

Le 24 septembre 2024

Sonia Bélanger  
Ministre des aînés et des proches aidants  
Ministère de la Santé et des Services sociaux  
Édifice Catherine-De Longpré  
1075, chemin Sainte-Foy  
15e étage  
Québec (Québec) G1S 2M1  
Téléphone : 418 266-7191  
Télécopieur : 418 266-7199  
[ministre.aines@msss.gouv.qc.ca](mailto:ministre.aines@msss.gouv.qc.ca)

Chère ministre des Aînés du Québec, Madame Sonia Bélanger,

Je vous écris aujourd'hui pour vous sensibiliser davantage à la question de l'épuisement des proches aidants et pour mettre en lumière les impacts profonds et variés que cela peut avoir sur leur vie quotidienne et leur bien-être global. En tant que Ministre des Aînés, je suis convaincu que vous comprenez l'urgence d'agir pour soutenir ces personnes dévouées qui jouent un rôle essentiel dans notre société.

Les proches aidants sont des personnes qui consacrent une grande partie de leur temps et de leur énergie à prendre soin d'un proche en perte d'autonomie, que ce soit un parent âgé, un conjoint malade ou un enfant handicapé. Leur engagement est admirable, mais il est important de reconnaître les multiples impacts que la proche aidance peut avoir sur leur vie et leur bien-être.

Tout d'abord, sur le plan physique, les proches aidants sont souvent confrontés à une charge de travail intense et prolongée qui peut entraîner des problèmes de santé. La fatigue chronique, le manque de sommeil, les douleurs musculaires et articulaires dues aux tâches de soins répétitives, ainsi que les problèmes de santé mentale liés au stress chronique, sont autant de conséquences physiques de la proche aidance. Ces impacts peuvent non seulement affecter la santé des proches aidants à court terme, mais également augmenter leur risque de développer des problèmes de santé à long terme.

Sur le plan émotionnel, la proche aidance peut également avoir des conséquences profondes. Les proches aidants sont souvent confrontés à des sentiments de culpabilité, d'isolement, de frustration et de tristesse liés à la situation de leur proche et aux défis auxquels ils sont confrontés. La charge émotionnelle de devoir prendre soin d'un être cher en perte d'autonomie est écrasante, et de nombreux proches aidants ressentent un sentiment de deuil pour les relations qu'ils avaient avant que la maladie ou le handicap ne survienne.

Sur le plan social, la proche aidance peut également isoler les individus et les couper de leur réseau de soutien habituel. En raison de leurs responsabilités de soins, les proches aidants ont souvent moins de temps et d'énergie pour entretenir des relations sociales, ce qui entraîne un sentiment d'isolement et de solitude. De plus, la stigmatisation associée à la maladie ou au handicap de leur proche peut également isoler les proches aidants et les empêcher de demander l'aide et le soutien dont ils ont besoin. Trop souvent, le proche aidant devient un client du système hospitalier car il épuise ses énergies.

En outre, sur le plan financier, la proche aidance peut également avoir un impact significatif. De nombreux proches aidants doivent réduire ou arrêter leur activité professionnelle pour s'occuper de leur proche, ce qui peut entraîner une perte de revenu et des difficultés financières. Les coûts des soins de santé, des médicaments, des équipements spécialisés et des services de soutien peuvent également peser lourdement sur le budget des proches aidants, les plaçant parfois dans une situation précaire sur le plan financier. Il faudrait revoir l'application du crédit d'impôt pour personne aidante afin d'en faciliter l'application et d'appliquer ce crédit aux personnes aidant un proche âgé de 65ans (et non pas 70 ans) ou plus.

Enfin, sur le plan de la qualité de vie, la proche aidance peut avoir des répercussions profondes. Les proches aidants peuvent ressentir un manque de contrôle sur leur propre vie, une perte de liberté et de spontanéité, ainsi qu'une diminution de leur bien-être global. La surcharge de travail, le stress constant et les préoccupations liées à la santé de leur proche peuvent affecter leur qualité de vie de manière significative et compromettre leur santé et leur bonheur à long terme.

Il est essentiel que nous reconnaissons ces multiples impacts de la proche aidance sur les individus qui s'engagent dans cette tâche noble et exigeante. En tant que Ministre des Aînés, vous avez le pouvoir et la responsabilité d'agir pour soutenir les proches aidants, de leur offrir les ressources et l'aide dont ils ont besoin, et de promouvoir leur bien-être et leur santé globale.

En investissant dans des programmes de soutien aux proches aidants, tels que des services de répit, des formations, des services de counseling et des aides financières, les proches -aidants recevraient un signal fort de votre gouvernement quant à leurs rôles et leurs importances dans notre société. Il est crucial que nous reconnaissons l'importance de soutenir les proches aidants et de leur offrir les ressources et l'aide nécessaires pour prévenir l'épuisement et promouvoir leur bien-être. Investir dans des programmes de soutien aux proches aidants, tels que des services de répit, des formations et des services de counseling, peut non seulement améliorer la qualité de vie des proches aidants, mais aussi garantir des soins de meilleure qualité pour les personnes qu'ils soutiennent.

Il est également essentiel de sensibiliser le public à l'importance de la proche aidance et de reconnaître les avantages qu'elle apporte à notre société. En plus d'offrir un soutien inestimable aux personnes en

perte d'autonomie, la proche aidance renforce les liens familiaux, favorise la solidarité intergénérationnelle et contribue à créer une communauté plus inclusive et solidaire.

En conclusion, Madame la Ministre, je vous exhorte à prendre des mesures concrètes pour soutenir les proches aidants du Québec et pour reconnaître l'importance cruciale de leur rôle dans notre société. En investissant dans le bien-être des proches aidants, nous investissons dans le bien-être de toute notre société.

Je vous remercie de l'attention que vous porterez à cette question urgente et je reste à votre disposition pour discuter de ce sujet en profondeur.

Veuillez agréer, Madame la Ministre, l'expression de mes salutations distinguées.

Le président du Conseil d'administration,

Robert Leduc

