Les facteurs de risque et de protection en proche aidance

Outil à l'intention des intervenant·e·s

Les **facteurs de risque et de protection** sont des **éléments ou des conditions** qui peuvent **favoriser ou nuire** à la santé, au bien-être et à la qualité de vie d'une personne.

L'objectif **d'identifier** ces facteurs dans un contexte de proche aidance est de mieux **reconnaître** les défis et les besoins spécifiques à la personne proche aidante (PPA). En discuter avec elle et la soutenir dans la mise en place de **stratégies adaptées** permet de prévenir les situations de vulnérabilité, de renforcer ses capacités d'adaptation et de promouvoir sa résilience et son bien-être.

1

Catégories de facteurs

Cette section présente les principales catégories de facteurs de risque et de protection qui peuvent influencer le bien-être de la PPA :

- Santé physique et psychologique
- Relations interpersonnelles
- Contexte géographique
- Conciliation des rôles
- Activités, services et ressources

2

Échelles de gradation

Cette section renferme des échelles de gradation permettant de mesurer et d'évaluer divers aspects ayant une incidence directe sur la santé et le bien-être de la PPA.

3

Ressources

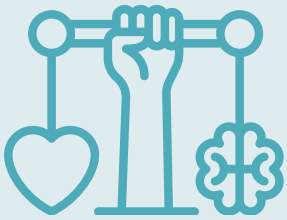
Cette section dresse la liste des références consultées pour créer cet outil, ainsi que des ressources supplémentaires pour aller plus loin.

1 Catégories de facteurs

Cette section présente les facteurs de risque et de protection qui influencent le bien-être de la PPA, qu'ils soient individuels, relationnels, sociaux ou environnementaux. En se centrant sur la situation de la PPA, il est possible d'identifier ces facteurs pour mieux comprendre ses besoins et l'orienter vers les services les plus adaptés. Cette liste n'est pas exhaustive.

Il revient à l'intervenant·e d'exercer son jugement clinique pour analyser de manière pertinente la situation de la PPA.

Santé physique et psychologique



Facteurs de risque

- Difficulté à gérer le stress
- Fatigue/épuisement
- Sentiment d'être indispensable
- Absence de reconnaissance de son rôle comme PPA
- Difficulté à exprimer et réguler ses émotions
- Sentiment élevé de culpabilité

Facteurs de protection

- Distribution équitable des tâches
- Capacité d'adaptation et de gestion du stress
- Habiletés communicationnelles et de résolution de problème
- Auto-reconnaissance de son rôle de PPA
- Capacité à exprimer et réguler ses émotions
- Capacité à reconnaître ses besoins et limites

Relations interpersonnelles

Facteurs de risque

- Réseau social faible ou inexistant
- Conflits familiaux ou amicaux
- Relation tendue avec la personne aidée
- Difficulté à communiquer besoins et limites
- Défi de synchronisation avec la motivation et les désirs de la personne aidée

Facteurs de protection

- Réseau social développé
- Entraide familiale ou amicale
- Relation harmonieuse avec la personne aidée
- Capacité à communiquer besoins et limites
- Collaboration et implication de la personne aidée

Contexte géographique

Facteurs de risque

- Isolement géographique
- Transport en commun inaccessible
- Longues distances à parcourir vers les services
- Réseau social/familial dispersé géographiquement
- Accès limité à Internet

Facteurs de protection

- Lieu de résidence situé dans un milieu de vie/quartier central
- Transport en commun accessible et développé
- Proximité des services
- Soutien familial ou amical à proximité
- Connectivité Internet stable

Conciliation des rôles

Facteurs de risque

- Non reconnaissance du rôle de PPA par l'employeur/milieu scolaire
- Peu de soutien de l'entourage
- Nombreuses heures de soutien
- Absence de temps pour soi, de temps libre et de loisirs
- Sentiment d'obligation et/ou d'être indispensable

Facteurs de protection

- Flexibilité de l'employeur/milieu scolaire quant à la conciliation des rôles de PPA
- Soutien de l'entourage
- Temps disponible pour soi et pour des loisirs
- Sentiment que tout ne repose pas sur soi

Activités, services et ressources

Facteurs de risque

- Services inexistants et/ou qui ne répondent pas aux besoins
- Méconnaissance des activités, services et aides financières disponibles
- Refus ou réticence de la PPA et/ou de la personne aidée à recevoir des services
- Coût élevé des services

Facteurs de protection

- Services existants et pertinents et/ou qui répondent aux besoins
- Connaissance et utilisation des activités, services et aides financières disponibles
- Services utilisés de façon précoce et complémentaire
- Services abordables

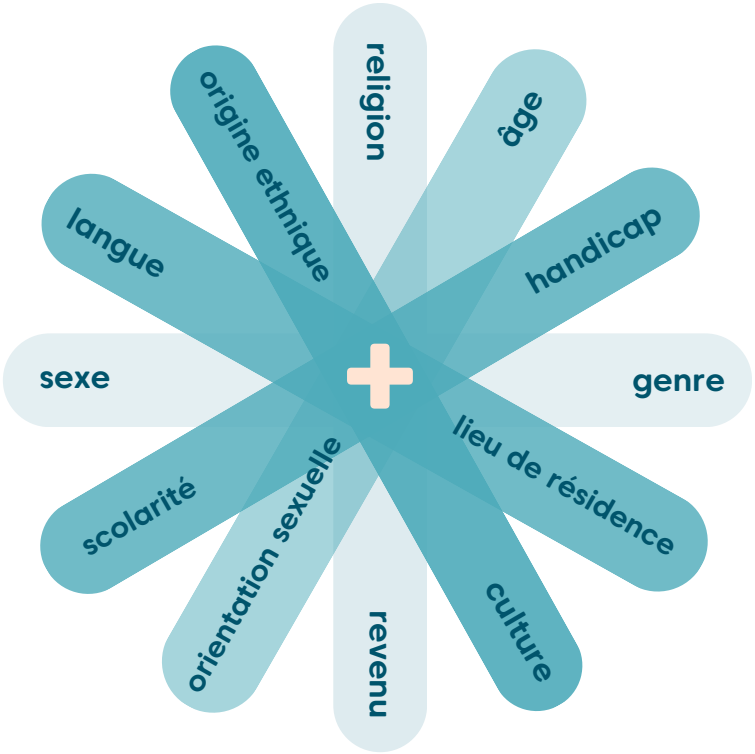
L’importance des facteurs socio-identitaires

L’expérience de proche aidance est modulée par plusieurs **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.

Qu’est-ce que l’ADS+?

L’**analyse différenciée selon les sexes (ADS+)** reconnaît que la position sociale d'une personne est façonnée par une **multitude de facteurs identitaires et sociaux en plus du sexe et du genre**. Il s’agit d’un processus d’analyse qui guide la prise de décision pour que soient mises en place des initiatives publiques (locales, régionales, nationales) plus inclusives et plus respectueuses des droits de la personne. En **contexte d'intervention**, l’ADS+ est un outil qui permet de mettre en lumière les différents facteurs de protection et de vulnérabilité pour mieux les considérer dans le soutien offert aux personnes.



Pour en savoir plus

Institut universitaire SHERPA
Proche aidance et groupes ethnoculturels minoritaires au Québec : Perspective ADS+

Gouvernement du Québec
Analyse différenciée selon les sexes dans une perspective intersectionnelle (ADS+)

Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie (TCGFM)
Analyse différenciée selon les sexes dans une perspective intersectionnelle : À la découverte d’une approche incontournable pour une meilleure inclusion!

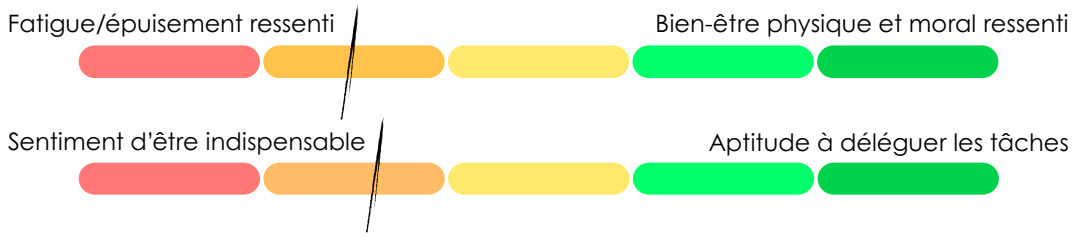
Appui proches aidants

2 Échelles de gradation

Cet outil permet à l'intervenant·e d'obtenir une représentation visuelle et claire des **facteurs qui nécessitent une attention.** Ces facteurs représentent soit des **enjeux qui fragilisent la santé de la PPA** et ont un impact sur son bien-être ou plutôt des **forces et des acquis** qu'elle possède et sur lesquels elle doit miser. Les énoncés proposés dans les différentes catégories ne sont pas exhaustifs. Il revient à l'intervenant·e d'exercer son jugement clinique, de soulever d'autres facteurs, le cas échéant, et d'analyser de manière pertinente la situation de la PPA.

Exemple de l'utilisation de l'échelle de gradation

En discutant avec la PPA, vous percevez dans son discours des **facteurs de risque et de protection qui ont une incidence sur son rôle** auprès de la personne aidée et sur les autres facettes de sa vie. En se référant au code de couleur, pour chaque catégorie et énoncé applicable à sa situation, vous **demandez à la PPA de se situer sur chacune des échelles de gradation**. Une fois l'exercice complété, vous regardez l'ensemble du portrait et constatez que la PPA s'est située dans l'orange pour deux énoncés. Vous pouvez **explorer avec elle sur quoi agir en priorité et quels moyens ou forces mettre en oeuvre pour améliorer la situation**.



- Rouge indique que la situation est critique ou qu'il y a un risque élevé nécessitant une **action immédiate**. La PPA est en détresse.
- Orange signale une difficulté importante qui demande une **attention rapide**, un ajustement ou un soutien accru. La PPA est en déséquilibre important.
- Jaune représente un état neutre où des signes de risque sont présents, mais encore **gérables.** La PPA possède et applique des stratégies adaptées.
- Vert pâle indique que la situation est relativement **stable**. La PPA présente quelques défis, mais a une bonne capacité d'adaptation et témoigne un état positif.
- Vert foncé reflète un **état optimal** où la PPA se sent bien, équilibrée et en pleine maîtrise de sa situation.

Santé physique et psychologique

Gestion du stress difficile — Bonne capacité d'adaptation

Fatigue/épuisement ressenti — Bien-être physique et moral ressenti

Sentiment d'être indispensable — Aptitude à déléguer les tâches

Difficulté à respecter ses limites — Reconnaissance et respect de ses limites

Aucune valorisation pour ses tâches et son rôle — Se sent valorisée dans ses tâches et son rôle

Relations interpersonnelles

Réseau social faible ou absent — Réseau social développé et soutenant

Difficulté à nommer ses limites et besoins — Capacité à communiquer limites et besoins

Conflits et/ou tensions avec l'entourage — Relations positives au sein de l'entourage

Conflits et/ou tensions avec la personne aidée — Relation satisfaisante avec la personne aidée

Contexte géographique

Longue distance à parcourir pour assumer son rôle

Courte distance à parcourir pour assumer son rôle

Transport en commun inaccessible/manquant

Transport en commun accessible/développé

Isolement géographique social et communautaire

Proximité géographique sociale et communautaire

Conciliation des rôles

Manque de flexibilité par l'employeur/milieu scolaire

Flexibilité de l'employeur/milieu scolaire

Déséquilibre au niveau de la répartition des responsabilités

Équilibre au niveau de la répartition des responsabilités

Absence de temps pour soi et pour des activités personnelles

Temps disponible pour soi et pour des activités personnelles

Activités, services et ressources

Services inexistants et/ou qui ne répondent pas aux besoins

Services existants et pertinents et/ou qui répondent aux besoins

Services inconnus de la PPA

Services connus de la PPA

Réticence ou refus de la PPA à solliciter les ressources

Ouverture de la PPA à solliciter les ressources

Refus ou réticence de la personne aidée à recevoir des services ou participer à des activités

Participation, collaboration et engagement de la personne aidée dans les soins, activités, etc.

Bilan :

Une attention particulière doit être portée sur :	Forces sur lesquelles s'appuyer :

Notes et commentaires :

3 Ressources

Références

- Guide d'accompagnement à l'utilisation du questionnaire de Lou
- La proche aidance au cœur de nos interventions : récit de pratique au service Info-aidant de L'Appui pour les proches aidants d'aînés
- L'Intersectionnalité et l'analyse différenciée selon les sexes plus (ADS+): Comprendre les complexités des inégalités

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