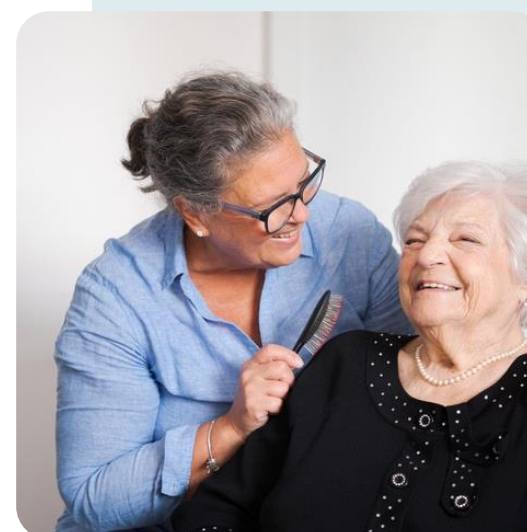


20 février 2026

# Mieux comprendre la proche aidance: contexte, besoins et soutien

Une présentation de  
l'Appui pour les proches aidants



# Plan de la présentation

1. La proche aidance au Québec
2. Les ressources et services de l'Appui

# 1. La proche aidance au Québec

# La proche aidance au Québec



**2,4 millions de Québécois**

qui accompagnent un de leurs proches en lui fournissant de l'aide ou des soins au moins 1 h par semaine

---

**1/3 des adultes sont proches aidants**

Source : Enquête statistique sur la proche aidance au Québec (2022)  
Appui pour les proches aidants

# La loi, la politique et le plan d'action

En octobre 2020, la **Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes** entre en vigueur au Québec.

Dans son prolongement, une **Politique nationale** (2021) est adoptée pour définir les grandes orientations en matière de soutien aux PPA.

Un **Plan d'action gouvernemental** (2021–2026) vient concrétiser cette politique par des mesures et des actions ciblées.



# La définition

« Une **personne proche aidante** se définit comme une 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, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non. »

Source : La [loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes](#) (2020)



## Le saviez-vous ?

Au Québec, un peu plus du tiers des personnes proches aidantes (**35 %**) ne se reconnaissent pas a priori comme telles.

# La diversité des parcours

Les parcours des personnes proches aidantes sont variés et dépendent de **nombreux facteurs**, notamment :

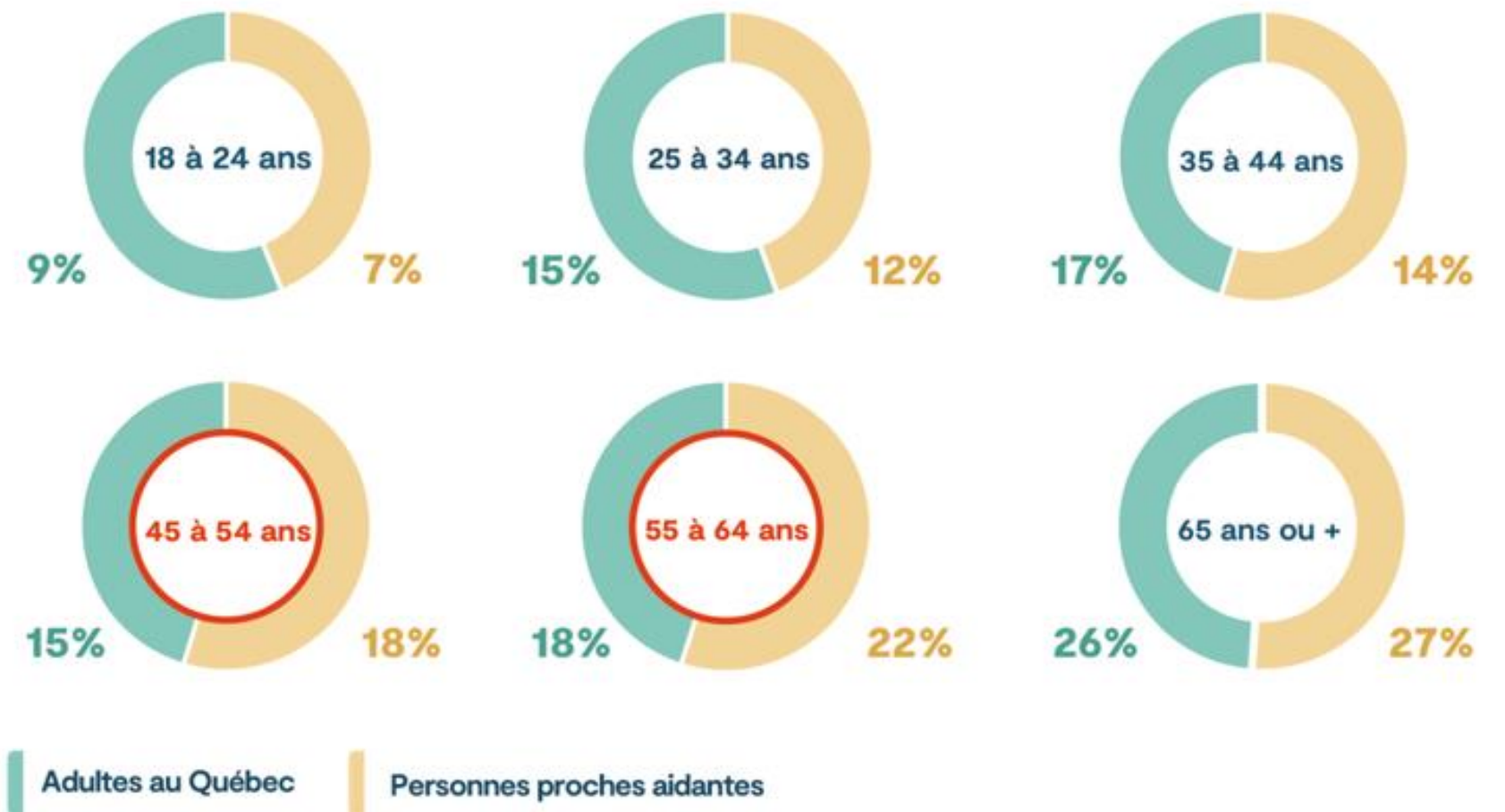
- l'âge
- le genre
- l'ethnicité
- la religion
- l'orientation sexuelle et l'identité de genre
- la situation familiale
- la condition ou l'incapacité de la personne aidée
- l'état de santé de la personne proche aidante
- etc.



# L'âge des personnes proches aidantes

Les personnes proches aidantes de **45 à 64 ans** sont surreprésentées parmi l'ensemble des PPA.

C'est dans cette tranche d'âge que nous retrouvons la **génération sandwich** appelée à prendre soin à la fois de leurs enfants et de leurs parents.



Source : Enquête statistique sur la proche aide au Québec (2022)

Appui pour les proches aidants

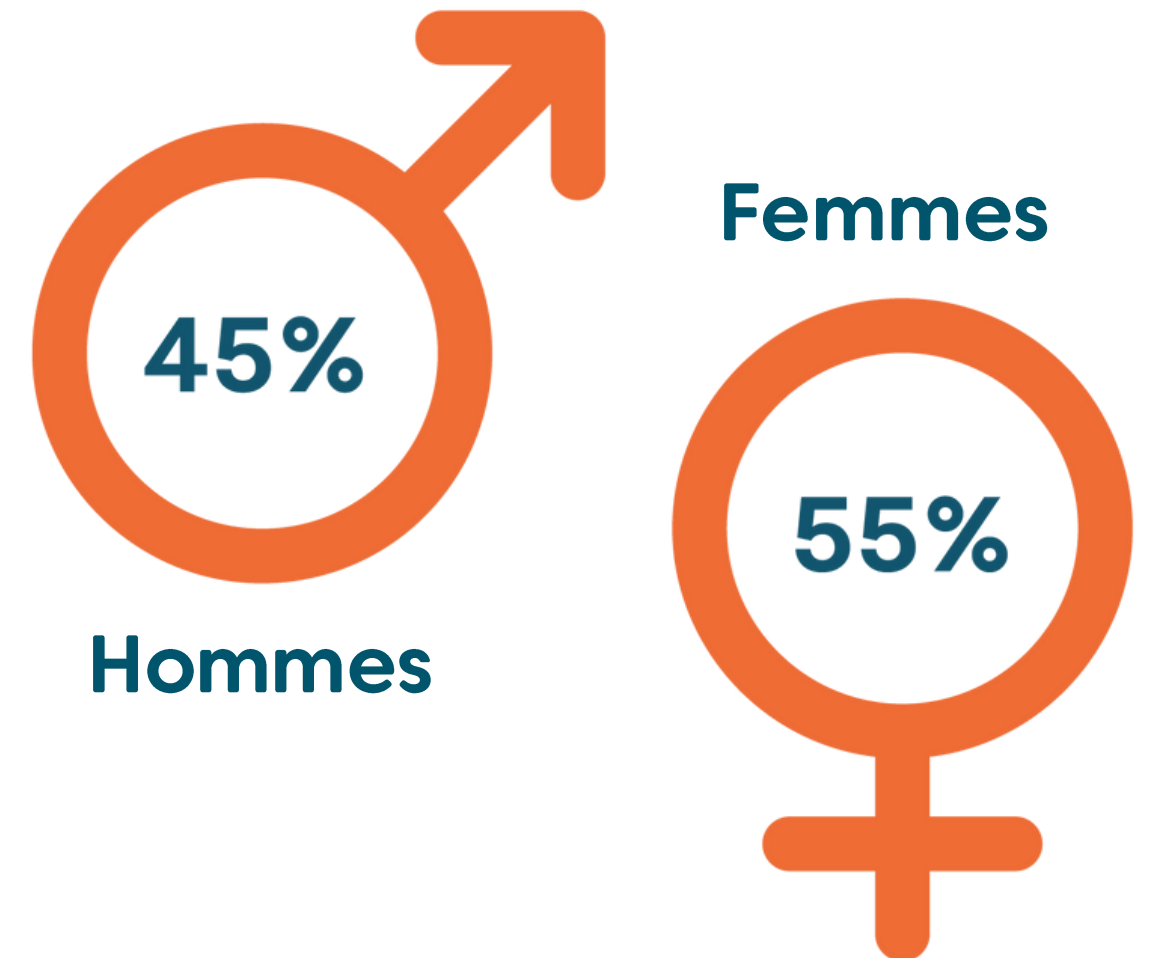
# La proche aidance au féminin?

Au Québec, 55 % des PPA sont des femmes.

Lorsque le nombre d'heures de soutien augmente, ce sont les femmes qui assument majoritairement ce rôle (60% des PPA qui donnent plus de 20 h de soutien par semaine sont des femmes).

Source : Enquête statistique sur la proche aidance au Québec (2022)

Appui pour les proches aidants



# La condition de la personne aidée



**16%** Déficience physique (DP) :

- 7% - Déficience physique
- 6% - Déficience motrice
- 2% - Déficience visuelle
- 2% - Déficience auditive

**15%** Perte d'autonomie liée au vieillissement<sup>3</sup>

**12%** Alzheimer et autres troubles neurocognitifs (TNC)<sup>3</sup>

**10%** Santé mentale (ex.: dépression, anxiété)<sup>2</sup>

**9%** Cancer

**8%** Maladies chroniques (ex. : diabète, asthme, MPOC)

**5%** Maladies cardiovasculaires (AVC)<sup>3</sup>

**4%** Déficience intellectuelle (DI)<sup>1,2</sup>

**3%** Arthrite et autres maladies systémiques

**3%** Trouble du spectre de l'autisme (TSA)<sup>1</sup>

**15%** Autres :

- 2% - Incapacité temporaire
- 2% - Soins palliatifs et deuils
- 1% - Sclérose en plaques
- 1% - Dépendances
- 1% - Maladies rares et orphelines
- 1% - Maladies rares/orphelines
- 1% - Trouble du langage (TDL)
- 2% - autres (ex. : SLA, traumatisme crânien)
- 5% - Ne sait pas

<sup>1</sup> Incidence plus élevée auprès des personnes âgées de 71 ans

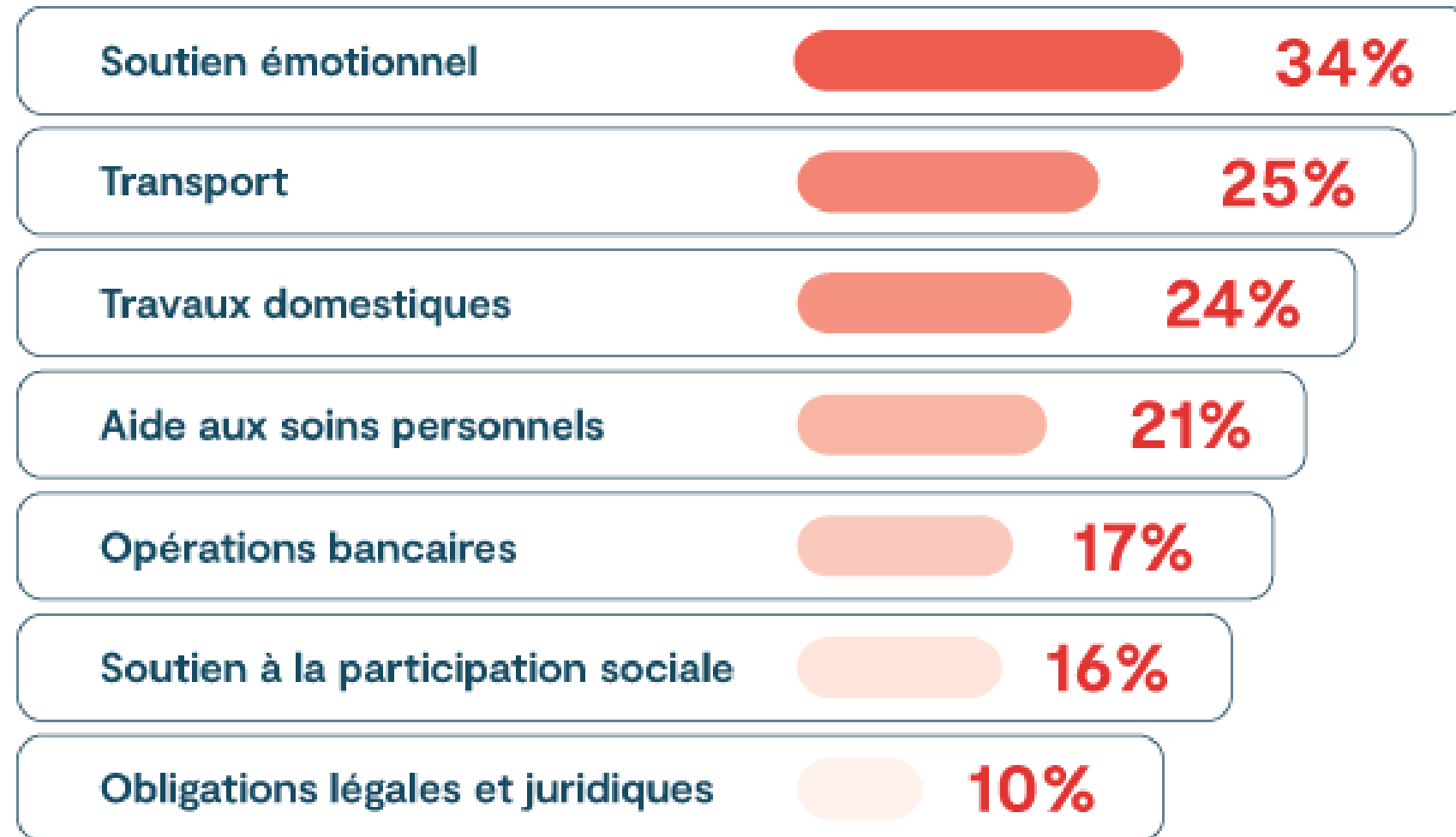
<sup>2</sup> Incidence plus élevée auprès des personnes âgées de 71 à moins de 85 ans

<sup>3</sup> Incidence plus élevée auprès des personnes âgées de 85 ans ou plus

Source : Enquête statistique sur la proche aidance au Québec (2022)

Appui pour les proches aidants

# Les types de soutien offerts



Source : Enquête statistique sur la proche aidance au Québec (2022)  
Appui pour les proches aidants

# Les conséquences vécues

- Inquiétude, angoisse et stress
- Fatigue, irritabilité et colère
- Sentiment d'être débordé
- Risque de maltraitance
- Détérioration de l'état de santé
- Isolement social
- Retard, réduction des heures travaillées, absentéisme au travail
- Absentéisme scolaire et risque de report ou abandon des études
- Transformation de la relation aidant.e/aidé.e
- Coûts financiers

Source : Politique nationale pour les personnes proches aidantes



# Les aspects positifs!

- Enrichissement de la relation au sein de la dyade
- Sentiment de valorisation accrue
- Mise en valeur de forces insoupçonnées
- Développement de la confiance en ses propres aptitudes
- Apprentissages qui peuvent être transposés dans d'autres sphères
- Enrichissement de la dynamique au sein de la famille et avec l'entourage, en apprenant à gérer les conflits et en travaillant en équipe



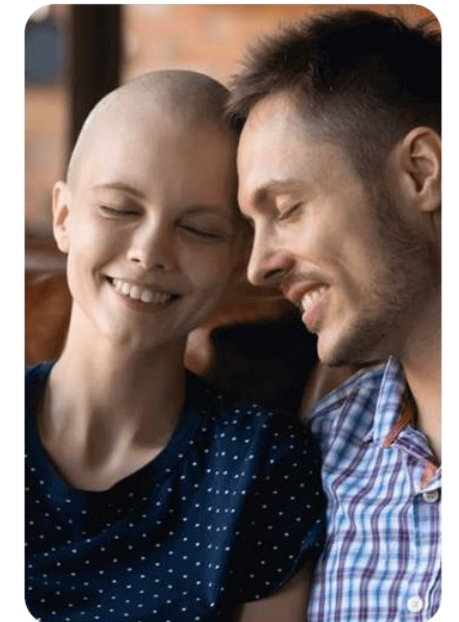
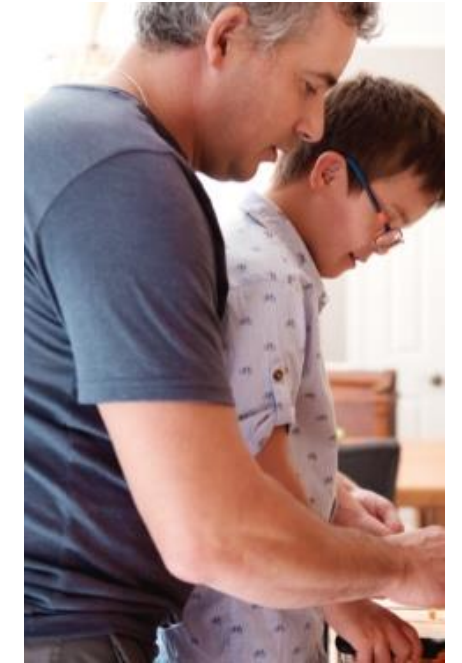
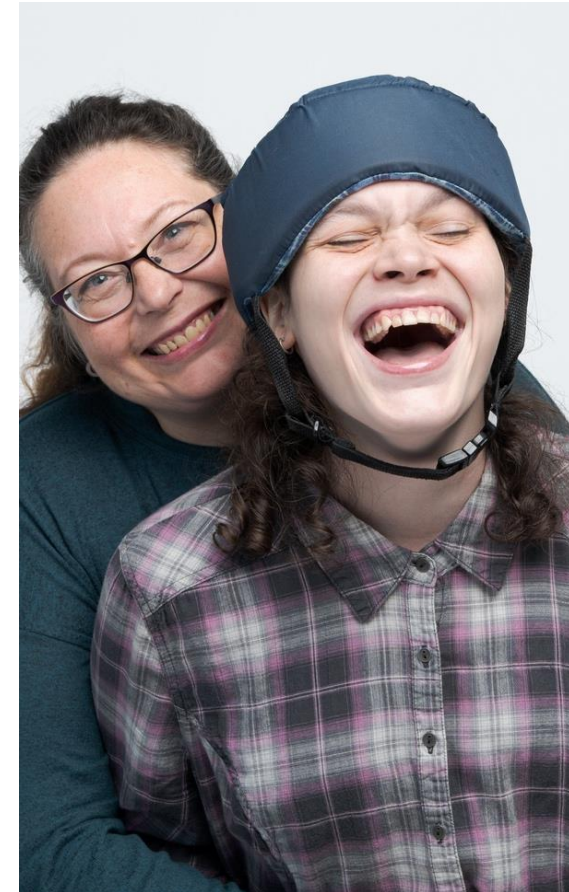
## **2. Les ressources et services de l'Appui**

# La mission de l'Appui

Partenaire national du Gouvernement du Québec, l'Appui a pour mission **d'améliorer la qualité de vie** des personnes proches aidantes (PPA).

## Trois mandats :

- Soutien aux PPA
- Financement
- Sensibilisation et concertation



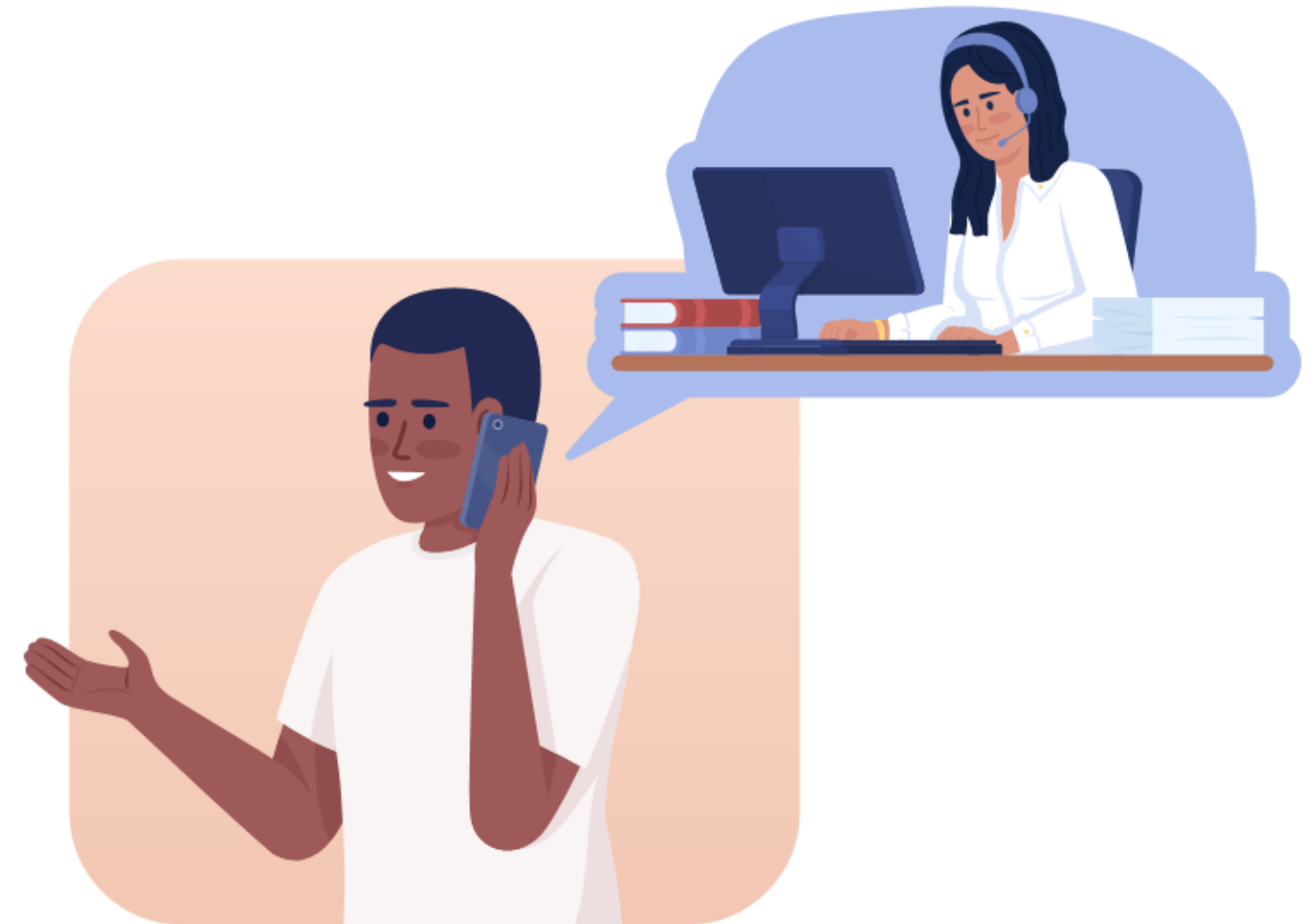
# Info-aidant

Une ligne d'écoute, d'information et de références

- Un service professionnel, confidentiel et gratuit pour toutes les régions du Québec
- Pour les personnes proches aidantes, leur entourage et les intervenant·e·s
- Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 18 h
- Par téléphone et par clavardage

 1 855 852-7784

 [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org)



# Répertoire de ressources

Plus de **1 440** organismes répertoriés

- Permet de trouver facilement des ressources et des services adaptés aux besoins des PPA
- Partout au Québec
- Services nombreux et variés : répit, information, formation, entraide et soutien, aide à domicile, et plus encore!

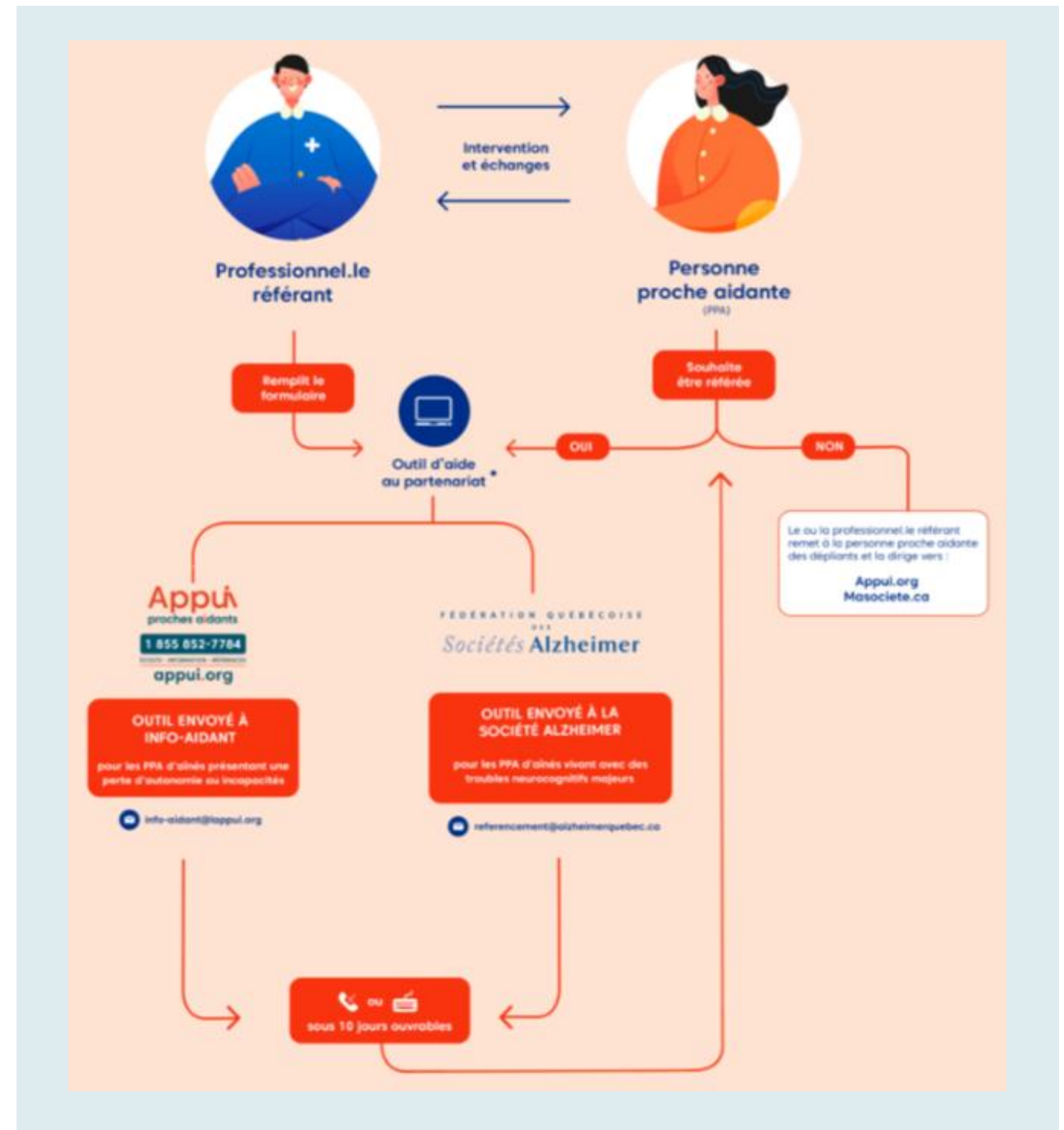
 [repertoire.lappui.org](https://repertoire.lappui.org)



# Référence aidance Québec

Un outil pour les intervenant·es

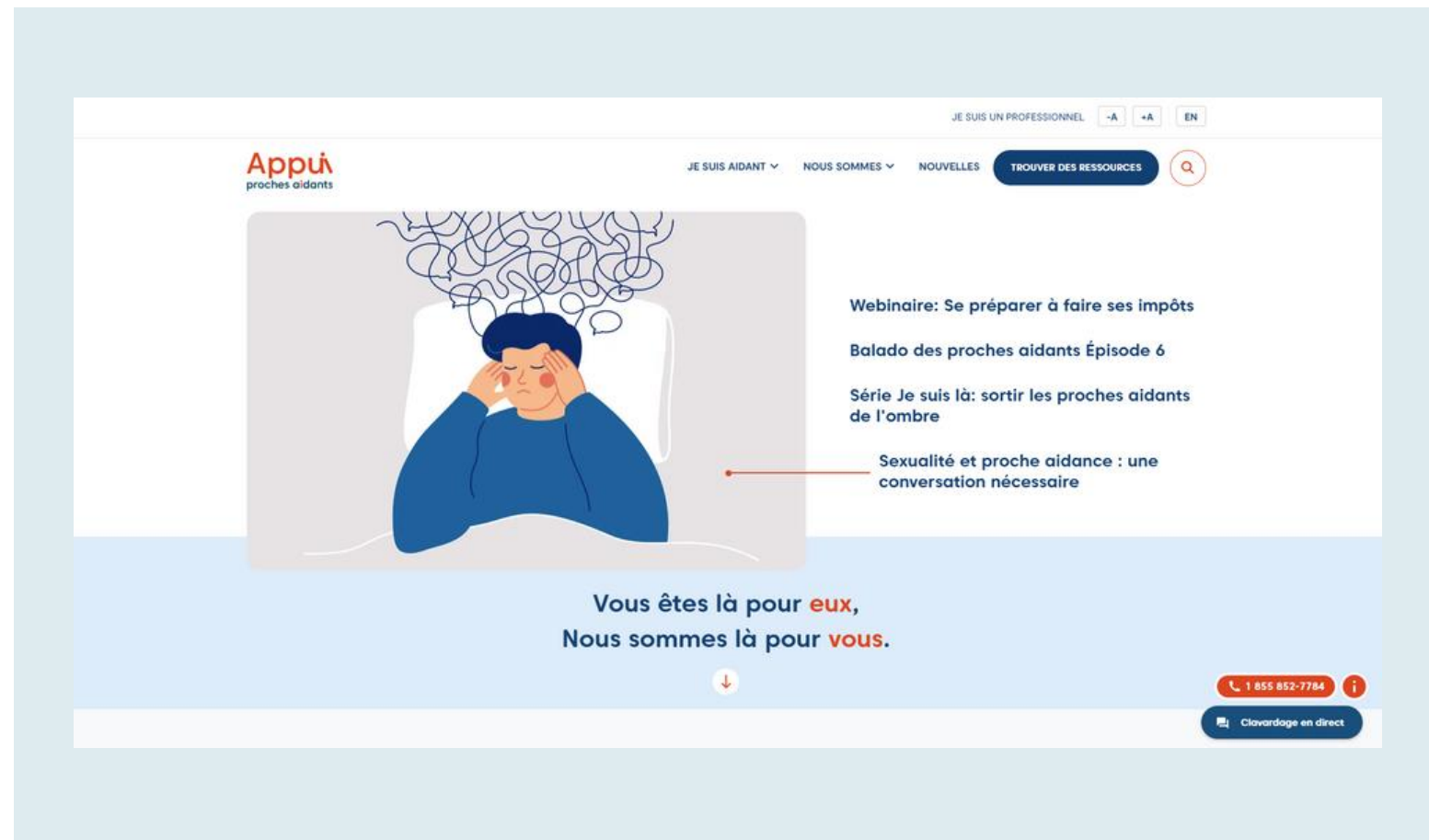
- Mécanisme de référencement en partenariat avec le Gouvernement du Québec et le réseau de la [Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer](http://www.federationalzheimer.org)
- Utile pour mieux identifier les personnes proches aidantes et les orienter vers les ressources appropriées



 [referenceaidancequebec.ca](http://referenceaidancequebec.ca)

**Appui**  
proches aidants

# Site Web



La porte d'entrée vers les ressources et les services de l'Appui.

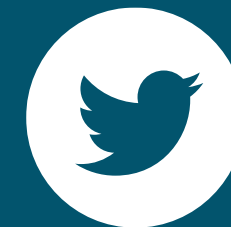
- Un portail pour les personnes proches aidantes
- Un portail pour les professionnels

Des conseils, des outils, des contenus inspirants et plus encore!





## Gardons contact



[formation@lappui.org](mailto:formation@lappui.org)