

Journées de l'Appui 2025

# Lumières sur la proche aidance

Pratiques gagnantes pour mieux  
soutenir les PPA : une démarche  
collective en constante évolution

Présenté par Geneviève Gravel et Karine Cinq-Mars

**Appui**  
proches aidants



## Plan de présentation

1. Contexte du projet
2. Une démarche collective
3. Les pratiques gagnantes
4. Témoignage d'une personne proche aidante
5. Réflexion commune

# 1. Contexte du projet

## Mesure 31 du PAG

**Actualiser les pratiques liées à l'organisation des services destinés aux personnes proches aidantes, en s'adressant aux organisations souhaitant développer ou améliorer ses services.**

### Mise à jour des pratiques initiales

Information et formation (2013)

Répét (2013)

Soutien psychosocial (2016)

### Nouvelles pratiques

Post-aidance

Hommes proches aidants

Services numériques

## 2. Une démarche collective

## Démarche

**Notre démarche combine des échanges avec des intervenants et gestionnaires d'organismes à travers le Québec, les données issues de la littérature scientifique, ainsi que la collaboration avec des experts et des personnes proches aidantes.**

- Plus de 200 écrits recensés
- Entrevues qualitatives semi-dirigées et focus groups auprès de plus de 60 organismes
- Entrevues auprès de chercheurs et cliniciens oeuvrant en proche aidance
- Croisement des données scientifiques et expérientielles
- Rédaction des pratiques gagnantes et relecture externe

## Élaboration des pratiques - Approche et défis

### Création d'un site Web

- Permet des mises à jour rapides et continues
- Contenu limité pour garantir une navigation intuitive et efficace

### Réflexivité

- Stimuler une réflexion sur ses pratiques et analyse critique
- Adoption d'une approche non prescriptive

### Savoirs collectifs

- Favorise le partage et la co-construction des connaissances entre les professionnels

## Élaboration des pratiques - Approche et défis

### Innovation et créativité

- Stimule de nouvelles façons de penser et d'intervenir
- Permet d'explorer des solutions adaptées aux enjeux émergents

### Pratiques universelles et spécifiques

- Suffisamment générales pour être applicables dans divers milieux
- Assez spécifiques pour répondre aux besoins particuliers de chaque contexte

### Inclusivité

- Intègre tous les profils de personnes proches aidantes

## Qu'est-ce qu'une pratique gagnante ?

Une pratique gagnante en proche aidance est une façon de faire qui peut apporter des bénéfices dans la réponse aux besoins variés des personnes proches aidantes.

Elle concerne à la fois le développement des services, la prestation et les approches à privilégier. Les pratiques gagnantes présentées ici ne sont pas une fin en soi, mais plutôt un baromètre des pratiques en **évolution à perfectionner au fil du temps**.

Elles sont gagnantes au sens où, en étant combinées, elles ont davantage de chances d'avoir un effet positif sur la qualité de vie des personnes proches aidantes.

# 3. Les pratiques gagnantes

# Pratiques gagnantes pour mieux soutenir les personnes proches aidantes



 1 855 852-7784



 Clavardage en direct

Découvrez ici les différentes thématiques de pratiques gagnantes.  
Chaque section regroupe des outils, des ressources et des stratégies





## Découvrez les pratiques gagnantes

### Soutien psychosocial

Accueillir, soutenir, écouter et accompagner la personne proche aidante pour l'aider à préserver son équilibre et surmonter les défis liés à son rôle.



### Répit

Offrir une pause à la personne proche aidante en la libérant temporairement des responsabilités rattachées à son rôle, tout en valorisant le bien-être et les capacités de la personne aidée.



### Information et formation

Favoriser l'autonomisation de la personne proche aidante en lui offrant les connaissances, les outils et les compétences nécessaires pour qu'elle assume pleinement son rôle en respect de ses volontés et capacités.



### Hommes proches aidants

Reconnaître les différentes réalités des hommes proches aidants et adapter ses services et interventions afin de mieux répondre à leurs besoins spécifiques.

### Post-aidance

Proposer des services adaptés aux besoins des personnes proches aidantes qui font l'expérience de la fin de leur rôle actif d'aidant.

### Services numériques

Soutenir les personnes proches aidante distance en développant les connaissances et compétences requises pour les modes d'intervention numériques.

 1 855 852-7784



 Clavardage en direct



## Découvrir les 10 pratiques gagnantes à travers 4 thèmes



Objectifs et  
adaptation du  
service



Approches et  
techniques  
d'intervention



Environnement,  
matériel et outils



Attitudes et  
compétences de  
l'intervenant

# Pratiques gagnantes en information et formation

## Pratique

### No 1 - Proposer une programmation flexible et variée pouvant s'adapter à une diversité de besoins d'information et de formation des personnes proches aidantes

La programmation des services d'information et de formation s'ajuste aux besoins des personnes proches aidantes grâce à une approche variée et flexible.

La variété permet de proposer un éventail d'activités visant à développer leurs connaissances et compétences, tout en partageant des informations pertinentes adaptées à leurs réalités. La flexibilité garantit que ces activités tiennent compte des contraintes et situations particulières de chacun, en diversifiant les types d'activités, les horaires et les modalités d'offre.

Application concrète



## Application concrète



Le service :

- **Offre** différents types d'activités, pouvant inclure des séances d'information, des conférences, des webinaires, des programmes de formation, des ateliers pratiques, des rencontres individuelles, des formations autoportantes, etc.
- **Couvre** une diversité de thématiques conçues pour répondre aux multiples dimensions du rôle de personne proche aidante (aspects émotionnels, sociaux, pratiques, administratifs, financiers, etc.)
- **Offre** différentes modalités permettant de s'adapter aux préférences des personnes proches aidantes : en présentiel, à domicile, en ligne (synchrone et asynchrone) ou hybride
- **S'assure** d'avoir des horaires variés, pouvant inclure des créneaux en journée ou en soirée, en semaine ou en fin de semaine
- **Propose** des solutions adaptées pour réduire les contraintes logistiques et faciliter la participation des PPA aux activités (ex. répit accessoire, accompagnement-transport, etc.)
- **Privilégie** des stratégies de promotion diversifiées pour rejoindre efficacement les personnes proches aidantes (ex. site Web, réseaux sociaux, infolettre, dépliants, etc.)



## Le soutien psychosocial à distance

L'utilisation du numérique ouvre la porte à de nouvelles modalités d'intervention.

Explorez des pratiques innovantes et en constante évolution qui contribuent à rendre le soutien aux personnes proches aidantes plus accessible, flexible et adapté à leurs besoins.

[En savoir plus](#)

## Les avantages du numérique en soutien psychosocial

L'utilisation du numérique en soutien psychosocial présente des **avantages** autant pour l'**utilisateur** que pour l'**organisation** (gestionnaires et intervenants) qui dispense le service.



**Faciliter la demande d'aide**

Avantage pour l'utilisateur



**Améliorer l'accessibilité du service**

Avantage pour l'utilisateur



**Diminuer les contraintes logistiques**

Avantage pour l'organisation



**Diversifier l'offre de services aux proches aidants**

Avantage pour l'utilisateur



Pratique

## No 1 - Élaborer une stratégie numérique

Une **stratégie numérique** est un plan défini qui guide une organisation dans l'utilisation des technologies numériques. Elle lui permet de déterminer ses objectifs numériques et la façon de les atteindre. Une stratégie numérique doit concorder avec la mission de l'organisation. Elle inclut généralement la vision, les principes directeurs, les priorités, les actions à réaliser, etc. Elle reconnaît l'importance d'une bonne **planification** des usages numériques. Une stratégie numérique peut être utile pour toute organisation, quel que soit son niveau de maturité numérique.

### Éléments-clés



## Des formations en ligne asynchrones pour approfondir vos connaissances

Plongez dans deux parcours d'autoformation qui enrichiront vos pratiques: l'un dédié à l'accompagnement des hommes proches aidants et l'autre au soutien en contexte de post-aide. Explorez les outils et les pratiques gagnantes adaptées à ces réalités.

Les formations seront accessibles à partir de juin 2025. Vous pourrez les suivre à votre rythme et au moment qui vous convient. **Inscrivez-vous dès maintenant à ces formations uniques!**



**Pratiques gagnantes auprès des hommes proches aidants**

juin 2025



**Pratiques gagnantes en post-aide**

juin 2025



Journées de l'Appui 2025

Lumières sur la proche aidance

# Pratiques gagnantes en post-aidance

## Pourquoi s'intéresser à la post-aidance?

- **Connaissances sur la post-aidance limitées:** opportunité d'améliorer la compréhension de ce que signifie la post-aidance et comment soutenir les PPA qui en font l'expérience
- **Profils variés:** Plusieurs situations de vie peuvent mener une PPA à vivre la fin de son rôle actif de PPA
- Défis particuliers les exposant à une **vulnérabilité accrue**, notamment un sentiment de vide, de perte de sens, de remise en question identitaire, d'isolement, de détresse, etc.
- Évolution des contextes sociaux et des **besoins des PPA:** vieillissement de la population, diversification des structures familiales, changements législatifs, etc.

## Définition de la post-aidance

La post-aidance désigne la période de transition suivant la fin de la période de proche aidance active et se caractérise par un processus d'adaptation. Elle peut survenir dans différentes situations, notamment lorsque la **personne aidée**

- Décède
- Se remet de son problème de santé
- Entre en rémission
- Ne souhaite plus ou n'a plus besoin d'être soutenue par la PPA

ou lorsque la **personne proche aidante**

- Choisit de mettre fin à la relation d'aide pour divers motifs (défis de santé physique et mentale, conciliation travail et proche aidance, etc.)
- Cède sa place à une autre personne qui prend le relais

## Ancrage 1 : Le parcours de vie et la trajectoire de proche aidance

Reconnait que la post-aidance est vécue en continuité du parcours de vie et de la trajectoire de la proche aidance et qu'elle sera inévitablement teintée par celles-ci

- Lien de confiance important: post-aidance comme un continuum
- Favoriser une continuité dans les services offerts
- Laisser un cadre souple et ne pas enfermer la post-aidance dans une durée trop limitée
- Aider à la mise en place d'un réseau d'entraide

**« Plus la trajectoire de la proche aidance est stressante et longue, plus l'adaptation à la perte pourrait être difficile »**

## Ancrage 2 : Les situations de vie

- Importance d'évaluer les besoins selon la situation de vie qui a mené à la fin du rôle actif de PPA
- Reconnaître que la fin du rôle actif de PPA peut se produire à tout âge
- Sait nuancer et distinguer les besoins des PPA en post-aidance selon la situation vécue
- Favoriser la mise en place de rituels qui résonnent avec le vécu des PPA
- Reconnaître les besoins relatifs au deuil et offrir un soutien de deuil lorsque requis



## Ancrage 3: La réappropriation identitaire

- Importance d'aborder la réorganisation du quotidien et la réappropriation identitaire
- Accompagner la PPA dans l'élaboration d'objectifs réalistes selon ses besoins
- Aider à revisiter l'ensemble de l'expérience vécue comme PPA
- Faciliter la transposition des forces et compétences acquises comme PPA vers de nouvelles sphères de vie

**Une pratique gagnante en post-aidance amène la PPA à emprunter des sentiers diversifiés pour lui permettre de se retrouver.**

## Ancrage 4: Le projet de vie

- Stimuler et laisser de l'espace à la réflexion et à une prise de recul sur sa trajectoire et son parcours de vie
- Accompagner la PPA à prendre conscience des décisions qui ont été prises tout au long de la trajectoire
- Aider la PPA à se reconnecter à ce qu'elle aimerait faire – et ce qu'elle était avant l'entrée dans le rôle d'aidant
- Accompagne la PPA à traduire en étapes concrètes le projet de vie
- Outils la PPA à prendre des décisions qui sont libres et éclairées

Journées de l'Appui 2025

Lumières sur la proche aidance

# Pratiques gagnantes auprès des hommes proches aidants

## Pourquoi s'intéresser au soutien des hommes proches aidants ?

- Hommes proches aidants sont nombreux (représentent 45% des PPA), pourtant leur engagement dans ce rôle est peu reconnu, voire **sous-estimé** dans notre société
- Constats dans la littérature scientifique : une **spécificité** de leurs réalités et besoins de plus en plus mis en lumière
- Défis particuliers les exposant à une **vulnérabilité accrue**, notamment une réticence à demander et recevoir de l'aide que ce soit auprès de l'entourage ou des services de soutien

## Nos questionnements

Quels sont les spécificités de la proche aidance au masculin ?

Comment les rejoindre et les amener vers les services leur étant destinés ?

Comment adapter nos interventions pour que ça résonne davantage auprès d'eux ?

## Pratiques gagnantes auprès des hommes proches aidants

1. Mieux comprendre les **réalités** masculines en proche aidance
2. Adapter l'**accueil** des HPA au sein de leur organisme
3. S'appuyer sur une **approche d'intervention** sensible au genre masculin
4. Développer une **offre de services** variée et adaptée aux besoins des HPA
5. Favoriser l'**amélioration** des pratiques par la formation et le transfert de connaissances

# 3. Témoignage d'une PPA

# Témoignage : Michel Thérout, proche aidant après deux accompagnements de fin de vie



# 4. Réflexion commune

## Réflexion commune

### Déroulement de l'activité :

- Vous êtes invités à former un **groupe avec 3 à 4 personnes à proximité de vous.**
- Vous aurez 10 minutes pour **répondre à deux questions** qui seront affichées à l'écran.
- Un 20 minutes sera réservé pour un **retour en grand groupe** afin de partager les points clés ressortis lors des échanges et pour une période de questions.

## Pour faire ressortir vos pratiques gagnantes ...

Dans vos services offerts aux PPA, quelles pratiques trouvez-vous particulièrement gagnantes?

- *en soutien psychosocial, répit, information-formation, numérique, auprès des HPA ou en post-aide?*

Comment est-ce que ces bons coups pourraient inspirer et être appliqués dans d'autres organisations?



Journées de l'Appui 2025  
**Lumières sur la proche aidance**

# Retour sur les échanges et conclusion

**Merci !**



# Le site Web en direct!

[Pratiques gagnantes - L'Appui](#)

# Pratiques gagnantes en soutien psychosocial

## Pratique

### No 4 - Développer une philosophie d'intervention qui établit les bases sur lesquels reposent le service de soutien psychosocial

**La philosophie d'intervention sert de boussole** aux intervenantes et intervenants, leur offrant une orientation claire sur la façon dont le service de soutien psychosocial est dispensé. Elle est fondée sur des principes fondamentaux et des valeurs propres au champ du social, telles que la dignité, la justice sociale, l'autonomie, l'entraide, la bienveillance.

**Elle peut également englober plusieurs éléments essentiels au service**, telles que la définition d'une vision claire, en cohérence avec les objectifs fixés, ainsi que la méthodologie et les approches privilégiées. En guidant la posture des intervenantes et intervenants envers les personnes proches aidantes, la philosophie d'intervention favorise la cohérence des pratiques et renforce la qualité du service offert.

## Application concrète



## Application concrète



Pour actualiser la philosophie d'intervention, le service :

- **Prend en compte** le respect de la dignité et des droits des personnes proches aidantes
- **Privilégie** l'autodétermination des personnes proches aidantes
- **Applique** le respect du rythme, de l'unicité et du cheminement de chaque personne proche aidante
- **Valorise** les liens de proximité et d'alliance
- **Considère** la confidentialité et le respect la vie privée

# Pratiques gagnantes en répit

## Pratique

### No 7 - S'assurer d'un environnement adapté, sécuritaire et confortable et de matériel approprié pour la personne aidée

L'**accessibilité, la sécurité et le confort des lieux sont essentiels** au succès du service. Un environnement sécuritaire permet de prévenir les risques, et l'adaptation des espaces permet à la personne aidée d'évoluer selon ses besoins. Le confort, quant à lui, contribue à instaurer un climat de bien-être et de confiance, essentiel pour offrir une expérience positive. De plus, l'organisation met à disposition du matériel varié, permettant à l'intervenante ou de l'intervant de moduler l'accompagnement selon les besoins, les intérêts et les capacités de chaque personne aidée.

L'**intervenante ou l'intervenant sélectionne les ressources les plus pertinentes** et fait preuve de créativité pour les utiliser de manière à valoriser les forces et le potentiel de chacun, tout en respectant leurs capacités et leurs limites.

## Application concrète



## Application concrète



L'intervenante ou l'intervenant :

- **Privilégie**, lors du répit hors domicile, un environnement adapté permettant l'accès aux personnes à mobilité réduite (ascenseur, rampe d'accès, toilette adaptée, etc.) et organise l'espace par secteurs ou coins d'activités en fonction des besoins individuels de chaque personne aidée
- **S'assure** de la sécurité des lieux (accès contrôlé aux médicaments et aux produits dangereux, possibilité de verrouiller certains locaux pour des raisons de sécurité, plan d'évacuation) et est conforme, lorsqu'applicable, aux lois, normes et règlements qui encadrent la sécurité des lieux au Québec
- **Établit** un plan d'urgence adapté pour les personnes ayant des besoins spécifiques et s'assure que l'ensemble du personnel soit informé
- **Instaure** du confort avec un environnement apaisant, organisé et chaleureux (ex. environnement sonore et visuel adéquat)
- **S'assure** que le personnel adopte une approche humaine, qui ne se limite pas à la sécurité matérielle, mais qui veille aussi à créer un environnement psychosocial sûr et positif
- **Met à disposition** du matériel varié : pictogrammes ou outil de communication, jeux de société, matériel d'artisanat, matériel pour activités motrices ou parcours moteurs, matériel audiovisuel et sensoriel, tablette électronique avec applications pertinentes aux activités (jeux, coloriages, musique, application de traduction, etc.), trousse sensorielles, instruments de musique, casse-têtes, costumier, etc.