

CAMILLE BRIE-  
GAGNON

MARIANE  
GAUDREAU

BÉATRICE  
WALSH

## La situation des aidants naturels au Québec



Dans le cadre du cours : Démarche d'intégration en  
sciences humaines

## LES AID'EN OR



Mon parcours collégial en sciences humaines, profil administration, prendra fin sous peu. Je m'inscrirai à l'Université de Sherbrooke, où je continuerai mes études en Droit à compter de l'automne 2015. Entre temps, étant passionnée d'aventures, j'ai comme projet de voyager et de travailler dans l'Ouest canadien. Au cours des deux dernières années, mon implication dans la communauté étudiante, notamment en tant que tutrice, m'a permis de m'épanouir. Au terme de la session, je pourrai vraisemblablement dire que j'aurai accompli de belles choses au cégep, tant au plan académique que personnel.

-Camille Brie-Gagnon



Chers lecteurs, je me présente Mariane Gaudreau, étudiante en sciences humaines profil administration au Cégep Édouard-Montpetit. Je suis finissante dans ce programme et je suis admise pour la session Hiver 2015 à l'Université de Sherbrooke en administration des affaires. J'irai donc, en janvier prochain, à cette université pour pouvoir devenir un jour, une comptable agréée. La carrière que j'ai choisi de faire n'est pas du tout en lien direct avec le projet que nous avons accompli, mais l'aide que nous avons apportée aux aidants naturels était inspirante pour moi et m'a apporté que du bon dans mon cheminement de vie. En espérant que notre revue réussisse également à vous apporter une inspiration semblable à la mienne. Bonne lecture !

-Mariane Gaudreau



Je compléterai, cette année, mes études collégiales en sciences humaines profil administration. Or, étant une grande passionnée de sports, je m'inscrirai en kinésiologie et j'étudierai à l'Université de Sherbrooke en automne prochain. Je me qualifie comme étant une étudiante engagée académiquement et impliquée dans tout ce que j'entreprends. J'ai comme philosophie de m'investir à 100% ou de ne pas m'investir du tout ! J'espère que cela pourra m'aider à aller loin dans le futur. Qui sait ce que la vie a à nous apporter !

-Béatrice Walsh

# SOMMAIRE

MOT DE BIENVENUE.....	p. 4-5
ARTICLES THÉORIQUES.....	p. 6-11
Les besoins des aidants naturels.....	p. 6-7
Les conséquences de leur dévouement.....	p. 8-9
Les ressources disponibles.....	p. 10-11
ARTICLE DE L'ACTIVITÉ.....	p. 12-13
ÉDITORIAL : UN PAS DANS LA BONNE DIRECTION.....	p. 14-15
CHRONIQUES.....	p. 16-18
Espoir renouvelé.....	p. 16
En terrain connu.....	p. 17
Une prise de conscience.....	p. 18
ARTICLE DE JOURNAL.....	p. 19
MOT DE LA FIN.....	p. 20
BIBLIOGRAPHIE.....	p. 21-23



Les gens de la société ont souvent peu conscience de l'implication de leur entourage dans leur milieu puisqu'ils sont préoccupés par les tâches qu'ils ont à accomplir. Ils sont concentrés sur leurs propres tracas et ils ne se rendent pas compte que d'autres consacrent pratiquement leur vie entière à aider autrui. En n'en prenant conscience, ils verraient que des aidants naturels se donnent corps et âme pour leurs proches. En effet, il y a de plus en plus de proches-aidants qui prennent soin de personnes âgées dans notre population.

Au Québec, le phénomène du vieillissement de la population est d'actualité. « Entre 1982 et 2012, le nombre de personnes âgées a plus que doublé (112,4%) alors que le nombre d'enfants n'a augmenté que de 2.5 %. » (Statistique Canada, 2013). Ces données prouvent l'ampleur du phénomène. Ainsi, de plus en plus de personnes âgées requièrent des services et des soins adaptés à leurs besoins. Or, les hôpitaux étant engorgés, ces soins sont de plus en plus administrés par des proches-aidants. Ces familles ayant à leur charge une personne âgée en manque d'autonomie ont grandement besoin d'aide et malheureusement, n'en reçoivent pas beaucoup. Cette problématique est perçue à travers la communauté et se doit d'être prise en charge. En tant qu'étudiantes en sciences humaines, nous voulons faire connaître aux gens de notre société ce qu'est un aidant naturel de personnes âgées et faire prendre conscience à la population de tout ce qu'ils ont à faire. De plus, nous voulons aider ces aidants naturels afin de réduire leurs nombreuses tâches quotidiennes. Ce projet intégrateur consiste donc à procurer un soutien aux aidants naturels des personnes âgées en perte d'autonomie de notre communauté. Conséquemment, une activité de bénévolat a été réalisée auprès de l'organisme *La Maison des tournesols* de St-Hubert, dans le but de réduire la charge de travail et les tracas quotidiens des aidants en s'acquittant d'une partie de leurs tâches. C'est avec madame Anne-Marie Sarrasin de *La Maison des tournesols* que nous avons collaboré pour pouvoir venir en aide à quelques aidants naturels des environs.

Tout au long de la revue qui suit, la problématique citée plus haut vous sera présentée sous toutes ses formes. Premièrement, les trois articles théoriques des étudiantes seront illustrés les uns à la suite des autres. Deuxièmement, l'article sur l'activité suivra et celui-ci montrera tout le déroulement de l'activité de bénévolat réalisée. Ensuite, l'éditorial sera exposé et présentera l'opinion commune des auteurs sur la problématique. Quant à elles, les chroniques des auteures révéleront comment elles ont vécu leur expérience personnelle. Le mot de la fin ainsi que la bibliographie concluront ce travail. En espérant que notre revue saura vous renseigner sur la vie des aidants naturels ainsi que tout ce qui l'entoure.





## Revirement de situation : lorsque les aidants ont besoin d'aide



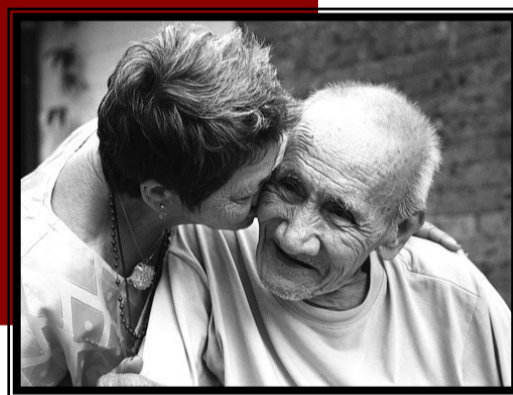
« La population du Québec va connaître dans les prochaines années un vieillissement marqué de sa population qui se traduira par une hausse importante du nombre et de la proportion des personnes âgées de 65 ans et plus. » (Institut national de santé publique du Québec, 2010, p.3). Ainsi, de plus en plus de personnes âgées requièrent des services et des soins adaptés de la part d'un proche-aidant. Dans les articles qui suivent, il sera question de l'ampleur du phénomène, des causes et conséquences de la problématique et des pistes de solutions.

### L'AIDE AUX AINÉS : UN PHÉNOMÈNE SOCIÉTAL DE PLUS EN PLUS RÉPANDU

Au Québec, un pourcentage élevé des soins à domicile sont administrés par des aidants naturels (Bernier, 2008, p.3). Ces personnes, qui sont principalement un membre de la famille, un ami ou un voisin, assistent quotidiennement un proche aîné en perte d'autonomie (Dunbrack, 2005, p.5). « La perte d'autonomie se définit comme l'incapacité d'assurer seul certains actes de la vie courante. Liée au vieillissement, elle est due à des altérations physiques et/ou psychiques. [...] » (Ferrey et al., 2008) Au Québec, une personne de soixante-cinq ans et plus est considérée comme âgée (Turcotte et Schellenberg, 2007). De plus, les aidants administrent ces soins sans être rémunérés (Dunbrack, 2005, p.5). Le proche-aidant doit principalement soutenir l'aîné émotivement tout au long du processus de fin de vie qu'il devra traverser (Guberman, s.d., p.3). La population québécoise étant vieillissante, un nombre grandissant de personnes nécessitent des soins en fin de vie (Brülhart, Brügger et Sottas, 2013, p.1). L'état d'engorgement du système de santé publique québécois favorise alors les soins à domicile, c'est-à-dire des soins administrés à la maison soutenus par des organisations de soins de santé publics ou privés (Dunbrack, 2005, p.6). En effet, il y a un pourcentage entre 75 et 90 % des soins à domicile qui sont donnés par des proches (Bernier, 2008, p.3).



7



8

**LES CAUSES DE L'AIDE AUX PROCHES****LES BESOINS ÉMERGENTS DES AIDANTS NATURELS**

Les aidants naturels ont différents types de besoins. Les besoins peuvent être psychologiques, sociaux, d'information, d'estime, financiers, pratiques, etc. (Bernier, 2008, p.32). En effet, plusieurs aidants disent même ressentir le besoin de poser des limites, car ils ne se sentent pas prêts à avoir leur proche sous leur tutelle. Parfois, les aidants ont peur que l'ainé rentre dans leur vie privée et leur intimité. Ils ont donc besoin de temps pour penser à eux afin de prendre les meilleures décisions possible pour le proche ainé. Après tout, les aidants ont de la difficulté à montrer qu'ils ont eux aussi des besoins importants (Malaquin-Pavan et Pierrot, 2007, p.15).

**Le besoin d'obtenir de l'information**

Avant tout, les aidants ont aussi un grand besoin de recevoir de l'information de toute sorte, de reconnaissance de la société québécoise, d'être rassurés, d'obtenir des moments de répit, etc. (Bernier 2008, p.32). En effet, les proches-aidants démontrent le besoin d'acquiescer de l'information, mais ils sont souvent insatisfaits de ce qu'ils reçoivent (Dunbrack, 2005, p.9). Par contre, les aidants ont de la difficulté à déléguer leurs responsabilités face à l'ainé aux autres, car ils se sentent coupables. De plus, ces aidants demandent d'avoir des brochures pour avoir de l'information à portée de main (Dunbrack, 2005, p.2). Les principales informations qu'ils aimeraient recevoir traitent du soulagement de la douleur, de l'obtention des soins de relève, des renseignements sur l'administration des soins, des renseignements d'ordre juridique et financier, où trouver du soutien affectif et spirituel pour la personne âgée, etc. (Dunbrack, 2005, p.2). En effet, dans certains cas, les aidants donnent les soins à la personne âgée sans même savoir exactement comment les administrer (Dunbrack, 2005, p.8). La plupart du temps, ces aidants ne savent pas qu'il existe des ressources et des services pour eux, alors ils n'en font pas la demande. Le manque de temps est une problématique pour eux, alors ils se concentrent à donner les soins nécessaires au proche (Dunbrack, 2005, p.4). Lorsque les familles sont bien informées à propos de l'aide à la personne âgée, elles sont moins anxieuses et donc, elles s'attardent beaucoup plus au proche malade (Dunbrack, 2005, p.10). Par souci de temps, les professionnels de la santé ne sont pas toujours réceptifs aux questions des aidants (Dunbrack, 2005, p.10). Enfin, puisque les gens de la société québécoise ne sont pas toujours conscients qu'il existe des aidants naturels, alors ces derniers ne sont pas reconnus et parfois oubliés (Guberman, 2005, p.4).

**Les différentes tâches des aidants naturels**

Les aidants ont différentes tâches à accomplir chaque jour. Il y a des tâches ménagères, des soins au proche âgé, la préparation des repas, l'entretien général du domicile, le transport du proche, l'éducation des enfants, assurer les courses, prendre les rendez-vous, etc. (Bernier, 2008, p.32). Les aidants doivent également apporter une aide plus intime à l'ainé comme les soins corporels, l'aide à la toilette, la surveillance, etc. (Campéon, Le Bihan et Martin, 2012, p.7). En somme, ils n'ont pas le temps de prendre des vacances ni de s'absenter (Malaquin-Pavan et Pierrot, 2007, p.15).

« Au Québec en 2001, on dénombrait 1 034 230 proches aidants, soit près du cinquième (18 %) de la population âgée de 15 ans ou plus. » (Conseil des aînés Québec, 2008).

« De 80 % à 90 % des soins et de l'aide sont donnés par des femmes. » (Conseil des aînés Québec, 2008).

## Être aidant naturel : un dévouement lourd de conséquences

### CONSÉQUENCES NÉGATIVES DE L'AIDE AUX PROCHES

Des recherches démontrent que l'aide aux personnes âgées peut occasionner des conséquences majeures sur le plan physique, émotionnel, psychologique et économique, car les aidants ont souvent tendance à s'oublier (Brülhart, Brügger et Sottas, 2013, p.1).

#### Le cri d'alarme du corps

Les aidants soulèvent souvent de lourdes charges pouvant créer des blessures. Par exemple, ils doivent régulièrement déplacer l'aîné, qui a un poids non négligeable puisqu'il n'est plus mobile (Brülhart, Brügger et Sottas, 2013, p.1). Aussi, on observe un manque de sommeil chez l'aidant souvent stressé par la sécurité de l'aîné pendant la nuit. Également, une perte d'appétit peut survenir. Une aidante affirme que lorsqu'elle « vien[t] de passer une heure ou une heure et demie à faire manger [son] mari, [elle n'a] plus le goût de manger [soi]-même » (Secall et Thomas, 2005, p.8). De récentes études montrent que 15 à 33 % des aidants disent souffrir de conséquences physiques suite à l'aide qu'ils offrent. Il en découle alors un épuisement physique (Guberman, s.d., p. 5).



9

#### Conséquences émotionnelles

Du point de vue de la détresse émotionnelle, les aidants sont habités par un sentiment d'impuissance par rapport à la vieillesse ce qui cause chez eux une grande frustration et engendre une démotivation à administrer les soins (Guberman, s.d., p.5). De plus, les aidants se forment une idée péjorative du vieillissement et développent une peur continue (Dunbrack, 2005, p.5). Ensuite, ils souffrent d'isolement, car ils n'ont plus le temps d'entretenir leur vie sociale due à leur trop lourde charge de travail. Cette conséquence est rapportée comme étant celle qui importune le plus les aidants à une proportion se situant entre 33 et 75 % (Guberman, s.d., p.5). Ce phénomène est augmenté par une diminution de la stimulation intellectuelle. Effectivement, ils n'ont plus le temps de s'adonner à des loisirs, telle la lecture, ou à d'autres sorties personnelles (Secall et Thomas, 2005, p.6). Ils vivent ces conséquences en partie, car ils ont une trop grande préoccupation des soins qu'ils administrent. En d'autres mots, ils se sentent coupables de s'accorder du répit puisqu'ils veulent être totalement présents pour leur proche (Dunbrack, 2005, p.7).



10



**Conséquences psychologiques**

Plusieurs recherches prouvent qu'il existe un lien entre la prestation des soins et la détresse psychologique des aidants (Guberman, s.d., p.5). Cette détresse est augmentée si l'aidant vient en aide à son conjoint malade puisqu'il souffre d'une diminution de son soutien affectif, d'une répartition inégale des tâches et de problèmes reliés aux relations sexuelles. Les proches-aidants âgés sont plus susceptibles de souffrir du phénomène d'inversion des rôles. Par exemple, un homme âgé venant en aide à sa conjointe malade subit un stress supplémentaire puisqu'il doit assumer de nouvelles tâches ménagères traditionnellement effectuées par sa femme (Secall et Thomas, 2005, p.7). Parfois, les aidants présentent des symptômes de maladie mentale telles une dépression grave ou de l'anxiété. Les écrits prouvent qu'il existe une surconsommation de médicaments, principalement de psychotrope, chez les aidants naturels. Ces conséquences seraient dues au fait qu'ils vivent un stress trop élevé (Guberman, s.d., p. 5).

**Un dur « coût » pour le portefeuille**

L'aidant doit déboursier de nombreux coûts reliés à la prestation des soins. D'une part, les nouvelles tâches qu'il doit effectuer créent souvent un conflit entre le travail et la famille. Cela cause un accroissement du taux d'absentéisme, un affaiblissement de la concentration et du même coup une diminution du rendement. La situation est souvent si difficile à gérer que l'aidant doit souvent quitter son emploi pour pouvoir se consacrer pleinement à son proche. Cela a un impact à long terme sur sa perspective de carrière puisqu'il freine sa progression professionnelle (Guberman, s.d., p.6). De plus, l'économie globale du Québec est affectée, car la province subit une perte de production en voyant sa population à l'emploi diminuer (Secall et Thomas, 2005, p.6). Aussi, l'aidant doit assumer les coûts reliés à la maladie : soins privés, médicaments, achats d'appareils techniques, etc. (Secall et Thomas, 2005, p.6).

**CONSÉQUENCES POSITIVES DE L'AIDE AUX PROCHES****Une mission valorisante**

La prestation de soins envers un proche peut s'avérer être une expérience enrichissante pour l'aidant. Celui-ci se sent valorisé par les tâches indispensables qu'il accomplit pour son proche. La relation entre l'aidant et le proche peut alors se resserrer. Ces nouvelles responsabilités peuvent donner un sens à la vie de l'aidant (Guberman, s.d., p.4).



## S.O.S aidants : soutien, optimisation et subventions

Pour éviter de faire face à l'épuisement et à ses limites, un aidant naturel peut aller chercher de l'aide et du soutien auprès : des proches et des amis, des professionnels de la santé, des centres de jour, des services de repas préparés et plus encore. Tous ces services ont pour objectif de réduire la charge de travail des aidants naturels et de leur donner un peu de répit (Brülhart, Brügger et Sottas, 2013, p.4).

### Les programmes d'aide au provincial

L'aidant peut aussi bénéficier d'une aide gouvernementale. Certains services offerts par le gouvernement du Québec sont en plus forte demande que d'autres. C'est le cas du service de soins à domicile, du service bénévole et des centres de soutien aux aidants naturels. Le premier est assuré par un auxiliaire, provenant la plupart du temps du CLSC puisque c'est un organisme public, qui prodigue des soins de relève à domicile (Santé Canada, 2003, p.40-44). Le nombre d'heures effectuées par cette personne-ressource dépend de l'évaluation faite par l'agent de traitement des cas. Toutefois, il est d'un maximum de huit heures par semaine, peu importe le cas. Les frais associés à ce service dépendent de la capacité de payer de l'utilisateur. Il contribue donc selon ses moyens (Santé Canada, 2003, p.40-44). Quant au deuxième service énoncé, la relève est assurée par des bénévoles. Ils peuvent soit rendre des visites amicales à la famille, soit s'acquitter de quelques-unes de leurs commissions ou encore s'assurer du transport de l'aîné ou de l'aidant. Étant donné que ce service est totalement gratuit, la demande est forte, mais les ressources humaines demeurent limitées. Finalement, les centres de soutien organisent des activités telles que des ateliers, des groupes de soutien et des séminaires d'information et de prévention. Elles peuvent se tenir au centre lui-même ou encore au domicile de l'aidant. Il est également possible d'y rencontrer un travailleur social dans le cadre de séances de conseils. Ce service est gratuit et accessible à tous les aidants naturels (Santé Canada, 2003, p.40-44).

### Pouvoir compter sur l'appui du fédéral

Du côté du gouvernement fédéral, le budget de 2012 prévoyait la mise en place de quelques projets visant à soutenir les aidants naturels. Premièrement, il y figure un nouveau crédit d'impôt pour aidants familiaux s'appliquant au taux de 15% sur un montant de 2000\$. Concrètement, cela signifie qu'ils peuvent percevoir un remboursement allant jusqu'à 300\$ si les dépenses associées à la prise en charge de leur proche atteignent 2000\$. Cette bonification représente une dépense gouvernementale d'environ 160 millions de dollars. Ensuite, les dépenses médicales assumées par l'aidant d'un proche âgé sont non négligeables. Cependant, les dépenses dépassant 10 000\$ ne pouvaient pas être déclarées dans le rapport d'impôts. C'est seulement en 2011 que le budget canadien annonçait l'élimination du plafond de 10 000\$ relié aux frais médicaux assumés par un aidant naturel. Cela représente un avantage imposable d'ampleur pour les aidants et leur famille (Canada, Ministère des finances, 2014, p.235).

Dans son plus récent budget, le gouvernement du Canada prévoit un nouveau plan de soutien visant à optimiser l'implication des proches-aidants dans le marché du travail. Étant conscient du lot de sacrifices auxquels un aidant s'expose pour prendre soin d'un proche, le gouvernement a l'intention de travailler de concert avec les employeurs pour qu'ils puissent, à leur tour, aider les proches-aidants qui sont toujours actifs dans le milieu du travail. En combinant leurs efforts, ces deux acteurs importants mettront en place des solutions économiques en milieu de travail pour encourager les aidants naturels à rester actifs dans le marché. Le plan inclut la création d'un groupe d'employeurs ayant pour tâche de déceler les pratiques, sur le plan professionnel, qui soutiennent les aidants. Dans l'année à venir, la ministre d'État responsable des aînés approfondira le plan de soutien plus en détail (Canada, Ministère des finances, 2014, p.236-237).

#### Encore et toujours de la réticence

Selon des études sur le sujet, les services communautaires demeurent peu connus des aidants naturels, c'est pourquoi ils sont sous-utilisés. En plus du manque d'information, il y a d'autres facteurs qui dissuadent un aidant naturel à ne pas utiliser les services mis en place : il peut se sentir coupable d'abandonner le proche, avoir une crainte de le placer en établissement, etc. (Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux, 2005, p.23).

En conclusion, avec le phénomène grandissant du vieillissement de la population au Québec, le rôle des aidants naturels est accru. Tel que mentionné précédemment, les besoins de ces derniers peuvent être psychologiques, sociaux, financiers, pratiques ou ils peuvent être de nature informative. Ensuite, l'aide aux proches occasionne plusieurs conséquences, positives ou négatives, pour les aidants, et ce autant sur le plan physique que sur le plan psychologique. Finalement, le proche-aidant peut compter sur le soutien des différents paliers de gouvernement afin d'éviter de faire face à ses limites. Malgré tout cela, la désinformation quant à la problématique est flagrante.



12



13



14

## Deux jours de raclage et le plein de reconnaissance



15



### L'ORGANISME ET LES DÉMARCHES EFFECTUÉES POUR LE TROUVER

Pour notre activité de bénévolat, il nous a fallu appeler plusieurs organismes avant d'obtenir une réponse positive. Premièrement, nous avons contacté le *Centre de Soutien Entr'aïdants*, la *Maison de la Famille du Richelieu* et l'*Appui*. Ces organismes ont décliné notre offre de bénévolat par soucis légaux, mais nous ont redirigées vers la *Maison des Tournesols*.



### NOTRE PERSONNE RESSOURCE ET LA CLIENTÈLE DESSERVIE

La *Maison des Tournesols* se trouve à St-Hubert. Cet organisme vient en aide aux aidants naturels ayant à leur charge un proche âgé. Ainsi, la clientèle desservie par cet organisme est le proche-aidant. L'aidant peut être un conjoint, un enfant, une sœur, un frère ou tout autre membre de la famille des aînés malades. Nous avons échangé plusieurs courriels avec Anne-Marie Sarasin, coordonnatrice et intervenante du *Programme de Répit Alzheimer* de la *Maison des Tournesols*. Celle-ci fut d'un grand aide pour planifier le bénévolat. Elle coopère avec ses collègues au Centre afin d'offrir aux malades un milieu de repos et de divertissement à raison d'une fois par semaine.



### L'ACTIVITÉ ACCOMPLIE ET SON OBJECTIF

L'objectif de l'activité était de s'acquitter d'une partie des tâches de quelques aidants naturels afin de les libérer d'un certain fardeau quotidien et de leur accorder du répit. Nous avons réparti l'activité de bénévolat sur deux journées afin d'aider le plus grand nombre de familles possible. L'activité était donc de racler les feuilles tombées des arbres sur les terrains des aidants naturels. Ainsi, nous avons raclé les feuilles le jeudi 16 octobre, de 9:00 à 16:00 et le vendredi 17 octobre, de 8:30 à 12:00. Tout au long de l'activité, nous avons pris des photos du raclage pour documenter notre revue que nous présenterons au salon DIASH.



## LE BILAN DE NOTRE ACTIVITÉ

Lors de la première journée, nous avons raclé trois terrains, à raison de deux en matinée et d'un en après-midi. Nous avons revêtu nos combinaisons imperméables de la tête aux pieds étant donné qu'il pleuvait. La mauvaise température ne nous a toutefois pas empêchées d'accomplir notre activité. Plus motivées que jamais, nous sommes arrivées à l'heure prévue chez madame Tremblay. Elle était très heureuse de nous voir. Madame Tremblay s'est aussi gentiment assuré que nous ne manquions de rien. Ainsi, nous avons entamé le raclage des feuilles. N'ayant pourtant aucune expérience dans le raclage, nous avons travaillé de façon efficace et professionnelle. Durant le raclage, monsieur Tremblay, atteint d'Alzheimer errait aux abords de la maison pour surveiller notre travail. Après avoir terminé la tâche, nous avons ramassé six sacs. Avant notre départ vers la deuxième destination, nous avons salué madame Tremblay et son mari. Elle était très reconnaissante et nous a même offert un sac rempli de collations.

Arrivées à la seconde destination, chez monsieur Duclos, nous avons tout de suite commencé le raclage des feuilles puisque madame Sarrasin nous avait dit qu'il était préférable de ne pas sonner à la porte. Il y avait beaucoup de feuilles à l'arrière, mais très peu à l'avant. À un certain moment, Mariane a croisé monsieur Duclos et a échangé quelques mots avec lui. Ce fut bref, car il devait quitter. Malheureusement, nous ne l'avons pas revu avant de partir. Une fois le raclage complété, nous comptions sept sacs.

Pour conclure notre première journée de bénévolat, nous nous sommes rendues à Longueuil, chez madame Roy. L'aidante nous a accueillies chaleureusement et nous a même fourni un support à sacs pour faciliter notre tâche. Après deux heures trente de raclage et de ramassage, 23 sacs ont été remplis. Avant de quitter, madame Roy tenait à ce que nous voyions sa mère à travers la fenêtre. Elle nous regardait en souriant et nous envoyait la main. Au départ, madame Roy nous a encore une fois remerciées, elle semblait très impressionnée de notre initiative.

Le lendemain, nous avons à ramasser les feuilles sur deux terrains en l'espace d'un avant-midi. Nous étions chez les membres de la famille Synnott dès 8 :30 du matin. Ils étaient très aimables et touchés par le geste que nous posions. Ayant une journée de libre et la tâche du raclage en moins, madame Synnott a consacré sa journée de vendredi à s'occuper de son fils handicapé et de son mari atteint de l'Alzheimer. Nous avons eu la chance d'échanger avec elle et de la féliciter pour son dévouement. En tout en partie, nous avons amassé un total de douze sacs de feuilles.

Avant de nous rendre à la dernière maison, nous sommes passées par la *Maison des Tournesols* pour remettre un bottin de ressources à madame Sarrasin. Nous en avons profité pour prendre une photo avec elle devant la maison. La photo fut prise par madame Tremblay, qui arrivait au même moment pour reconduire son mari au centre de répit. Ce fut agréable de voir madame Sarrasin en pleine intervention avec monsieur Tremblay. Nous voyions bien la complicité établie entre les deux.

Finalement, nous sommes arrivées à la dernière maison, à Longueuil, vers 10 :00. Il n'y avait pas beaucoup de feuilles, ainsi nous avons pu davantage communiquer avec l'aidante, madame Boucher, et sa mère. C'est à ce moment que nous avons pu constater l'ampleur de la maladie dont souffrait sa mère. Elle s'exprimait d'une façon incohérente et demandait souvent à sa fille qui nous étions. Aussi, vers la fin de l'activité, Béatrice est entrée dans la maison pour aller à la salle de bain. Lorsqu'elle est sortie, cela a généré une peur chez madame Boucher, car elle ne la reconnaissait pas. Sa fille est arrivée pour la rassurer. Après avoir été remerciées, nous avons repris le chemin de la maison avec un sentiment d'accomplissement.

En somme, les aidants étaient tous très contents de notre travail. Notre activité était parfaitement adaptée au moment de l'année et ainsi à leur besoin immédiat. Ils étaient heureux d'être libérés de cette tâche prenante et pouvaient vaquer à leurs autres occupations.

## Un pas dans la bonne direction

Tout d'abord, nous croyons que la problématique entourant les aidants naturels est plus que jamais d'actualité considérant la population vieillissante du Québec. En effet, c'est aujourd'hui que les impacts de l'aide aux proches se font davantage ressentir puisque le nombre de personnes âgées malades augmente continuellement (Statistiques Canada, 2013). Aussi, le gouvernement encourage de plus en plus la prise en charge à domicile, par la famille, des patients. Cela a pour but de réduire l'engorgement des hôpitaux.

Selon nous, dans la mesure où l'accès aux divers services de santé est de plus en plus restreint, l'initiative du gouvernement est une bonne idée pour limiter le temps d'attente à l'obtention d'un soin. Cela ferait en sorte que le temps d'attente en urgence diminuerait grandement. Également, les listes d'attentes pour les chirurgies seraient réduites. Ce désengorgement est expliqué par le fait que des lits d'hôpitaux seraient libérés ainsi que par la diminution du nombre de patients à gérer en institution de santé, par le personnel médical.

Cependant, nous pensons que le réseau d'assistance aux aidants naturels requiert une attention particulière et doit être amélioré. Nous sommes d'avis qu'il est en voie de développement, mais que diverses améliorations doivent être apportées pour que la population en retire les bienfaits. Actuellement, les malades sont encouragés à demeurer à la maison le plus longtemps possible, mais le système de santé n'est pas apte à offrir à leurs proches le soutien nécessaire. Une aide adéquate et soutenue du réseau de santé permettrait aux aidants naturels d'administrer les soins à leur proche sans hypothéquer de façon trop importante leur mode de vie. À notre avis, il serait primordial de faire participer les aidants au milieu du travail. Conséquemment, le gouvernement a comme projets d'implanter un plan de soutien économique pour les aidants (Douglas, 2013). Ces améliorations seront, espérons-le, apportées comme promis dès l'année prochaine. Également, de l'aide à domicile pour le déplacement des lourdes charges, comme les lits spécialisés, réduirait le nombre de blessures physiques des proches-aidants. Aussi, à la suite de nos lectures, nous avons constaté un manque flagrant d'information (Dunbrack, 2005, p.12). Alors, il serait urgent de remédier à cette situation en implantant un programme informatif.



Grâce à ces bonifications, ces âmes charitables pourraient continuer à travailler et maintiendraient un équilibre de vie. Ceci serait bénéfique autant pour l'ensemble de la population que l'aidant et ses proches. En effet, l'économie du Québec en serait avantagée puisque la population à l'emploi serait plus importante et, du même coup, les revenus de l'État tirés de l'impôt sur le revenu des particuliers augmenteraient. D'un autre côté, les aidants, étant demeurés à l'emploi pourraient jouir, d'un salaire et seraient autonome financièrement. Aussi, les conséquences émotionnelles, physiques et psychologiques causées actuellement par la quantité de tâches à accomplir, le manque de temps et de ressources seraient moins importants (Guberman, s.d., p.5).

Bref, nous pensons que la problématique est un réel problème au Québec présentement. Or, des pistes de solutions sont envisageables et la politique du gouvernement, à certains égards, est encourageante.

L'équipe de rédaction



18



19

## Espoir renouvelé

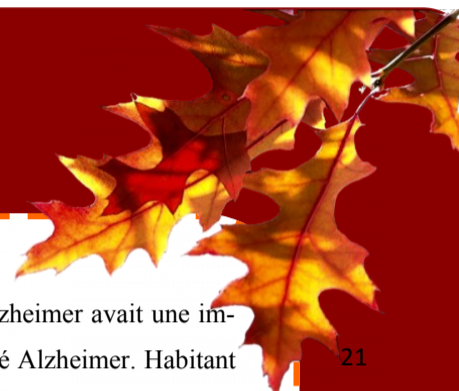
20

Étant jeune et n'ayant peu d'expérience dans le bénévolat, j'ai été particulièrement touchée par le geste que nous avons posé pour ce projet intégrateur. Le fait d'avoir été en contact direct avec quelques aidants naturels m'a apporté certaines réflexions sur ce qu'est la vie des autres autour de moi. L'activité de bénévolat qui consistait en un raclage de feuilles m'a fait réaliser l'ampleur et la lourdeur des tâches à accomplir quotidiennement par le proche-aidant et combien cette activité n'a été qu'un pâle reflet de leur réalité. Pendant ces deux journées de bénévolat, j'ai pu voir ce que fait un aidant naturel et la relation qu'il a avec son proche âgé. D'ailleurs, à plusieurs reprises, nous avons eu le plaisir de recevoir des sourires de joie de la part des aidants, signe de leur appréciation pour notre aide. À cet instant, j'ai éprouvé un sentiment de fierté qui m'a envahi et j'ai compris pourquoi nous étions là à ce moment. Curieusement, les aidants ne semblaient pas malheureux malgré les méfaits de l'Alzheimer. Je fus cependant étonnée de l'indifférence et de l'agacement manifesté par un des aidants lors de l'activité. Je me suis sentie triste, mais j'ai tout de suite compris que ce n'était pas toujours facile pour ces gens. Lors d'une des rencontres avec madame Anne-Marie Sarrasin, la personne ressource pour notre projet, j'ai été témoin de la complicité développée entre cette dame et une des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et ça ma beaucoup touché. J'ai réalisé à quel point le travail d'Anne-Marie Sarrasin est en quelque sorte une vocation. Puisque je n'ai pas de proche atteint de la maladie de l'Alzheimer, alors j'ai pu voir à quel point cette maladie ravage les gens et chamboule leur vie. Mon seul regret pour ce bénévolat est de ne pas avoir eu beaucoup d'interactions avec les proches-aidants. Si c'était à refaire, j'aimerais obtenir de réels témoignages de leur part et donc, qu'ils me disent comment eux perçoivent leur vie en tant qu'aidants. En passant deux journées chez des aidants naturels, j'ai remarqué qu'il y a énormément d'enfants, de conjoints ou d'amis qui consacrent leur vie à temps plein à venir en aide à leur proche en perte. Ces actes d'amour, de bonté et de générosité m'ont réconcilié avec le genre humain et m'ont offert une source d'espoir en l'avenir. En fait, j'ai moi-même une grande affinité avec mes parents et donc, si j'ai à m'occuper d'eux lorsqu'ils seront plus âgés, je n'hésiterai pas. Par contre, par cette activité, il m'a semblé que la société ferme les yeux envers l'immensité des tâches qu'ont à accomplir les aidants naturels, j'ai toutefois la conviction que ma génération et les autres à venir seront plus sensibles à cette réalité. Ce que je perçois c'est qu'il y a un vieillissement constant de la population et une pauvreté chez les personnes âgées, donc il y a nécessairement de grands besoins à combler. Avec ce bénévolat, ce que j'espère de tout cœur, c'est que la société soit de plus en plus consciente des aidants naturels et qu'elle leur offre les ressources dont ils ont besoin.

Mariane Gaudreau



## En terrain connu



21

Le bénévolat effectué auprès de familles s'occupant d'une personne atteinte de l'Alzheimer avait une impression de déjà-vu pour moi. Voilà de cela 8 ans, mon grand-père a été diagnostiqué Alzheimer. Habitant à plus de 600 km, je l'ai vu dépérir brusquement. Lorsque je le revoyais, la maladie avait avancé d'un ou de plusieurs stades. L'homme que je connaissais me semblait devenir étranger plus la maladie progressait. Au début, ce n'étaient que de petites pertes de mémoire. Tranquillement, cela s'est transformé en errance, puis en problèmes de langage et en perte d'orientation. Plus tard, les fonctions cérébrales principales ont capitulé à leur tour. Résultat : monter les marches, manger, se laver était des apprentissages maintenant oubliés. Ma famille s'est vue dans l'obligation de le placer dans un CHSLD, afin qu'il reçoive les soins adéquats. Cela a été une étape difficile, car ce centre est vraisemblablement la dernière instance fréquentée avant le décès. Personne ne veut abandonner un proche dans ces lieux, où les murs vert hôpital y dégagent une lourde atmosphère. Maintenant, mon grand-père ne reconnaît plus personne, même pas ses enfants. Ses journées, il les passe assis dans une chaise adaptée.

Pour revenir à l'activité, c'est lors de notre dernière visite que moi et mon équipe avons vraiment été en contact avec le proche malade de l'aidante. J'ai tout de suite reconnu les symptômes de la maladie, associés à un des premiers stades. Cela m'a beaucoup touché de voir tout le dévouement et le courage de l'aidante à l'endroit de sa mère, puisque je sais à quel point ça devient plus difficile pour les proches à mesure que les jours passent. En bref, ce m'a fait plus que plaisir de pouvoir aider quelques familles de la Rive-Sud en raclant les feuilles sur leur terrain. Même si ce geste peut sembler banal, je n'ai aucun doute qu'il fut très apprécié. C'est important pour ces gens de savoir qu'ils ne sont pas seuls, que la communauté ne les oublie pas. Se dévouer ainsi pour une personne malade mérite certainement un répit.

Camille Brie-Gagnon



22



## Une prise de conscience

23

J'ai la chance d'être entourée de personnes en santé. Je n'ai donc jamais vécu les difficultés reliées à la maladie : les visites à l'hôpital, la frustration des maladies dégénératives, la hausse des préoccupations reliées à la santé de mes proches... Ainsi, avant l'activité il m'était difficile de prendre compte de l'ampleur des conséquences que vivent les proches d'un patient atteint de la maladie d'Alzheimer. J'imaginais bien que la situation devait être extrêmement difficile, mais je ne pouvais concevoir l'envergure de la situation.

À la suite des deux jours de bénévolat auprès de proches-aidants, je suis en mesure d'un peu mieux comprendre leur quotidien. En effet, lors de notre visite chez madame Boucher, nous avons été davantage en contact avec la personne malade. De la cour, nous entendions sa voix apeurée. Malgré le fait que nous étions présentées à de nombreuses reprises durant notre visite, elle demandait continuellement à sa fille qui nous étions. Cela m'a fait prendre conscience que les aidants doivent sans cesse répéter les mêmes choses. J'ai donc réalisé que la vie de ces aidants est difficile non seulement parce qu'ils voient un proche souffrir, mais aussi puisqu'ils doivent avoir le sentiment de vivre leur vie à répétition.

Notre rencontre avec madame Boucher m'a fait vivre une expérience déstabilisante. Au cours de l'activité, j'ai dû rentrer dans la maison. J'ai alors provoqué un sentiment de peur chez l'aînée puisqu'elle ne reconnaissait pas la personne dans sa propre maison. À ce moment, j'étais très inquiète d'être la cause d'une crise plus importante. Heureusement, sa fille est arrivée et la rassurée. Cela m'a fait prendre conscience de l'importance des habiletés de gestion de crises que doivent développer les aidants et de la complexité de leur quotidien.

Pour ma part, ma grande tante qui prend elle aussi de l'âge déménage prochainement dans les environs. Ce projet a déclenché chez moi un processus de réflexion sur le rôle que je devrai jouer dans sa prise en charge. Elle n'est plus autonome. Il est donc possible qu'à un certain moment j'agisse à titre d'aidant naturel. Ce bénévolat m'a certainement permis de commencer à apprivoiser ce rôle.

En somme, ce projet fut formateur puisqu'il m'a permis d'ouvrir mes horizons et de me pencher sur une problématique qui m'entoure. J'ai eu la chance de faire de belles rencontres. Ces gens sont incroyables! Jour après jour, ils se consacrent pleinement à leur proche. Leur dévouement naturel apparaissait clairement lors de nos journées de bénévolat, car ils prenaient soin de nous en nous offrant de l'eau et des collations. Parfois, on sentait même un certain malaise de leur part à se faire aider. Ce n'est pas dans leurs habitudes. Ils nous remerciaient fréquemment pour ce que l'on faisait pour eux. Cette reconnaissance s'est métamorphosée chez moi en motivation supplémentaire pour continuer à faire du bénévolat au courant de ma vie!

Béatrice Walsh

le journal de  
montréalle journal de  
montréalle journal de  
montréal

24

AIDANTE NATURELLE POUR SON MARI:  
Le nouveau combat de l'ex-ministre Marguerite Blais



Après s'être longtemps battue pour qu'on reconnaisse les aidants naturels, l'ex-ministre libérale et députée de Saint-Henri-Sainte-Anne, Marguerite Blais, passe maintenant l'essentiel de son temps auprès de son conjoint atteint d'un cancer du cerveau.

«Pour être proche aidant ou aidante, il faut qu'il y ait beaucoup d'amour», a-t-il expliqué.

De l'amour, la députée Marguerite Blais en a beaucoup à donner et à recevoir de son amoureux Jean-Guy Faucher, avec qui elle partage sa vie depuis 35 ans.

Elle est presque toujours avec lui à l'hôpital, à la maison. Elle est devenue sa proche aidante quand le diagnostic de cancer du cerveau est tombé en août dernier.

«J'ai commencé à tomber à la maison, je n'étais plus capable de me relever», a ajouté M. Faucher.

Le coup a été très dur à encaisser. «C'est effrayant. C'est effrayant, parce que...», raconte son époux avant de fondre en larmes.

C'est Marguerite Blais qui a instauré la semaine des proches aidants au Québec en 2007, lorsqu'elle était ministre responsable des Aînés.

«Je ne pensais pas que je vivrais si rapidement la situation avec mon mari. Et je nous trouve chanceux dans tout ça, parce qu'on est ensemble. Mais il y en a qui sont seuls dans la vie. Et ça, c'est beaucoup plus difficile», de dire l'ancienne ministre.

C'est pour faire avancer la cause des aidants naturels qu'elle choisit de témoigner publiquement: «Il va falloir qu'on reconnaisse davantage – pas seulement pendant une semaine, mais pendant 365 jours par année – le don des proches aidants», a-t-elle insisté.

Elle souhaite plus de services des CLSC partout au Québec.

«La minute où tu mets les pieds à l'extérieur de l'hôpital, ce n'est plus l'hôpital qui s'occupe de toi. Tu te débrouilles», a-t-elle déploré.

Heureusement, dit-elle, leur médecin de l'Hôpital Notre-Dame est exceptionnel. Il est très humain.

Et que dire des infirmières, des technologues en radio-oncologie qui font un peu partie de la famille après 22 traitements de radiothérapie et 52 de chimiothérapie?

Sans elle, Jean-Guy ne sait pas ce qu'il ferait, mais ensemble, ils ont l'impression que cette épreuve leur permet de devenir de meilleures personnes, certains que la vie réserve encore de magnifiques surprises. (Journal de Montréal, 2014).

25



En conclusion, dans le cadre de notre cours de démarche d'intégration en sciences humaines, nous souhaitons explorer une problématique qui, tout en étant actuelle, nous touchait directement. Compte tenu du phénomène grandissant du vieillissement de la population québécoise, de plus en plus d'ainés nécessitent des soins quotidiens. Le rôle des aidants naturels est alors accru (Bernier, 2008, p.8). Ayant nous-mêmes de la famille vieillissante, cette problématique nous a tout de suite rejointes.

À la suite de la recension des écrits, nous avons constaté que les proches-aidants s'exposent à plusieurs risques, car ils ont tendance à s'oublier eux-mêmes lors du processus d'aide. Que ce soit sur le plan physique ou émotionnel, ils peuvent être confrontés à leurs limites : blessures, manque de sommeil, stress, sentiment d'impuissance, isolement, etc. Certains aidants doivent même renoncer à leur emploi pour être en mesure de s'occuper de leur proche adéquatement, malgré l'impact économique que cela peut avoir sur leur vie. Ils ont tous un besoin particulier en commun : obtenir de l'aide. Malgré les programmes d'aide gouvernementale offerts, le manque flagrant d'information vis-à-vis ces ressources contribue à aggraver la problématique (Dunbrack, 2005, p.7).

De là l'importance pour nous de concevoir et de distribuer un dépliant informatif lors du salon DIASH. Aussi, le but de l'activité de bénévolat était d'agir directement auprès de la communauté des aidants naturels. Poursuivant l'objectif de leur offrir un répit bien mérité, nous avons raclé des feuilles durant deux jours chez cinq aidants naturels ayant à leur charge un proche atteint d'Alzheimer. Cette activité a été réalisée par l'entremise de *La Maison des tournesols* et grâce à la généreuse implication de la coordonnatrice et intervenante du programme *Répit Alzheimer*, Anne-Marie Sarrazin. Il est à noter que nous lui ferons parvenir notre dépliant pour qu'elle puisse le montrer à la clientèle de l'organisme. En somme, les aidants étaient tous très contents et reconnaissants du travail accompli. En tout et partie, 50 sacs ont été remplis. Notre activité était parfaitement adaptée au moment de l'année et donc à leur besoin immédiat. Ils étaient heureux d'être libérés de cette tâche prenante et pouvaient vaquer à d'autres occupations. Entrer en contact avec les familles nous a aussi fait prendre conscience des défis auxquels elles doivent faire face au quotidien. En extrapolant cette constatation à une plus grande échelle, il est possible de comprendre l'importance et l'étendue de la problématique, qui touche une grande majorité de Québécois. Étant dorénavant mieux informées sur le sujet, nous sommes assez outillées pour appliquer, à notre tour, la solution au principal problème qui plane dans la communauté des aidants naturels : pallier à leur désinformation. Il serait intéressant d'étudier l'ampleur de la problématique chez les aidants naturels s'occupant d'un proche autiste et de découvrir s'ils sont mieux informés.

**Bibliographie des textes :**

- Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux. *Projet régional de soutien aux aidants naturels de la Montérégie : une analyse stratégique de la pertinence des activités offertes*. Québec : Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux, 2005, 49 p.
- Bernier, Nadine. « Évaluation des facteurs facilitant et contraignant l'implantation d'une stratégie de soutien aux proches-aidants de malades en phase terminale de cancer à domicile ». Thèse de doctorat en ligne, Québec, Université Laval, 2008, 309 p. <<http://www.erudit.org.proxy.college-em.qc.ca:2048/recherche/>>. Consulté le 10 septembre 2014.
- Brülhart, Delphine, Sarah Brügger et Beat Sottas. « Les proches aidants ont aussi besoin d'aide ». *Revue internationale de soins palliatifs*. En ligne. Vol.28, no 03 (2013), 34 pages. In Cairn. Suisse: Médecine & Hygiène. <[http://www.cairn.info/resume.php?ID\\_ARTICLE=INKA\\_133\\_0193](http://www.cairn.info/resume.php?ID_ARTICLE=INKA_133_0193)>. Consulté le 11 septembre 2014.
- Campéon, Arnaud, Blanche Le Bihan et Claude Martin. « La prise en charge des personnes âgées dépendantes en Europe : le vécu des aidants familiaux ». *Vie sociale*. En ligne. No 4 (avril 2012), p. 111-127. In *cairn.info*. ERES. [http://www.cairn.info.proxy.college-em.qc.ca:2048/resume.php?ID\\_ARTICLE=VSOC\\_124\\_0111](http://www.cairn.info.proxy.college-em.qc.ca:2048/resume.php?ID_ARTICLE=VSOC_124_0111). Consulté le 10 septembre 2014.
- Canada, Ministère des Finances. « Sur la voie de l'équilibre : créer des emplois et des opportunités ». 2014. En ligne. 487 p. <<http://www.budget.gc.ca/2014/docs/plan/pdf/budget2014-fra.pdf>>. Consulté le 12 septembre 2014.
- Canada, Santé Canada. *La Relève des aidants naturels - Une analyse du contexte entourant les programmes financés par l'État offerts au Canada*, rédigé par Janet Dunbrack. En ligne. 2003, ministère de la santé. 92 p. <<http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/pubs/home-domicile/2003-respite-releve/index-fra.php>>. Consulté le 11 septembre 2014.
- Collège national des enseignants de gériatrie. *Vieillessement*. France : Elsevier Masson, 2005, 250 p.
- Dunbrack, Janet. « Les besoins d'information des aidants naturels qui apportent soutien à un proche gravement malade ». En ligne. Mars 2005. Statistique Canada. 21 p. <<http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/pubs/home-domicile/2005-info-caregiver-aidant/index-fra.php#tphp>>. Consulté le 30 août 2014.
- Ferrey, Gilbert et al. *Psychopathologie du sujet âgé*. France : Elsevier Masson, 2008, 375 p.
- Fondation Maison Gilles-Carle. Faits saillants. En ligne. 2008. <[http://www.fondationmaisongillesscarle.org/?page\\_id=331](http://www.fondationmaisongillesscarle.org/?page_id=331)>. Consulté le 18 novembre 2014.
- Guberman, Nancy. « Les aidants naturels: leur rôle dans le processus de réadaptation ». En ligne. s.d. 15 p. <[http://cirrie.buffalo.edu/encyclopedia/pdf/fr/les\\_aidants\\_naturels\\_leur\\_role\\_dans\\_le\\_processus\\_de\\_readaptation.pdf](http://cirrie.buffalo.edu/encyclopedia/pdf/fr/les_aidants_naturels_leur_role_dans_le_processus_de_readaptation.pdf)> Consulté le 30 août 2014.
- Institut national de santé publique du Québec. « Vieillessement de la population, état fonctionnel des personnes âgées et besoins futurs en soins de longue durée au Québec ». Mars 2010. En ligne. 53 p. [http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1082\\_vieillessementpop.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1082_vieillessementpop.pdf). Consulté le 21 septembre 2014.



27

Malaquin-Pavan, Evelyne et Marylène Pierrot. « Accompagner une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer : aspects spécifiques du deuil des aidants naturels et pistes de soutien ». *Recherche en soins infirmiers*. En ligne. No 89 (février 2007), p. 76-102. In *cairn.info*. A.R.S.I. <http://www.cairn.info/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2007-2-page-76.htm>. Consulté le 10 septembre 2014.

Secall, Agnès et Ivane C. Thomas. « L'accompagnement de l'aidant de la personne âgée atteinte de démence ». *Recherche en soins infirmiers*. En ligne. Vol 82, no 3 (automne 2005), p. 50-61. In *Cairn*. Revue recherche en soin infirmier. <[www.cairn.info/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2005-3-page-50.htm](http://www.cairn.info/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2005-3-page-50.htm)>. Consulté le 30 août 2014.

« Section 2 : Population selon l'âge et le sexe ». In *Statistique Canada*. En ligne. 2013. <<http://www.statcan.gc.ca/pub/91-215-x/2012000/part-partie2-fra.htm>>. Consulté le 15 septembre 2014.

Turcotte, Martin et Grant Schellenberg « A Portrait of Seniors in Canada: Introduction » En ligne. Février 2007. Statistique Canada <<http://www.statcan.gc.ca/pub/89-519-x/89-519-x2006001-eng.htm>>. Consulté le 19 septembre 2014.

TVA nouvelles, Agence QMI. « Aidante naturelle pour son mari : Le nouveau combat de l'ex-ministre Marguerite Blais ». Le journal de Montréal. En ligne. Novembre 2014. <<http://www.journaldemontreal.com/2014/11/06/le-nouveau-combat-de-lex-ministre-marguerite-blais>>. Consulté le 18 novembre 2014.

#### Bibliographie des images :

Image 1 : [http://www.college-em.qc.ca/public/acb09721-973a-4bfd-9741-52ca811aabc3/mes\\_images/logos/logos\\_refonte\\_aout2013/cegep/cem\\_v.jpg](http://www.college-em.qc.ca/public/acb09721-973a-4bfd-9741-52ca811aabc3/mes_images/logos/logos_refonte_aout2013/cegep/cem_v.jpg)

Image 2 : <http://www.rcinet.ca/fr/2013/09/10/aidants-naturels-8-millions-de-canadiens-assument-ce-role/>

Image 3 : <http://www.aidants-naturels.ca/images/header.jpg>

Image 4 : [http://images.citeboomers.com/thumb\\_202\\_136\\_img03254.jpg](http://images.citeboomers.com/thumb_202_136_img03254.jpg)

Image 5 : [http://3.bp.blogspot.com/-f4FFTTDbIr4/TzIfoQKprsI/AAAAAAAAAc4/TE6rEYkxHbQ/s1600/1-+888077\\_92439238.jpg](http://3.bp.blogspot.com/-f4FFTTDbIr4/TzIfoQKprsI/AAAAAAAAAc4/TE6rEYkxHbQ/s1600/1-+888077_92439238.jpg)

Image 6 : <https://media2.stickersmalin.com/produit/original/stickers-bouee-de-sauvetage-R1-166154-2.png>

Image 7 : [http://framework.agevillage.com/documents/images/aidants\\_mauffre.jpg](http://framework.agevillage.com/documents/images/aidants_mauffre.jpg)

Image 8 : <http://extranet.santemonteregie.qc.ca/userfiles/image/programmes-services/perte-autonomie-liee-vieillesse/PhotoC1-Maltraitance.JPG>

Image 9 : [http://www.prepaambulancier.ovh.org/1\\_cours/140\\_ergonomie\\_m4/1400\\_images/dos/lombago.gif](http://www.prepaambulancier.ovh.org/1_cours/140_ergonomie_m4/1400_images/dos/lombago.gif)

Image 10 : <http://www.lebabi.net/image.php?width=600&height=600&cropratio=3:2&image=/mfupdata/1407173615porte-monnaie-vide.jpg>

Image 11 : <http://www.invitedemarc.com/wp-content/uploads/2013/05/670451-touche-d-espoir.jpg>

Image 12 : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/cf/Flag\\_of\\_Canada.svg/langfr-225px-Flag\\_of\\_Canada.svg.png](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/cf/Flag_of_Canada.svg/langfr-225px-Flag_of_Canada.svg.png)

Image 13 : [http://www.drapeau.gouv.qc.ca/drapeau/images/images/drapeau\\_300.jpg](http://www.drapeau.gouv.qc.ca/drapeau/images/images/drapeau_300.jpg)

Image 14 : <http://www.boursikoter.com/wp-content/uploads/2013/11/calculatrice.jpg>



27

Image 15 : <http://www.lavoiecoeurachoeur.com/site/Media/feuilles.gif>

Image 16 : [http://france3-regions.francetvinfo.fr/limousin/sites/regions\\_france3/files/styles/top\\_big/public/assets/images/2013/08/30/photo\\_urgences.jpg?itok=4X9px-yp](http://france3-regions.francetvinfo.fr/limousin/sites/regions_france3/files/styles/top_big/public/assets/images/2013/08/30/photo_urgences.jpg?itok=4X9px-yp)

Image 17 : <http://dornsife.usc.edu/assets/sites/1/imgs/levan/ltt-opinion.jpg>

Image 18 : [http://storage.journaldemontreal.com/v1/dynamic\\_resize/sws\\_path/jdx-prod-images/1310899063023\\_ORIGINAL.jpg?quality=80&size=650x](http://storage.journaldemontreal.com/v1/dynamic_resize/sws_path/jdx-prod-images/1310899063023_ORIGINAL.jpg?quality=80&size=650x)

Image 19 : <http://images.lpcdn.ca/435x290/200901/07/38461-meme-couloirs-urgences-montrealaises-moins.jpg>

Image 20 : <http://fr.wallpaperswiki.org/wallpapers/2012/11/Feuilles-Papier-peint-automne-vent-Glow-1440x1920.jpg>

Image 21 : [http://lulu34200.l.u.pic.centerblog.net/WuSLa3obEs6oOP\\_CiCeaUL4zn48.png](http://lulu34200.l.u.pic.centerblog.net/WuSLa3obEs6oOP_CiCeaUL4zn48.png)

Image 22 : <http://ec.l.thumbs.canstockphoto.com/canstock18596434.jpg>

Image 23 : <http://cartespostales.chezmayas.com/v2/images/stories/cartes/images/1316016031.png>

Image 24 : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/b/bd/Logo\\_Le\\_Journal\\_de\\_Montr%C3%A9al.png](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/b/bd/Logo_Le_Journal_de_Montr%C3%A9al.png)

Image 25 : <http://www.journaldemontreal.com/2014/11/06/le-nouveau-combat-de-lex-ministre-marguerite-blais>

Image 26 : <http://ekldata.com/8xhGK-ru0cOaiBii-gThoMXjGhI.gif>

Image 27 : [http://s4.e-monsite.com/2011/05/12/11/Bouquin125770180353\\_gros1.gif](http://s4.e-monsite.com/2011/05/12/11/Bouquin125770180353_gros1.gif)