

# Trajectoires du proche aidant

## Une démarche par et pour le proche aidant

On appelle trajectoire la suite des positions sociales occupées par un individu durant sa vie ou une partie de sa vie.

Prénom \_\_\_\_\_

Nom de famille \_\_\_\_\_

Photo si souhaitée

## Au Québec, la Loi 56 de La politique nationale sur les proches aidants se définit ainsi :

« Pour l'application de la présente loi, « 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, 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 révocable, dans le but, notamment, de favoriser le rétablissement de la personne aidée et 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. »

Loi no 56 : Politique nationale des proches aidants au Québec

Selon Statistique Canada, les personnes proches aidantes représentent une majorité de personnes de plus de 55 ans. En d'autres mots, cela signifie que le visage des personnes proches aidantes est âgé et vieillissant.

### Proportion (%) des proches aidants et des proches aidantes ayant plus de 55 ans, Québec

---

55-64 ans : 35,0 %	65-74 ans : 22,6 %	75 ans : 10,8 %
--------------------	--------------------	-----------------

---

**Ce qui représente un total de 68,4%**

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale: les soins donnés et reçus, 2012, fichier de microdonnées à grande diffusion; adapté par l'Institut de la statistique du Québec (20 juillet 2017, compilations spéciales pour le CONSEIL)

Étant une personne proche aidante depuis \_\_\_\_\_ années, je décide de m'accorder du temps pour me permettre de réfléchir sur des éléments de responsabilités de proche aidant qui affectent ma trajectoire de vie personnelle. Cela, j'ose l'espérer, me permettra de faire des constats sur mon cheminement et là où j'en suis rendu quant à mes tâches et responsabilités de personne proche aidante.

Le but principal de cette démarche qui se fera à mon rythme, est d'une part, d'identifier mes besoins, mes limites, des ressources afin de mieux comprendre et vivre mes trajectoires de vie de proche aidant. Et, d'autre part, exercer mon rôle au meilleur de ma forme physique et mentale dans le respect de mes compétences et capacités.

Mes motivations à faire cette démarche ?

---

---

---

---

---

## L'élément central de mon rôle de proche aidant

Que ce soit récent ou depuis de nombreuses années, un autre élément s'est invité, celui du diagnostic qui est le résultat de l'évaluation médicale ou neuropsychologique de la personne aidée. Il nous demande d'adapter notre quotidien selon les besoins de la personne aidée.

### 1. Comment puis-je composer avec le diagnostic ?

1.1 J'apprends à connaître davantage la maladie et/ou l'état de santé de mon proche.

Ex. : Les pertes, les stades de la maladie, discuter avec le médecin, etc.

---

---

---

---

---

1.2 Je prévois la trajectoire de mon rôle selon l'évolution de la maladie ou l'état de santé de mon proche.

Ex. : J'évalue les tâches et responsabilités quant à la progression de la maladie et/ou de l'état de santé de mon proche ; je me prépare aux éventualités, etc.

---

---

---

---

---

1.3 En me questionnant sur les conséquences de mon rôle de proche aidant, je me prémunis de l'épuisement.

Ex. : Tâches connexes qui s'accumulent, l'incidence sur mon humeur, sur mon sommeil, sur mon alimentation, etc.

---

---

---

---

---



1.5 Je pense à l'impact de mon propre vieillissement en ce qui concerne mon rôle de proche aidant.

Ex. : Mon état de santé, les deuils, les procédures légales, l'adaptation de mon domicile, prévoir une relève, etc.

---

---

---

---

---

1.6 Je prévois les besoins de services, de soutien et d'accompagnement.

Ex. : Voir les ressources offertes par le CLSC du quartier, travailleurs sociaux, ergothérapie, orthophonie, transports médicaux, les ressources communautaires, d'hébergement et de répit, etc.

Nom du service	Organisme	Personne-ressource	Téléphone	Courriel	Besoin	Fréquence
Prise de sang	Clic Santé					

## 2. Comment puis-je briser mon isolement ?

2.1 Je participe à des groupes : de soutien, d'entraide, d'information, à des groupes culturels et de loisirs en présence ou virtuellement.

Ex. : Je nomme les plateformes que j'utilise.

---

---

---

---

---

2.2 Je visite et/ou je reçois des amis, parenté, voisins.

Ex. : J'annote à mon calendrier mes rencontres.

---

---

---

---

---

## 3. Comment puis-je maintenir mon équilibre en me donnant un espace de vie ?

3.1 J'identifie mes besoins pour être en mesure de déléguer certaines responsabilités et tâches.

---

---

---

---

---

3.2 J'envisage d'utiliser des services et/ou des soins à domicile.

---

---

---

---

---

3.3 Je demande du soutien dans la tourmente engendrée par mon rôle de proche aidant.

Ex. : Voir le tableau 1.3 Mon réseau aidant et les références à la fin.

---

---

---

---

---

3.4 J'entreprends des démarches auprès d'organismes du milieu.

Ex. : Services et programmes disponibles.

---

---

---

---

---

3.5 Je fais une demande de répit à domicile ou à l'extérieur de jour, de soir, de nuit et/ou de fin de semaine et de dépannage.

Ex. : Identifier les organismes offrant du répit.

---

---

---

---

---

#### 4. Comment puis-je prendre du temps pour moi afin de me réaliser ?

4.1 Je reprends contact avec mes goûts et mes intérêts.

Ex. : Pratique d'un sport, sorties culturelles, etc.

---

---

---

---

---

4.2 Je redécouvre, j'identifie ce qui me fait plaisir.

Ex. : Cuisiner, lire, écouter de la musique, etc.

---

---

---

---

---

4.3 Je renoue avec mes connaissances.

Ex. : Amis, fratrie, collègues, voisinage, etc.

---

---

---

---

---

4.4 Je pratique des activités qui me font du bien.

Ex. : Jardiner, cuisiner, aller à la bibliothèque, aux centres de loisirs, etc.

---

---

---

---

---

## 5. Comment j'envisage les aspects financiers ?

Procuration bancaire

---

---

---

---

---

Procuration générale (ex. tutelle aux biens)

---

---

---

---

---

Fiducies/CELI

---

---

---

---

---

Régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI)

---

---

---

---

---

Autres

---

---

---

---

---

## 6. Comment j'envisage les aspects légaux et juridiques ?

Mandataires, représentants légaux

---

---

---

---

---

Régimes de protection

---

---

---

---

---

Le mandat en cas d'inaptitude

---

---

---

---

---

La tutelle

---

---

---

---

---

La mesure d'assistance

---

---

---

---

---

Le testament

---

---

---

---

---

Autres

---

---

---

---

---

## Quelques ressources que je pourrai utiliser

### Lignes de référence

- Info Santé, 811
  - Interligne - Service d'aide aux personnes LGBTQI2+ - 1 888 505-1010
  - L'Appui — ligne Info-Aidant - Service professionnel d'écoute - 1 855 852-7784
  - Ligne Aide Abus Aînés - Ligne de soutien - 1 888 489-ABUS (2287)
  - Ligne d'intervention en prévention du suicide - 1 866 APPELLE (277-3553)
  - Ligne sans frais service aux endeuillés - Le Deuil - 1 888 533-3845
  - Service d'information et référence sur les services communautaires, publics et parapublics- 211
  - Tel-Écoute – Service d'écoute, volet Tel-Aînés - 514 353-2463
- 

### Liens Internet

Ces liens vous dirigent vers d'autres liens d'information sur la santé, la loi, la fiscalité, etc.

- Appui proches aidants, <https://www.lappui.org/fr/>
  - Association de Montréal pour la déficience intellectuelle, <https://amdi.info/>
  - Equijustice, <https://equijustice.ca/fr>
  - Fédération des centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (FCAAP), <https://fcaap.ca/>
  - Fédération québécoise de l'autisme, <https://www.autisme.qc.ca/>
  - L'Accompagnateur, <https://laccompagnateur.org/>
  - Mon ange gardien (systèmes d'alerte médicale), <https://monangegardien.ca/>
  - Movit Plus (aide technique), <https://www.movitplus.com/>
  - Office des personnes handicapées du Québec, <https://www.ophq.gouv.qc.ca/>
  - Proche aidance Québec, <https://procheaidance.quebec/>
  - Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal, [www.raanm.net](http://www.raanm.net)
  - Réseau canadien de déprescription, <https://www.reseaudeprescription.ca/>
  - Société québécoise de la déficience intellectuelle, <https://www.sqdi.ca/fr/>
- 

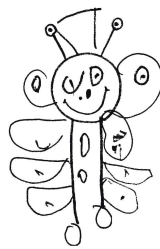
### Ressources financières

- Agence du revenu du Canada, <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu.html> : crédits d'impôt pour les proches aidants; prestations pour proches aidants
- Revenu Québec, <https://www.revenuquebec.ca/fr/> : crédits d'impôt pour les proches aidants, prestations
- CIUSSS (selon votre région) : programme de Soutien à la famille; chèque emploi-services, etc.

La démarche **Trajectoires du proche aidant** est un document qui propose à toute personne proche aidante un temps de réflexion personnel.

Nous tenons à remercier le comité Trajectoires du proche aidant pour leur implication ce qui a permis la réalisation de ce document : Rita Carl, Lydia Froio, Amélie Guindon (AMDI), Danielle Lacombe, Sylvie Riopel (RAANM), Marie-Thérèse Voisin

Ce document s'insère dans la Trousse du Cahier de vie produite ans le cadre du projet ReVie, en collaboration avec l'Association de Montréal pour la déficience intellectuelle (AMDI), le Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal (RAANM) et Sans Oublier le Sourire (SOS).



Sans Oublier le Sourire



**Idée originale :**

AMDI, <https://amdi.info/>

RAANM, <https://www.raanm.net/>

**Concepteur graphiste :**

Dorian Keller, CRADI

Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés.