

## Pour y voir plus clair

Des définitions communes :

### Personne proche aidante

La personne proche aidante désigne toute personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent **une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre**, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, et avec qui elle partage **un lien affectif, familial ou non**. Le soutien apporté est continu ou occasionnel, à court ou à long terme, et est offert à titre non professionnel, **de manière libre, éclairée et révoicable**, dans le but, notamment, de favoriser le **rétablissement** de la personne aidée, le **maintien et l'amélioration de sa qualité de vie** à domicile ou dans d'autres milieux de vie. Il peut prendre diverses formes, par exemple le transport, l'aide aux soins personnels et aux travaux domestiques, le soutien émotionnel ou la coordination des soins et des services. Il peut également **entraîner des répercussions** financières pour la personne proche aidante, ou limiter sa capacité à prendre soin de sa propre santé physique et mentale ou à assumer ses autres responsabilités sociales et familiales (Gouvernement du Québec, 2020).

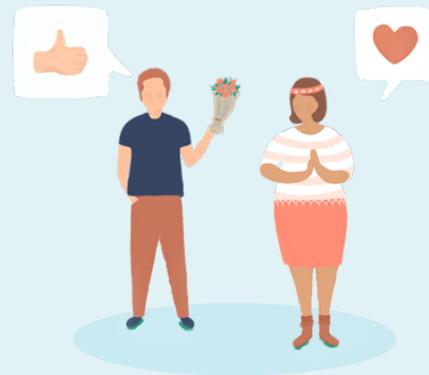
### Maltraitance

La maltraitance envers une personne proche aidante provient des **institutions**, de son **entourage** ou de la personne **aidée**. Elle peut se manifester par des jugements sur leurs décisions et façons de faire, la négation de leur expertise, l'imposition du rôle, l'absence de soutien ou autre, etc. (Éthier S. et al. 2019).



## Moyens pour favoriser la bientraitance envers moi-même :

- Je m'identifie comme une personne proche aidante
- J'en suis fière
- Je reconnais mes besoins et mes limites
- Je prends soin de ma santé
- J'accepte de recevoir de l'aide
- Je porte des jugements positifs sur mes actions



La bientraitance envers les personnes proches aidantes est une **démarche d'accompagnement globale**. Elle vise à promouvoir leur soutien, l'écoute de leurs besoins, et la valorisation de leur apport, de leur expérience et de leur expertise dans la vie quotidienne afin de prévenir la maltraitance.

## J'ai le droit de demander de l'aide pour moi aussi

### RESSOURCES

**Ligne AAA (Aide Abus Aînés)**  
1 888 489-2287

**Ligne Info-Aidant**  
1 855 852-7784

**Site web de l'APPUI**  
[www.lappui.org](http://www.lappui.org)

**Ligne Info-social**  
811

### Pour connaître votre organisation locale :

**Proche aideance Québec**  
[www.procheaideance.quebec](http://www.procheaideance.quebec)  
514 524-1959

Un dépliant pour l'**entourage** et un autre pour les **intervenants et les professionnels de la santé et des services sociaux** sont aussi disponibles.

En partenariat avec :

Québec 



Chaire de recherche sur la maltraitance  
envers les personnes âgées  
Research Chair on Mistreatment of Older Adults

## Mon parcours de personne proche aidante



Une responsabilité partagée !

### Projet réalisé par :

Proche aideance Québec

Faculté des sciences sociales  
École de travail social et de criminologie de l'Université Laval

Chaire de recherche sur la maltraitance  
envers les personnes âgées

## Être une personne proche aidante comporte des risques de maltraitance

Exemples de manifestations :

### De mon entourage (famille, amis) :

- Se désengager des soins envers la personne aidée
- Être indifférent face aux comportements maltraitants envers moi provenant de la personne que j'aide
- Tenir des propos violents ou intimidants
- Me laisser assumer des frais liés aux soins
- Imposer des façons de faire, etc.

### Des institutions (réseau de la santé, organismes) :

- Porter un jugement sur mes émotions ou mes façons de faire auprès de la personne aidée
- Nier mes compétences auprès de la personne aidée
- M'imposer le rôle de personne proche aidante
- Ne pas me transmettre les informations pour m'aider à être une personne proche aidante
- Me laisser me débrouiller seule dans le système de santé, etc.

### De la personne que j'aide :

- Refuser des soins ou services qui allégeraient ma tâche
- Tenir des propos violents, intimidants envers moi
- Me frapper, me brusquer, etc.

### Automaltraitance (envers moi-même) :

- Je m'épuise à assumer mon rôle de personne proche aidante
- Je suis exigeante envers moi-même
- Je me sens coupable, incompétente ou j'ai le sentiment de ne jamais en faire assez
- Je mets mes propres besoins à l'écart et priorise ceux de la personne aidée, etc.



Des intervenants mettent en doute mes observations et je ne me sens pas écoutée quand je parle des symptômes de la personne que j'aide.



Je ne peux pas faire tout toute seule, je vais aller chercher de l'aide auprès des intervenants et de ma famille.

Ou bien je ne reçois pas assez d'information, ou bien j'en ai trop.



Je m'occupe de ma mère et de mon fils, en plus de travailler. Je n'y arrive plus.

Je mets mes limites... Je prends soin de moi.



Il n'est pas encore content.

