

# Faits saillants au sujet des personnes aidantes



On estime que près de 50% de la population canadienne (âgée de 15 ans et plus) agit comme personne aidante au cours de sa vie et près de 80% seraient des femmes. Les personnes aidantes prodiguent des soins indispensables à leurs proches, sans rémunération et souvent sans formation spécifique. La vie d'une personne aidante peut être affectée à plusieurs niveaux:

- **Côté financier:** on remarque souvent une baisse de revenus et une augmentation de dépenses: médicaments, déplacements, frais pour effectuer des changements dans le domicile et parfois même un déménagement. Il est estimé qu'environ 9% des personnes aidantes quittent leur emploi pour prendre soin de leur proche ou vont réduire leurs heures de travail selon la flexibilité de l'employeur.
- **Côté santé:** le temps alloué à son propre bien-être est souvent négligé pour pourvoir aux besoins de la personne à aider (nutrition, manque de sommeil, peu de loisirs et temps de détente). Parfois, on délaisse ou remet ses propres rendez-vous médicaux.
- **Côté physique:** la personne aidante doit effectuer des tâches lourdes, répétitives, peut souffrir de fatigue musculaire, d'un manque d'énergie, d'un stress cumulatif et d'épuisement.

• **Côté psychologique:** en raison des nombreuses responsabilités d'une personne aidante, celle-ci peut éprouver des problèmes psychologiques à cause du fardeau financier parfois par manque de littératie financière. Elle peut aussi craindre de perdre un être aimé et souffrir de solitude, d'isolement, de colère, d'anxiété, de culpabilité ainsi que de stress. Ce ne sont que quelques émotions vécues au quotidien. Les réflexions concernant la continuité des soins et/ou quand solliciter du soutien sont souvent présentes.

Plusieurs personnes aidantes peuvent consacrer plus de 10 heures par semaine à la prestation de soins. Ceux qui fournissent le plus grand nombre d'heures d'aide par semaine s'occupent le plus souvent d'un enfant ou d'un(e) conjoint(e) ayant un problème de santé chronique ou une incapacité. Les troubles du développement, les blessures causées par un accident et le cancer sont les problèmes de santé qui nécessitent le plus de soins de la part des membres de la famille ou des amis. Malgré le fait que les personnes aidantes doivent composer avec de nombreuses responsabilités, les sentiments d'inquiétude, d'angoisse ou de fatigue touchent plus de la moitié de ces personnes. Il n'y a pas beaucoup d'occasions de parler dans sa langue maternelle et de se ressourcer.

Le projet «Vivre comme personne aidante» est financé en partie par le *Gouvernement du Canada* par le biais du programme de partenariat pour le développement social – composante enfants et familles, les efforts de l'*Alliance des femmes de la francophonie canadienne*, l'*Union culturelle des femmes francophones* et le soutien du CREO, le *Centre culturel francophone de Pembroke* et l'*ACFO-Champlain*. Un atelier de ressourcement sera offert aux personnes aidantes francophones de Pembroke au mois de mars ou avril 2018. Si vous désirez signaler votre intérêt ou pour plus d'informations, vous pouvez communiquer avec Laurraine à [lddavignon@eorc-creo.ca](mailto:lddavignon@eorc-creo.ca) ou téléphoner au *Centre culturel francophone* au 613-732-7730 ou encore à l'*ACFO-Champlain* au 613-732-3336.

Comme vous le savez, il y a peu d'ateliers offerts en français pour nous soutenir. Parler dans notre langue maternelle entre aidantes et avoir des ressources en français, briser l'isolement et prendre soin de nous est l'objectif de ce projet. Vous retrouverez plus d'informations dans le prochain bulletin de l'ACFO-Champlain.



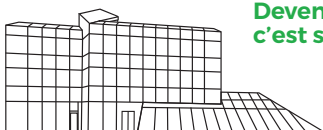
Canada

*Veuillez faire parvenir vos articles à:*  
**info@acfo-champlain.org**  
**Prochaine parution: février 2018**



**Ensemble pour des services en français accessibles**

**Devenez membre du Réseau, c'est simple et gratuit!**



[rssfe.on.ca/membres](http://rssfe.on.ca/membres)



**Le journal de l'ACFO-Champlain**  
**Votre média d'information francophone**  
**pour le comté de Renfrew**

303, rue James, Pembroke (Ontario) K8H 5M3  
613-732-3336 • [info@acfo-champlain.org](mailto:info@acfo-champlain.org)

[www.acfo-champlain.org](http://www.acfo-champlain.org) • [www.facebook.com/acfo.champlain](http://www.facebook.com/acfo.champlain)

Agente de développement communautaire ..... **Cynthia Garand**  
Graphiste ..... **Anne-Édith Rioux**  
Révision/correction ..... **Francine Thuler, Johanne Charbonneau**  
Impression ..... Labine Printers, Pembroke  
Collaborateurs ..... organismes, écoles et entreprises du comté de Renfrew  
Tirage ..... 300 copies papier (50 points de distribution) + diffusion électronique

**La publication de ce journal est rendue possible grâce à la contribution financière de nos précieux annonceurs et de Patrimoine canadien**



Patrimoine canadien Canadian Heritage

