

---

## 1 adulte sur 3 au Québec est proche aidant

Une étude met à jour les connaissances sur les personnes proches aidantes.

**Montréal, le 29 mars 2023** • L'Appui pour les proches aidants dévoile les résultats de la première enquête sur la proche aidance au Québec depuis 5 ans lors de son forum, ce mercredi 29 mars à Montréal. Elle révèle **des chiffres en hausse pour la proche aidance au Québec**.

### L'Appui actualise la connaissance sur les proches aidants du Québec

Dans le but de disposer d'un portrait actuel et complet de la proche aidance au Québec, l'Appui a lancé avec SOM la grande enquête « Qui sont les proches aidants du Québec ? »<sup>1</sup>. La dernière étude qui abordait le sujet, menée par l'Institut de la statistique du Québec, datait de 2018.

### 34 % des adultes québécois es sont proches aidant es

L'enquête met en évidence l'augmentation de la proche aidance au Québec.

En effet, elle identifie qu'**un tiers des adultes du Québec sont des proches aidants**. Au total, on compte donc 2,3 millions de Québécois qui accompagnent un de leurs proches en lui fournissant de l'aide ou des soins au moins 1h par semaine. Or, selon les derniers chiffres disponibles, c'était 1 Québécois sur 4 qui était proche aidant. Cette augmentation peut s'expliquer notamment par le vieillissement de la population ou la hausse des maladies chroniques.

Sans égard à l'intensité ou la durée de l'aide (1 heure hebdomadaire ou moins), ce sont même 44% des adultes québécois qui fournissent, sans rémunération, de l'aide ou du soutien à un proche ayant une maladie, un handicap ou une incapacité temporaire ou permanente.

Malgré cette prévalence très importante, **près de la moitié de ces proches aidants n'a pas conscience de l'être**. Spontanément, c'est seulement un peu plus du quart des adultes québécois qui se considère comme proche aidant. Les autres ne s'identifient pas comme tels, possiblement parce qu'ils sont en début de parcours, qu'ils ne sont peut-être pas les proches aidants principaux, ou encore car ils ne font pas de différence entre leur rôle de proche aidant et le lien qu'ils entretiennent avec la personne aidée. Or, sans se reconnaître, les proches aidants ne savent pas qu'ils peuvent chercher de l'aide et ne font pas appel aux services disponibles.

---

<sup>1</sup> Ce sont 5 181 Québécois es âgé es de 18 ans ou plus, dont 2 300 proches aidants, qui ont répondu lors des entretiens menés en novembre 2022 par SOM.

### Qui sont les adultes proches aidants ?

**Les proches aidant·es sont à 54 % des femmes**, une surpondération par rapport à la population générale (les femmes représentent 51 % des adultes du Québec).

Concernant leur âge, les proches aidants entre 45 et 64 ans sont les plus nombreux (39%). Les 18-44 ans représentent 34% des aidants, tandis que 25 % ont plus de 65 ans.

Enfin, ils travaillent à temps plein pour 49 % d'entre eux. Le rôle de proche aidant·e est en effet un rôle additionnel, qui s'ajoute à une vie déjà bien remplie.

### De qui s'occupent les proches aidants ?

Près des **deux tiers des proches aidants s'occupent principalement d'un aîné**. Les aînés accompagnés souffrent principalement d'une perte d'autonomie liée au vieillissement ou de troubles neurocognitifs tels que l'Alzheimer.

**Un quart s'occupe d'un adulte entre 21 et 64 ans** touché par un problème de santé mentale ou un cancer principalement.

Quant aux proches aidants qui accompagnent un proche de moins de 21 ans, ils représentent 7% des proches aidants. La personne accompagnée est généralement atteinte d'une déficience intellectuelle ou d'un trouble du spectre de l'autisme, ce qui génère une charge particulièrement importante. En effet, les proches aidants qui s'occupent d'un proche de moins de 21 ans représentent 29 % de ceux qui passent 20 heures ou plus par semaine à fournir de l'aide.

La charge représente, pour **près de 2 proches aidants sur 5, un investissement de 5 h ou plus par semaine**. **Chez les proches aidants qui fournissent plus de 10 h d'aide par semaine, 61 % sont des femmes**.

**41 % des proches aidants s'occupent principalement d'un de leurs parents ou beaux-parents**. On compte pratiquement autant de proches aidants qui s'occupent d'un proche sans lien de parenté (voisin, ami ou collègue) que de proches aidants soutenant leur conjoint.

À noter que près d'1 aidant sur 4 soutient plus qu'une seule personne.

### La qualité de vie des aidants varie selon le temps passé à fournir de l'aide

Les proches aidants se montrent en majorité résilients : en pensant à leur rôle de proche aidant et à tous les aspects de leur vie, 83 % des proches aidants se disent très (34 %) ou assez (49 %) satisfaits de leur qualité de vie dans son ensemble. Néanmoins, ceux qui passent 10 heures ou plus par semaine à fournir de l'aide se disent davantage peu ou pas du tout satisfaits de leur qualité de vie (27%). Pour les aider à mieux vivre leur situation, des services sont disponibles.

### L'usage des services disponibles reste à développer

**Près d'un quart des proches aidants a déjà utilisé des ressources ou des services.** On constate que plus une personne consacre du temps à aider un proche, plus elle est susceptible d'avoir utilisé des ressources ou des services. C'est également vrai pour les proches aidants qui s'occupent d'une personne de moins de 21 ans.

En contrepartie, ceux qui consacrent moins de temps à aider un proche ou qui ne se considèrent pas comme un proche aidant sont plus enclins à ne jamais avoir utilisé de ressource ou de service. On tire le même constat chez ceux qui s'occupent d'une personne âgée de 65 ans ou plus, peut-être en raison d'un manque d'information ou de connaissance à ce sujet.

**Les services les plus importants selon les proches aidants varient en fonction de l'intensité de l'aide fournie.** L'aide à domicile et le soutien pour les soins quotidiens est en tête de lice pour tous les proches aidants, alors que le soutien psychologique et le répit sont jugés parmi les plus importants pour ceux qui fournissent plus de 20 heures d'aide par semaine. Quel que soit le besoin, ces services peuvent être trouvés notamment grâce au répertoire des ressources de l'Appui ou via Info-aidant.

### **Proche aidance en chœur : plus de 425 personnes mobilisées pour la proche aidance lors de la journée de l'Appui 2023**

Orientée autour du thème « *Proche aidance en chœur* », la journée a également permis aux acteurs de la proche aidance de se rencontrer et d'échanger leurs connaissances sur le sujet. [Une dizaine de conférencières et conférenciers](#) de renom ont partagé leur expertise au cours de cette journée rythmée par des conférences, panels et ateliers. Des professionnel·les du terrain telles qu'Élaine Clavet, travailleuse sociale, Manon Dion du Réseau Avant de Craquer ou encore James Janeiro, du Centre canadien d'excellence pour les aidants, ont abordé **les réalités vécues par les proches aidants**:

- Jeunes personnes proches aidantes en contexte de cancer
- Aide médicale à mourir et proche aidance
- Virage numérique dans le secteur de la proche aidance
- Deuil et post aidance

« *Nous sommes heureux d'avoir porté une nouvelle fois cette journée thématique. Elle est l'occasion de partager nos connaissances et de montrer qu'en avançant ensemble, on peut concrètement avoir un impact positif et durable sur la reconnaissance des proches aidants* », conclut Guillaume Joseph, directeur général de l'Appui pour les proches aidants.

### **À propos de l'Appui pour les proches aidants**

Fondé en 2009, l'Appui pour les proches aidants est un organisme à but non lucratif financé par le gouvernement du Québec. Son mandat principal consiste à soutenir le déploiement de services de

répit, de soutien psychosocial, de formation et de transfert de connaissances par le financement des organismes présents dans les milieux, et ce, à l'échelle du Québec. L'Appui propose aussi un service professionnel, Info-aidant, qui apporte écoute, information et références aux proches aidants et aux professionnels. Il est confidentiel et gratuit.

**Renseignements:** Laurie Marcellesi - [laurie.marcellesi@winkstrategies.com](mailto:laurie.marcellesi@winkstrategies.com) - 514 558 3703  
Romane Constantin - [romane.constantin@winkstrategies.com](mailto:romane.constantin@winkstrategies.com) - 438 448 9153