

Les besoins des personnes proches aidantes



Outil à l'intention des intervenant·e·s



Le rôle de personne proche aidante (PPA) s'inscrit dans une trajectoire en **constante évolution**. De la même manière, **les besoins** des PPA **évoluent** et peuvent se **transformer** au fil du temps. Un besoin désigne une **condition essentielle au bien-être et à l'épanouissement d'une personne**.

Dans le cadre de la proche aidance, ces besoins peuvent être spécifiques au rôle d'aidant et toucher l'ensemble des différentes sphères de la vie quotidienne.

Reconnaître et exprimer ses besoins peut représenter un **défi** pour une PPA. Le rôle de l'intervenant consiste alors à l'accompagner dans cette démarche, en l'aidant à **clarifier** et mieux comprendre ses besoins, tout en l'encourageant à les **prioriser** et à explorer des façons qui lui conviennent pour y **répondre**.

1

Catégories de besoins

Cette section propose une typologie de besoins pouvant se présenter chez les PPA tout au long de leur trajectoire. Les besoins peuvent se décliner ainsi :

- D'information et de connaissances
- Émotionnels, spirituels et psychologiques
- Physiques
- De répit
- Relationnels et sociaux
- De reconnaissance et de valorisation
- Matériels et pratiques

2

Ressources

Cette section présente les références consultées pour créer cet outil, ainsi que des ressources supplémentaires pour aller plus loin.

1

Catégories de besoins

Les **besoins** d'une personne proche aidante (PPA) **se présentent généralement lorsqu'un déséquilibre ou un manque survient** entre les demandes liées à son rôle auprès de la personne aidée et ses ressources personnelles. **Connaître les différents types de besoins et les identifier** avec la PPA permet de **personnaliser l'accompagnement**, de mieux **cibler le soutien** nécessaire et de proposer des ressources, des services ou des activités pertinentes à sa situation.

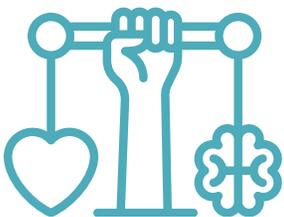
À noter que les catégories présentées et leurs spécificités ne sont pas exhaustives. Il s'agit d'un aide-mémoire. Le jugement clinique de l'intervenant·e prévaut.

Besoins d'information et de connaissances



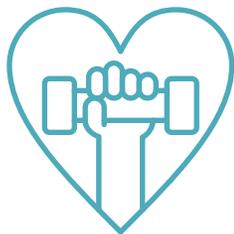
- Connaître et savoir comment recourir aux **ressources et services disponibles**
- Comprendre la **condition ou la maladie** de la personne aidée, ses symptômes, traitements et évolutions possibles
- Acquérir et savoir appliquer les **stratégies et outils** requis pour répondre aux besoins de la personne aidée
- Recevoir de **l'information** sur les droits, les aides financières, les mesures légales et juridiques qui concernent la proche aidance et la situation de la personne aidée
- Recevoir de **l'information** et de la **formation** sur des thématiques spécifiques au rôle de PPA

Besoins émotionnels, spirituels et psychologiques



- **Être écoutée** en toute confidentialité et sans jugement
- Mettre des mots sur les **émotions vécues**
- Sentir que ses émotions et défis sont **valides et reconnus**
- Préserver ou retrouver un **équilibre** émotionnel
- Gérer le **stress et l'anxiété**
- Prévenir ou se remettre d'un épisode **d'épuisement**
- Exprimer et apaiser le **sentiment de culpabilité**
- Être soutenue dans la **prise de décisions**
- Être accompagnée dans les différents **deuils vécus**
- **Communiquer** ses besoins et limites
- Donner un **sens** à son **rôle de PPA**
- Développer une **estime de soi**
- Agir selon ses **valeurs** et sa **motivation**
- Avoir un espace confidentiel et sans jugement pour aborder sa **vie sexuelle et affective**

Besoins physiques



- Maintenir ou adopter des **habitudes de vie saines** (alimentation équilibrée, sommeil réparateur, activité physique régulière, etc.)
- Consulter des professionnels de la santé pour **soi-même**
- Reconnaître **les signes physiologiques** du stress et de l'épuisement
- Prévenir les **blessures physiques** en appliquant des techniques sécuritaires pour manipuler ou déplacer la personne aidée

Besoins de répit



- Être **déchargée** temporairement de ses responsabilités auprès de la personne aidée
- Se **ressourcer**, se **recentrer**, se **détendre** et/ou réaliser d'autres tâches de la **vie courante**
- Réduire la surcharge **psychologique, émotionnelle et physique** liée au rôle de PPA
- Prévoir et prendre des **vacances**
- Maintenir ou retrouver un **équilibre** entre ses responsabilités et ses besoins personnels

Besoins relationnels et sociaux



- Prévenir ou briser **l'isolement**
- Avoir une **communication ouverte** avec les différents acteurs impliqués
- Préserver ou établir des **relations positives** avec les autres membres de la famille/amis et éviter les tensions liées au rôle d'aidant
- Maintenir ou établir des relations avec des **pairs PPA**
- Recourir à des services provenant de la **communauté** et du **milieu institutionnel**
- Maintenir ou développer une vie sociale et des intérêts en dehors du rôle d'aidant afin de préserver son **identité personnelle**
- Bénéficier de **médiation** ou de **ressources** pour résoudre les différends dans un contexte familial ou institutionnel

Besoins de reconnaissance et de valorisation



- Se **reconnaître soi-même** comme PPA
- Être reconnue et soutenue par les **membres de son entourage**
- Être incluse dans les **discussions et les décisions** concernant le soutien et les soins offerts à la personne aidée
- Être reconnue par son **employeur/milieu scolaire** et avoir la **flexibilité** nécessaire pour concilier ses différentes responsabilités
- Voir ses **connaissances et compétences** acquises dans le rôle de PPA reconnues et valorisées et **transférables** à d'autres sphères de la vie
- Voir son rôle valorisé dans les **politiques publiques**

Besoins matériels et pratiques



- Obtenir du soutien dans les **activités de la vie quotidienne** (AVQ) et des **activités de la vie domestique** (AVD)
- Faire l'acquisition **d'aides techniques** et de **matériel adapté**
- Obtenir des **services de transport**
- Recevoir une assistance pour des **tâches administratives** (par exemple, compléter des formulaires et soumettre de demandes)



Il est conseillé d'utiliser cet outil en complémentarité avec l'outil intitulé **L'exploration du contexte de la personne proche aidante.**



L'importance des facteurs socio-identitaires

L'expérience de proche aidance est modulée par une multitude de **facteurs** dont le genre, l'âge, l'orientation sexuelle, l'origine culturelle ou ethnique, l'identité autochtone, la situation de handicap, la situation socioéconomique, etc.

Il est important de tenir compte de ces facteurs sociaux et identitaires dans l'intervention auprès des personnes proches aidantes pour mieux répondre à leurs besoins, mais aussi afin d'éviter de reproduire certaines inégalités vécues par ces populations.

Références

- [Recherche documentaire sur les réalités et besoins des personnes proches aidantes \(PPA\), les pratiques reconnues pour les soutenir et l'approche partenariale](#)
- [Politique nationale pour les personnes proches aidantes](#)
- [Considérer, intégrer, outiller: Guide de bonnes pratiques pour l'implication des proches en santé mentale](#)



Boîte à outils

La **boîte à outils** (développée par l'Appui dans le cadre du projet des Pratiques gagnantes) rassemble de nombreuses ressources pour les intervenant·e·s et les gestionnaires sur l'évaluation des besoins des personnes proches aidantes, l'exploration du contexte, la cartographie de soutien, le baromètre de la fatigue, les facteurs de risque et de protection...et plus encore!



[Accéder à la boîte à outils](#)

Site Web des pratiques gagnantes

Un **nouveau site Web** présente des **pratiques gagnantes** sur les services de **soutien psychosocial**, de **répit** et d'**info-formation**.

En plus de ces dimensions, le site Web explore des thématiques telles que la **post-aidance**, le soutien spécifique aux **hommes proches aidants** et l'utilisation du **numérique** dans les organisations.



[Visiter le site Web](#)