainsi qu'à la société, est inestimable et essentiel. Toutefois, la tâche peut être lourde et l'épuisement les guette trop souvent.

Se reconnaître comme proche aidant est essentiel afin de mieux connaître et comprendre les diverses répercussions possibles sur sa vie familiale, sociale, personnelle et professionnelle. En prenant conscience de ce rôle, on arrive mieux à établir et poser ses limites afin de ne pas sombrer dans la détresse. S'entourer de proches ou faire appel à certains services peut également nous permettre de garder du temps pour soi et de conserver son équilibre.

### Info-aidant : de l'information, du soutien et des références

Le service Info-aidant, offert par l'Appui pour les proches aidants, est disponible par téléphone (1 855 852-7784) et par courriel (info-aidant@lappui.org), 7 jours sur 7 de 8 h à 20 h. Des conseillères et conseillers professionnels offrent un accompagnement personnalisé, confidentiel et gratuit aux proches aidants, à leur entourage ainsi qu'aux professionnels et intervenants.

Vous vous demandez si vous ou une personne de votre entourage êtes proche aidant? Info-aidant est là pour vous. Certains associent la proche aidance à une aide continue,

24 heures sur 24, 7 jours sur 7. D'autres pensent que l'on doit demeurer avec la personne aidée pour être considéré comme proche aidant; un mythe qui persiste. L'équipe d'Info-aidant peut vous aider à démêler le faux du vrai.

En ces temps de pandémie, plusieurs se demandent si une attestation du statut de proche aidant est nécessaire pour visiter leur proche. Les conseillères et conseillers d'Info-aidant peuvent vous éclairer sur cet aspect. Sachez que si vous correspondez à la définition inscrite dans la Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes, vous êtes une personne proche aidante. Il ne s'agit donc pas de répondre à un formulaire ou de recevoir une attestation pour prouver votre rôle de soutien auprès de votre proche.

L'équipe Info-aidant peut aussi vous informer sur les ressources ou démarches susceptibles de vous soutenir dans votre rôle. L'Appui a également créé un répertoire des ressources en ligne, grâce auquel les visiteurs du portail ont accès au bout des doigts à un répertoire à jour et détaillé des ressources disponibles dans chaque région du Québec en faisant une recherche par types de services, mots clés ou code postal.

### Une sensibilisation essentielle

En novembre dernier, pour mieux faire (re)connaître le rôle des proches aidants, l'Appui a réinventé, avec Michel Rabagliati, auteur québécois de bande dessinée, le jeu des 7 familles autour desquelles gravitent un ou plusieurs de ces précieux proches aidants. Olivia s'occupe de sa maman âgée et de sa fille adolescente. Ricardo rend visite à sa conjointe en CHSLD. Tess apporte des soins à sa partenaire en chimiothérapie tout en tentant de maintenir son entreprise à flot. Des personnages fictifs, mais basés sur des situations réelles fréquentes et des données statistiques. Peut-être vous reconnaissez-vous dans l'une de ces familles?

Proches aidants! Un jeu des 7 familles est offert gratuitement en ligne pour offrir aux proches un moyen de se rassembler, même en contexte de distanciation physique.

### À propos de l'Appui

Créé en 2009, l'Appui pour les proches aidants contribue au soutien des personnes proches aidantes et favorise l'émergence d'une conscience sociale qui leur est favorable. L'Appui finance le déploiement de services d'information, de formation, de soutien psychosocial et de répit et offre le service Info-aidant. ●

### Pour plus d'information

[lappui.org](http://lappui.org)

**L'APPUÏ** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

#### Sources :

- *Loi visant à reconnaître et soutenir les personnes proches aidantes*, Assemblée nationale du Québec.
- *Ai-je besoin d'une attestation pour être reconnu proche aidant?*, Appui pour les proches aidants

# Services aux aidants de la Maison de la Famille



PAR MÉLISSA OUELLET, DIRECTRICE GÉNÉRALE

La Maison de la Famille de la Vallée du Richelieu (MFVR) est un organisme communautaire à but non lucratif (OBNL) qui a pour mission d'offrir du soutien et des outils aux parents, aux aînés et aux proches aidants afin de leur permettre de mieux exercer leur rôle et d'améliorer la qualité de vie de leur famille, indépendamment de leur statut social, de leur revenu ou de leur origine.

## Pavillon des Aînés

Le Pavillon des Aînés Répit-Loisirs est une maison qui reçoit des personnes âgées en perte d'autonomie dans le but d'offrir un répit aux proches aidants qui s'occupent d'elles. Cet endroit constitue un milieu familial et flexible offrant différentes activités selon les goûts et capacités de chacun.

En fréquentant le Pavillon des Aînés, l'usager contribue à maintenir ses acquis et à briser l'isolement tout en socialisant. Nous encourageons l'autonomie des personnes, et nous les motivons à participer aux activités et aux tâches quotidiennes. Le sentiment d'appartenance est très fort au sein des groupes du Pavillon. En participant à la vie communautaire, les usagers se sentent valorisés, et cela permet de préserver leurs capacités.

## Service de répit à domicile

La Maison de la Famille offre la possibilité aux aidants de recevoir du répit à domicile par une accompagnatrice. Durant cette période, l'aidant peut se reposer, sortir, se changer les idées ou tout simplement vaquer à ses occupations sans s'inquiéter de la personne dont il prend soin.

La continuité du service de répit offert hebdomadairement avec la même accompagnatrice aide à renforcer le lien de confiance entre l'employée et la famille. Cette approche permet également à l'accompagnatrice de bien connaître les habitudes de vie et l'état de santé de la personne aidée, contribuant ainsi à son épanouissement, dans une dyade sécurisante et réconfortante.

## Service de soutien individuel ou familial pour les proches aidants

Prendre soin d'un proche en perte d'autonomie amène souvent un isolement chez l'aidant et peut engendrer des sentiments de culpabilité, de tristesse, de colère et de détresse. Le service de soutien individuel vise à offrir des rencontres ponctuelles aux proches aidants pour les accompagner et les soutenir dans les difficultés rencontrées en lien avec leur rôle d'aidant, et ainsi éviter l'épuisement. Des rencontres familiales peuvent également être offertes si plusieurs membres de la famille éprouvent le besoin de verbaliser leurs difficultés.

## Activités intergénérationnelles

Des activités intergénérationnelles entre les enfants de la halte-garderie et les aînés du Pavillon sont organisées tout au long de l'année. La proximité de la halte-garderie et du Pavillon des Aînés favorise les occasions de rencontre entre les générations au grand plaisir des plus petits comme des plus grands. Bricolages, chansons, livres d'histoires, jeux, activités de cuisine et promenades au grand air sont de précieux moments de partage et de pur bonheur.

## Boutique le Cartier Général

Nous avons également une boutique de matériel adapté (neuf, usagé et matériathèque) pour les enfants et aînés de 0 à 100 ans ayant des conditions particulières.

## Ateliers et formations

Nous offrons aussi des ateliers et des formations sur des sujets touchant les proches aidants ainsi que des ateliers pour les personnes de 50 ans et plus (yoga, zumba, méditation, musclez vos méninges, etc.). ●



### Pour plus d'information

450 446-0852  
aidants@mfvr.ca  
mfvr.ca



# Pour la défense collective des droits et la promotion des intérêts des personnes handicapées

PAR MARTIN HOULE, AGENT DE COMMUNICATIONS



Fondé en 1982, le Regroupement d'organismes de personnes handicapées du Centre-du-Québec (ROPHCQ) compte actuellement 30 organismes agissant directement auprès des personnes handicapées et représentant plus de 7 000 Centriçoises et Centriçois ayant des limitations fonctionnelles (déficience sensorielle, motrice, intellectuelle ou visuelle, trouble langagier ou trouble du spectre de l'autisme).

Sa mission principale est la défense collective des droits et la promotion des intérêts des personnes handicapées. À ce titre, ce regroupement agit en éducation populaire (informer, renseigner, éduquer, sensibiliser, outiller). Une série de formations pour le personnel des organismes commence en janvier 2021, et ce, en collaboration avec le cégep de Drummondville. Ces formations consistent en : gestion générale, gestion du temps et des priorités, gestion stratégique, communications, connectivité et bureautique. À la suite de ces formations, le personnel des organismes sera mieux outillé afin de répondre aux besoins de leur clientèle.

Le ROPHCQ fait aussi de la représentation (faire connaître aux autorités gouvernementales les points de vue des organismes), de l'action politique non partisane (analyser des politiques gouvernementales, des projets de loi, des budgets, des règlements, etc., en dehors des partis politiques) et de la mobilisation (s'organiser collectivement pour passer à l'action).

Le ROPHCQ est l'instance régionale officielle de concertation des organismes de personnes handicapées du territoire du Centre-du-Québec. Il a comme mandat

de soutenir, d'accompagner et d'assurer cette concertation entre et avec les organismes de personnes handicapées de la région et de les représenter en siégeant aux différents comités, tables, instances en place à l'échelle locale, régionale et nationale.

Enfin, le ROPHCQ offre un accompagnement et un soutien individualisés à ses membres dans toutes les facettes de leur mission et de leurs activités : formations, démarches de planification, etc. Les travaux de planification stratégique effectués au début de l'année 2019 ont amené les membres du ROPHCQ à adopter et à définir les valeurs essentielles qui guident ses actions et ses prises de position.

**L'excellence**, qui se caractérise par la recherche permanente de la qualité la plus haute et se traduit par la volonté de s'adapter et de se développer dans une dynamique d'amélioration continue, tant sur le plan technologique qu'humain.

**Le partenariat**, qui permet de construire une confiance réciproque par le partage, la collaboration, la participation de tous à la construction d'un projet commun. Il favorise la mise en commun des savoir-faire et savoir-être afin d'augmenter la qualité de vie de tous.

**L'innovation**, qui permet de repousser les limites de notre action. Elle s'appuie sur la contribution de tous, organisation et individus, afin de relever les défis de notre collectivité par de nouvelles façons de faire.

**L'équité**, qui garantit une juste répartition des ressources et de l'accessibilité aux services en fonction des besoins,

des compétences et de l'individualité de chacun. Elle assure le respect des droits de chacun de façon impartiale et objective.

**Le ROPHCQ** s'est également doté de trois principes éthiques qui sont à la base de sa conduite, que ce soit dans ses actions, ses communications ou ses relations avec tous ses interlocuteurs.

**La bienveillance**, qui nous amène à veiller avec égard et humanité au bien-être des autres et qui contribue à tisser des liens de paix et de solidarité durables entre les personnes.

**La transparence**, qui assure l'accessibilité à des informations claires et complètes, au moment opportun, afin d'aider les organisations et les individus à apprécier une situation et à exercer un jugement éclairé.

**L'intégrité**, qui fait référence aux concepts d'honnêteté et de loyauté ainsi qu'à la capacité d'une organisation ou d'un individu de respecter ses engagements et ses valeurs, malgré des pressions contraires. ●

Pour plus d'information  
[ophcq.com](http://ophcq.com)

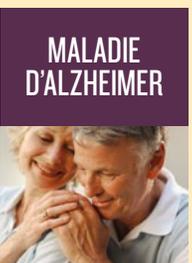
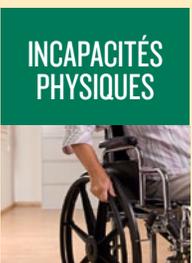
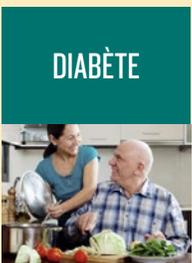
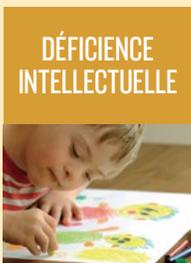
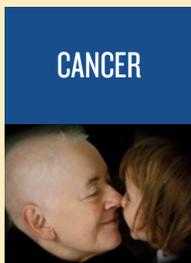


# Bien informés pour mieux aider.

De la documentation choisie à l'intention des proches aidants

PAR L'ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC

Biblio-Aidants est un service d'information qui s'adresse aux proches aidants ainsi qu'aux usagers du système de santé. Il propose d'abord et avant tout une vaste sélection de suggestions de documents littéraires et audiovisuels, ainsi qu'un répertoire de ressources nationales, réparties dans 15 cahiers thématiques, disponibles en français et en anglais et accessibles gratuitement sur le site Web [biblioaidants.ca](http://biblioaidants.ca).



Chaque cahier propose des ressources et documents en lien avec le sujet dont il traite :

- Organismes;
- Ressources web;
- Ouvrages documentaires;
- Ouvrages de fiction;
- Récits de vie;
- Témoignages;
- Films et émissions.

Toute l'information qui s'y trouve a été choisie, analysée et validée par des bibliothécaires diplômés. Chacun des documents ajoutés aux cahiers a été évalué avec impartialité, selon les pratiques bibliothéconomiques en vigueur dans les bibliothèques publiques.

### Contexte de création du programme

Selon un article publié par Le Devoir en juillet 2019, une personne sur quatre endosserait le rôle de proche aidant au Québec. Cela représente environ 1,6 millions de personnes. Plusieurs d'entre elles font face à de nombreux défis : manque de soutien de l'entourage, isolement, difficulté d'accès aux services et à l'information, etc. Le rôle de proche aidant est parfois de courte durée, mais se prolonge souvent pendant de nombreuses années, d'autant plus qu'une large proportion de la population est vieillissante au Québec.

À l'origine, le programme Biblio-Aidants a été mis sur pied par les bibliothèques de Charlemagne, L'Assomption et Repentigny comme outil de soutien aux proches aidants. Son but premier était de combler un besoin d'information des aidants naturels en leur offrant des ressources de qualité et facilement repérables, et ce, à un niveau intermunicipal.

Coordonné depuis 2014 par l'Association des bibliothèques publiques du Québec, ce service est aujourd'hui disponible dans plus de 580 bibliothèques à travers le Québec et s'adresse maintenant non seulement aux proches aidants, mais à l'ensemble des patients et usagers du système de santé, ainsi qu'à leurs proches.

### Objectifs du programme

Les proches aidants jouent un rôle qui peut entraîner plusieurs bouleversements dans leur vie, et amener son lot de questionnements : Quels sont les meilleurs soins à prodiguer? Où peut-on trouver du soutien? Comment assurer la sécurité d'une personne vivant une incapacité? Quels sont les droits d'un patient? Peut-on choisir sa médication? Etc. Effectivement, ils doivent naviguer dans le système de santé sans nécessairement en connaître la complexité. Il en va de même pour tous les usagers de ce système.

Les services offerts par le programme ont donc pour intention première d'en faire bénéficier tous ceux et celles qui en ressentent le besoin, tant les proches aidants que les usagers du système de santé, et visent à contribuer à l'amélioration de la littératie en santé pour tous.

Biblio-Aidants propose ainsi des ressources d'information de qualité et offre des pistes d'évaluation de l'information afin de palier à la difficulté de départager le vrai du faux face à l'abondance actuelle des sources d'information. Il suggère des questions-clés qui peuvent nous aider à évaluer la véracité et la pertinence d'une information.

### Où trouver les ressources du programme

Pour consulter les cahiers ou connaître les bibliothèques participantes, rendez-vous sur le site Web du programme : [biblioaidants.ca](http://biblioaidants.ca).

Vous pouvez également suivre la page Facebook Biblio-Aidants : vous y trouverez de l'information pertinente et d'actualité en lien avec les thématiques des cahiers.

Pour plus d'information  
[biblioaidants.ca](http://biblioaidants.ca)



BIBLIOAIDANTS™





# Points DE VUE

en mode virtuel

Les PointsDeVue  
se renouvellent

- + PLUS ACCESSIBLES
- + PLUS FRÉQUENTS
- + PLUS RICHE D'INFORMATION

## Le travail invisible

### Qu'est-ce que le travail invisible? Quel est son impact?

PROCHAIN RENDEZ-VOUS : 24 février 2021

HEURE : 12 h à 13 h 30

PARTENAIRE : L'Association féminine d'éducation et d'action sociale (AFEAS)

L'Afeas a pour mission défendre l'égalité entre les femmes et les hommes. Elle pratique un féminisme social égalitaire, qui vise l'obtention d'une identité propre, d'un statut égal, d'une liberté de choix et d'une autonomie pour les femmes.

DÉCOUVREZ LES CONFÉRENCIERS PROCHAINEMENT SUR LE SITE INTERNET :  
[Famillepointquebec.com](http://Famillepointquebec.com)

Ces activités informent la population sur le sujet à l'ordre du jour, sensibilisent les décideurs, impliquent les chercheurs et font la promotion de la mission et des œuvres des organismes membres. L'organisme partenaire choisi devient coorganisateur en participant à la promotion de l'activité. Le partenariat en action!

# Coups de cœur

PAR MARIE JULIE PARADIS, RÉDACTRICE EN CHEF



## Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-Gatineau

Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-Gatineau est un organisme communautaire autonome à but non lucratif qui a pour mission de :

- regrouper les aidants afin de veiller à leur bien-être et à la sauvegarde de leurs intérêts;
- promouvoir leurs droits et intérêts;
- organiser des activités permettant d'améliorer leur qualité de vie et de briser leur isolement;
- offrir une ligne d'écoute, d'informations et de soutien;
- donner un accès facile à de la formation et à des conférences pour les aidants naturels dans le territoire de la Vallée-de-la-Gatineau.

[VOIXETSOLIDARITE.COM](http://VOIXETSOLIDARITE.COM)



## Le Monastère des Augustines

Le Monastère des Augustines est un havre patrimonial de culture et de mieux-être. Il occupe les ailes anciennes du monastère de l'Hôtel-Dieu de Québec, qui est à l'origine du premier hôpital au nord du Mexique. Le Monastère est un organisme sans but lucratif reconnu comme organisme de bienfaisance.

Les proches aidants, les accompagnateurs de malades et les travailleurs du milieu de la santé et des services sociaux peuvent profiter de séjours de répit et d'activités de ressourcement conçus à leur intention et soutenus par la Fiducie du patrimoine culturel des Augustines.

[MONASTERE.CA](http://MONASTERE.CA)



## Centre de soutien entr'Aidants

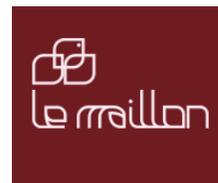
Fondé en juin 1990 à la suite d'un besoin de la communauté, le Centre de soutien entr'Aidants a pour mission de soutenir les aidants qui prennent soin d'un proche âgé.

Ce centre a pour vision que tous les aidants, sans égard à leur condition, puissent aider leur proche âgé en conservant leur santé physique, psychologique et financière.

Territoires desservis :

- Ville de Longueuil (arrondissements Greenfield Park, Saint-Hubert et Vieux-Longueuil secteur LeMoyné)
- Ville de Brossard
- Ville de Saint-Lambert

[CENTREDESOUTIENENTRAIDANTS.COM](http://CENTREDESOUTIENENTRAIDANTS.COM)



## Le Maillon

Le Maillon est un organisme communautaire qui vient en aide aux parents et aux amis qui vivent avec une personne atteinte de maladie mentale : schizophrénie, bipolarité, dépression, troubles de la personnalité.

Le Maillon propose un programme de répit psychologique aux familles et aux proches de la personne atteinte de maladie mentale. Nous offrons, à la demande de nos membres, des services qui allègent leur quotidien.

[LEMAILLON.COM](http://LEMAILLON.COM)

Suivez-nous  
sur

