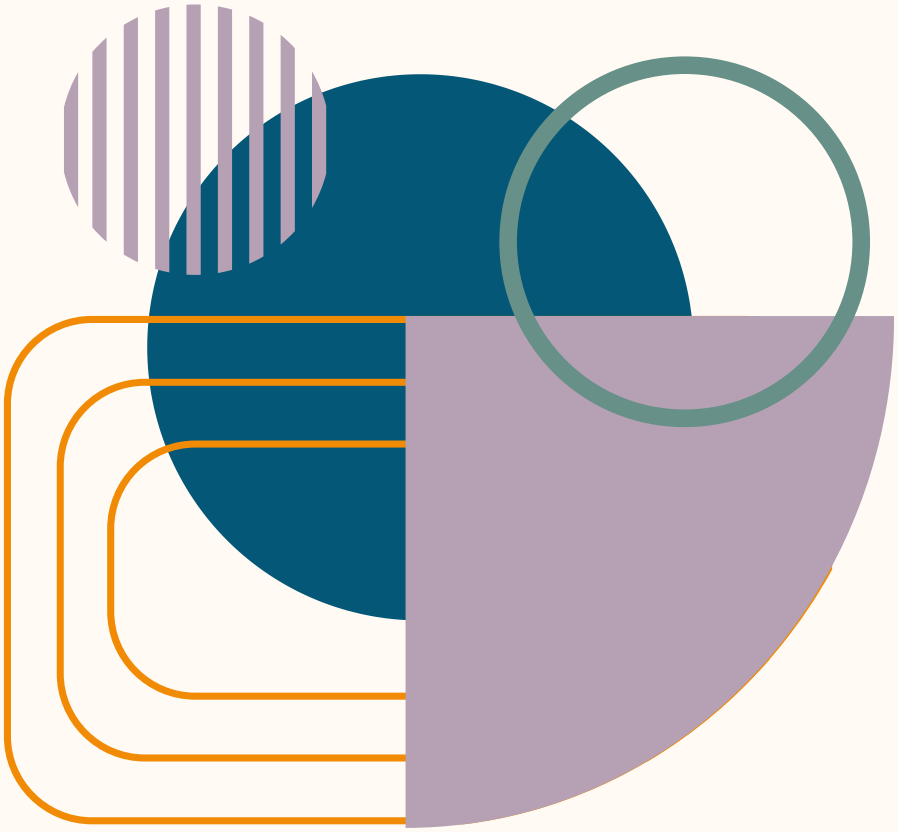
PRENDRE SOIN DE SOI AFIN DE MIEUX SOUTENIR SON PROCHE

Conseils et stratégies par et pour les hommes issus de l'immigration



Réflexions et pistes d'action issues d'une enquête menée auprès d'hommes immigrants ou descendants de migrants qui prennent soin d'un proche

INSTITUT UNIVERSITAIRE SHERPA

CRÉDITS

Une publication de l'Institut universitaire SHERPA
7085 Hutchison, Montréal, Qc., H3N 1Y9
sherpa.dlm@ssss.gouv.qc.ca | https://www.sherpa-recherche.com

Titre : Prendre soin de soi afin de mieux soutenir son proche : conseils et stratégies par et pour les hommes issus de l'immigration
Éditeur : Institut universitaire SHERPA
Auteur·e·s : Josiane Le Gall, Anaïs El Amraoui, Hamida Baba-Moussa, Nathalie Padros-Ross et Anastasiia Mykolenko
Mise en page : Nathalie Padros-Ross

Remerciements
Nous tenons à remercier sincèrement tous les hommes qui ont participé et rendu possible ce guide.

Référence suggérée
Le Gall, Josiane, El Amraoui, Anaïs, Baba-Moussa, Hamida, Padros-Ross, Nathalie et Mykolenko, Anastasiia (2026). *Prendre soin de soi afin de mieux soutenir son proche : conseils et stratégies par et pour les hommes issus de l'immigration*. Éditions Institut universitaire SHERPA.

Ce document est disponible sur la Trousse Confluences - Proche aidance et diversité ethnoculturelle

ISBN 978-2-9822659-7-4 (en ligne)
Dépôt légal - Bibliothèque et archives du Canada, 2026
Dépôt légal - Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2026
© 2026 Institut universitaire SHERPA

Ce guide a été réalisé dans le cadre du projet « Être proche aidant quand on est un homme immigrant ou descendant de migrants. Quelles réalités, quels défis et quels besoins? » (2023-2026), financé par le Fonds de recherche société et culture du Québec (FRQSC) – Programme Action concertée.

Fonds de recherche Québec

INSTITUT UNIVERSITAIRE SHERPA
Immigration. Diversité. Santé.

« On ne se rend pas compte qu'on devient aidant. On pense simplement qu'on fait quelque chose ce jour-là pour aider ses parents, ou peut-être pour qu'ils nous laissent tranquilles, vous voyez. Au début, on ne sait pas ce qui se passe. Mais ensuite, ça devient de plus en plus fréquent, et c'est très isolant et extrêmement stressant. À un certain moment, [...] j'ai dû prendre une décision consciente. Soit je devenais fou et je me faisais du mal [...], soit je devais commencer à en parler. »

Homme né au Canada ayant accompagné son père jusqu'à son décès des suites d'un cancer et prenant soin de sa mère atteinte d'un trouble neurologique



TABLE DES MATIÈRES

1

INTRODUCTION

Introduction 5
Structure du guide 6

2

DÉMYSTIFIER LA PROCHE AIDANCE ET L'ACCOMPAGNEMENT D'UN PROCHE

Démystifier la proche aidance et l'accompagnement d'un proche 8
Les rôles que les hommes proches aidants issus de l'immigration jouent auprès de leurs proches 9

3

UNE SÉRIE DE CONSEILS ET DE RESSOURCES

1. Reconnaître sa légitimité en tant qu'homme qui prend soin 11
2. Reconnaître ses propres besoins et limites 12
3. Mettre en place des routines et des moments de pause pour éviter l'épuisement 15
4. Accepter ses émotions, bonnes ou mauvaises 18
5. Trouver du soutien psychologique et émotionnel 20
6. Tenir bon dans le temps 24
7. Planifier pour se sentir plus préparé 26
8. Communiquer et interagir avec les professionnel·le·s de la santé 28
9. Connaitre ses droits et les faire valoir 30
10. Continuer à prendre soin de soi sur le long terme 32

4

CONCLUSION 35

Notes 36

1 INTRODUCTION

INTRODUCTION

Vous vous occupez d'un membre de votre entourage (parent, enfant, ami, voisin, etc.) qui présente une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, physiologique ou autre ? **Alors, que vous le nommiez ainsi ou non, vous êtes un homme proche aidant** au regard de la loi et des services publics. Au Québec, les personnes proches aidantes ont des droits, et plusieurs services et ressources sont destinées à les soutenir.

Prendre soin d'un proche est un geste fort, mais c'est aussi exigeant. Avec le temps, cette responsabilité peut peser lourd sur le corps et sur la tête. Pour les hommes issus de l'immigration (c'est-à-dire les hommes immigrants ou ayant des parents immigrants), ces défis s'ajoutent souvent à d'autres réalités : s'adapter à un nouveau pays, répondre aux attentes de la famille, travailler fort pour subvenir aux besoins des siens, parfois sans réseau de soutien autour.

Ce guide s'appuie sur des témoignages recueillis dans le cadre d'un projet de recherche sur l'accompagnement au masculin,[1] auprès d'hommes issus de l'immigration qui ont aidé ou qui soutiennent toujours un proche. Ils ont partagé ce qu'ils ont vécu, ce qui les a aidés à tenir le coup, et ce qu'ils auraient aimé savoir plus tôt. Vous y trouverez des conseils concrets, des stratégies simples, des questions pour réfléchir à votre situation et des pistes de ressources pour ne pas rester seul.

L'objectif de ce guide est simple :

- Vous rappeler que **votre rôle est important et légitime**
- Vous dire clairement que **vous avez le droit d'aller chercher du soutien** et de ne pas porter tout cela seul
- Vous encourager à **prendre soin de votre santé physique et mentale**, parce qu'elle compte autant que celle de la personne que vous accompagnez

Prendre soin de soi, ce n'est pas être égoïste. C'est une façon de durer, de rester présent et de mieux soutenir son proche sur le long terme.

STRUCTURE DU GUIDE

Des conseils issus de l'expérience d'autres hommes proches aidants pour :

1. Reconnaître sa légitimité en tant qu'homme qui prend soin
2. Reconnaître ses propres besoins et limites
3. Mettre en place des routines et des moments de pause pour éviter l'épuisement
4. Accepter ses émotions, bonnes ou mauvaises
5. Trouver du soutien psychologique et émotionnel
6. Tenir bon dans le temps
7. Planifier pour se sentir plus préparé
8. Communiquer et interagir avec les professionnel·le·s de la santé
9. Connaître ses droits et les faire valoir
10. Continuer à prendre soin de soi sur le long terme

2 DÉMYSTIFIER LA PROCHE AIDANCE ET L'ACCOMPAGNEMENT D'UN PROCHE

DÉMYSTIFIER LA PROCHE AIDANCE ET L'ACCOMPAGNEMENT D'UN PROCHE

Le mot *proche aidance* peut sembler lourd, abstrait ou même compliqué. Pourtant, dans la vie de tous les jours, beaucoup d'hommes aident déjà un proche sans forcément utiliser ce terme. Aider un parent à se lever, accompagner un ami à des rendez-vous, gérer des médicaments, faire les courses pour un frère… C'est de la proche aidance.

Qu'est-ce que la proche aidance ? [2]

C'est le soutien apporté, de façon non professionnelle, par une personne à un·e proche qui vit avec une incapacité temporaire ou permanente – qu'elle soit physique, psychologique, sociale ou autre. Ce soutien peut être occasionnel ou régulier, à court ou à long terme. L'objectif est d'améliorer la qualité de vie de la personne aidée, que ce soit à domicile ou dans un autre milieu de vie. L'aide ne vise pas toujours les membres de la famille immédiate ou les personnes aînées. Il est possible d'être une personne proche aidante pour un enfant, des ami·e·s, des voisin·e·s, des collègues. Cette aide doit être apportée de manière libre, éclairée et révocable. Plusieurs personnes peuvent s'impliquer auprès d'un·e proche. Une personne peut aussi soutenir plusieurs proches en même temps.

Vous n'avez **pas besoin d'une attestation ou de vivre avec la personne aidée** pour être reconnu comme proche aidant, même si, dans certains cas, cela peut faciliter l'accès à des services.

La proche aidance n'est pas une responsabilité réservée à quelques personnes : c'est une réalité très répandue au Canada et au Québec. Des millions de personnes, comme vous, donnent du temps, de l'énergie et du cœur pour soutenir quelqu'un qui compte pour eux.

Parmi ces personnes proches aidantes[3] :

- **1 personne sur 4** est racisée ;
- **1 personne sur 5** est née à l'extérieur du Canada (c'est-à-dire immigrante) ;
- Au sein des populations immigrantes et racisées, on retrouve **autant d'hommes que de femmes** dans des rôles de proche aidance ce qui montre que les hommes jouent un rôle actif dans l'accompagnement de leurs proches, même si ce rôle n'est pas toujours reconnu ou dit à voix haute. Les données québécoises ne sont pas disponibles, mais on estime que la réalité est similaire.

Au Québec, **42 % des personnes proches aidantes sont des hommes.**[4]

LES RÔLES QUE LES HOMMES PROCHES AIDANTS ISSUS DE L'IMMIGRATION JOUENT AUPRÈS DE LEURS PROCHES

Accompagner un proche peut prendre différentes formes. Vous pouvez être amené à offrir un ou plusieurs types de soutien, qui évoluent dans le temps selon les besoins de la personne aidée et vos propres capacités du moment.

Les différences entre les genres en matière de tâches et de types de soutien offerts sont relativement faibles. Contrairement aux idées reçues, les hommes peuvent aussi fournir du soutien émotionnel et s'impliquent dans les soins personnels et les tâches du quotidien.

Par exemple, au Canada[5] :

- Près d'**1 homme proche aidant immigrant ou racisé sur 2** déclare avoir offert du soutien pour la préparation des repas et les tâches ménagères ;
- **1 sur 4** rapporte avoir fourni des soins personnels ou aidé à administrer des traitements médicaux ;
- Plus d'**1 sur 2** indique offrir du soutien émotionnel.

Types de soutien offerts par les hommes proches aidants - d'après le CCEA (2024)

- Transport (courses, rendez-vous médicaux, activités sociales)
- Entretien du domicile et travaux extérieurs (réparations, pelouse, déneigement)
- Soins et traitements médicaux (pansements, médicaments, glycémie)
- Gestion des finances et soutien financier
- Accès à une communauté de foi ou spirituelle
- Accès à des activités récréatives
- Préparation des repas et tâches ménagères
- Soins personnels (bain, habillement, alimentation)
- Planification et coordination des soins (horaires, rendez-vous, services professionnels)
- Soutien émotionnel (présence, écoute, discussion)
- Soutien de nuit / présence nocturne

4 UNE SÉRIE DE CONSEILS ET DE RESSOURCES

UNE SÉRIE DE CONSEILS ET DE RESSOURCES

1. RECONNAÎTRE SA LÉGITIMITÉ EN TANT QU'HOMME QUI PREND SOIN

« Ça va pas diminuer ta valeur si tu vas assister quelqu'un... c'est au contraire ça me valorise. »

Homme immigrant ayant pris soin d'une dame âgée atteinte d'une maladie neurodégénérative progressive

Dans beaucoup de sociétés, les hommes apprennent très tôt qu'ils doivent être « forts », ne pas montrer leurs émotions et se débrouiller seuls. Pour les hommes issus de l'immigration, cette pression peut parfois être encore plus forte : il faut « tenir bon », prouver qu'on s'en sort dans un nouveau pays.

Dans ce contexte, se reconnaître comme personne proche aidante, ou être reconnu comme tel, peut être difficile, d'autant plus que les soins sont encore trop souvent associés aux femmes.

Assumer ce rôle demande parfois de remettre en question certaines idées sur ce que signifie « être un homme » – par exemple, l'idée qu'un homme ne devrait pas changer la couche d'un parent ou laver son corps. Être attentif, sensible, fatigué ou demander de l'aide ne diminue pas votre valeur ni votre masculinité. Au contraire, plusieurs hommes proches aidants issus de l'immigration décrivent leur engagement comme une continuité de leurs responsabilités : protéger les leurs, assurer leur sécurité et leur bien-être, faire ce qu'il faut quand quelqu'un a besoin d'eux.

« Pour moi, c'est naturel, les gens qu'on aime et qui sont proches, on s'en occupe. »

Homme immigrant prenant soin de sa conjointe atteinte d'un cancer

Reconnaître la valeur de ce que vous faites peut faire une grande différence. Cela peut vous aider à accepter du soutien, à parler de ce que vous vivez et à vous sentir pleinement légitime dans votre rôle. Vous n'êtes pas « moins fort » parce que vous aidez, vous l'êtes justement parce que vous le faites.

Questions de réflexion

- Qu'est-ce qui vous a motivé à vous engager auprès de votre proche ? Qu'est-ce que cet engagement vous apporte aujourd'hui, malgré les défis ?
- Y a-t-il des choses que vous faites pour votre proche que vous n'auriez pas imaginé faire un jour ? Comment vivez-vous cela ?
- Dans quelles situations vous êtes-vous senti fier, utile ou légitime dans votre rôle ?

2. RECONNAÎTRE SES BESOINS ET LIMITES

Prendre soin de quelqu'un peut amener à se concentrer presque exclusivement sur les besoins de la personne aidée, en négligeant ses propres limites. C'est un défi partagé par toutes les personnes proches aidantes et il peut être difficile de trouver du temps pour soi.

Certains hommes finissent par négliger leur propre santé :

> *« Il y a aussi un sentiment de, je peux pas me faire soigner parce que j'ai à aider à deux personnes qui sont mes responsabilités. »*
>
> Homme immigrant prenant soin de ses grands-parents âgés, dont un atteint d'un cancer

Vos besoins comptent autant que ceux de votre proche. Les négliger ne vous rend pas plus fort et, cela vous épuise plus vite.

Vous êtes-vous engagé auprès de votre proche sans en mesurer l'impact sur votre quotidien ni sur la durée de l'accompagnement ? Avez-vous l'impression que, peu à peu, ce soutien prend de plus en plus de place dans votre vie ? Cette accumulation peut mener à ce qu'on appelle *la fatigue de l'aidant* : elle s'installe durablement et peut se manifester par des malaises, des troubles du sommeil ou de l'alimentation, ou une consommation accrue d'alcool ou de drogues.

Voici des signes fréquents de la fatigue de l'aidant[6] :

- Le déni : minimiser la situation ou vos propres besoins, faire comme si tout allait bien
- La colère ou l'irritabilité : envers votre proche, vous-même ou les personnes autour de vous
- L'isolement social : moins d'envie de voir des gens ou de garder le contact
- L'anxiété : inquiétudes constantes, tension, impression de ne jamais décrocher
- Des sentiments dépressifs : tristesse persistante, découragement, perte de motivation
- Les troubles du sommeil : difficulté à s'endormir, sommeil léger ou réveils fréquents
- Des réactions émotives plus intenses : pleurs faciles, impatience, sautes d'humeur
- Le manque de concentration : oublis, difficulté à se concentrer ou à décider
- Des problèmes de santé : maux de tête, douleurs physiques, fatigue constante, baisse d'énergie

En tant qu'homme issu de l'immigration, d'autres réalités peuvent aussi augmenter le stress et la fatigue. Elles ne sont pas toujours visibles, mais elles pèsent sur votre quotidien et sur votre capacité à tenir le coup :

- Le sentiment de stigmatisation : se sentir jugé, incompris ou moins légitime dans certains espaces
- Les pressions financières : devoir subvenir aux besoins de votre famille tout en assumant des responsabilités supplémentaires
- Les difficultés à être reconnu : dans votre rôle de proche aidant, autant par l'entourage que par les services
- Les barrières linguistiques : difficulté à comprendre l'information, à se faire comprendre ou à naviguer dans les services
- Les craintes face à l'avenir : santé de votre proche, stabilité financière, statut, logement, travail
- L'impact du contexte socio-politique : climat d'incertitude, discours négatifs concernant l'immigration, barrières administratives ou institutionnelles

Si vous vous reconnaissez dans une ou plusieurs de ces situations, cela ne veut pas dire que vous échouez. Au contraire, c'est souvent un signal que votre corps et votre esprit vous envoient pour vous dire qu'il est temps de ralentir et de demander du soutien.

Avec l'évolution de la situation de votre proche et les imprévus qui s'accumulent, vous pouvez vous sentir déborder, manquer de temps ou perdre le contrôle. Les décisions, les responsabilités et les engagements peuvent peser lourdement sur les épaules des personnes qui prennent soin, d'où l'importance de prendre un temps d'arrêt afin de reconnaître vos besoins.

Accepter qu'il y ait une période d'adaptation

Devenir proche aidant bouleverse souvent l'organisation de la vie : le travail, le sommeil, les projets, les rôles dans la famille. S'adapter à cette nouvelle réalité prend du temps, et c'est normal. Personne ne naît en sachant comment accompagner un proche, mais on apprend en avançant.

« C'est quelque chose là de prendre soin de quelqu'un, on est pas habitué, je veux dire on apprend avec le temps là, mais à chaque fois c'est de l'inattendu. On sait pas du tout ce que l'autre va faire [...] il y a des moments angoissants là-dedans. »

Homme immigrant prenant soin de sa conjointe, atteinte d'une maladie chronique

« Ça me fait sortir de ma zone de confort, j'ai appris que je pouvais [faire] juste le truc qui me répugne le plus, le sang, les pansements [...] j'ai réussi à le faire ; capable d'organiser tout ce qu'il y avait autour dans la prise en charge [...] gérer la maison, la charge mentale. »

Homme immigrant prenant soin de sa conjointe atteinte d'un cancer

Donnez-vous le droit de tâtonner, de poser des questions et d'ajuster votre façon de faire au fil du temps.

Il existe plusieurs outils pour vous aider à réfléchir à vos besoins et à prendre du recul :

- Le baromètre de la fatigue : reconnaître les signes (L'Appui)
- La cartographie de soutien

Questions de réflexion

- Quand vous êtes vraiment fatigué, comment votre corps vous le fait-il savoir ? Et votre humeur ?
- Avez-vous déjà ressenti un sentiment de débordement et d'épuisement ? Si oui, dans quelles circonstances ?
- Quels facteurs de fatigue et de stress vivez-vous actuellement ? Lesquels ont le plus d'impact en ce moment et mériteraient d'être abordés ?



3. METTRE EN PLACE DES ROUTINES ET DES MOMENTS DE PAUSE POUR ÉVITER L'ÉPUISEMENT

S'occuper d'un proche demande beaucoup d'énergie et peut rapidement conduire à l'épuisement si l'on ne prend pas de temps pour soi. Respecter ses limites et s'accorder des moments de pause est essentiel pour rester disponible et efficace dans son rôle.

Respecter ses besoins et ses limites, c'est accepter que vous avez le droit à du repos, à des moments pour vous-même, à demander de l'aide ou à chercher du soutien. Prendre soin de soi permet d'anticiper, de mieux gérer le stress, de rester disponible et de continuer à accompagner son proche sans s'épuiser.

Définir un équilibre et des routines

Une routine quotidienne apporte des repères clairs, surtout lorsqu'on doit gérer plusieurs responsabilités. Cela peut inclure des horaires réguliers pour dormir, manger ou prendre ses médicaments. Chaque routine est différente, trouvez-celle qui vous convient.

Utiliser des soins traditionnels ou la médecine complémentaire

Au-delà de l'utilisation des services formels, il existe un bon nombre de pratiques ou d'approches de soins traditionnels ou complémentaires à la médecine classique. Certains hommes ont recours à ces pratiques, comme la naturopathie ou l'herboristerie, pour prendre soin de leur énergie et de leur santé.

Prendre de la distance

Se détacher temporairement de certaines préoccupations peut permettre de se libérer l'esprit et d'être en mesure de prendre plus de recul sur les situations. Même de courtes pauses peuvent aider à rester calme et aussi dans certains cas, à reprendre des forces.

« Prendre un peu de distance aussi avec la personne puis faire des petites choses qui nous plait. […] il faut prendre certaines distances puis il ne faut pas laisser le hamster travailler 24 heures sur 24. […] Puis connaître ses limites aussi. Un moment donné, on a nos limites. Avec mon père, je ne connaissais pas mes limites, avec ma belle-mère au début non, mais maintenant j'essaye »

Homme immigrant ayant pris soin de son père décédé des suites d'un cancer et accompagnant sa belle-mère vivant avec diverses problématiques de santé ainsi que sa conjointe atteinte d'un cancer

Bouger, jouer, faire des choses qui font du bien

Pour beaucoup d'hommes issus de l'immigration, les loisirs disparaissent progressivement sous la pression du travail, des responsabilités familiales et parfois de l'adaptation à un nouveau milieu. Pourtant, les activités physiques et créatives sont des moyens essentiels pour :

- Diminuer le stress et l'anxiété
- Retrouver du plaisir dans des activités du quotidien
- Renforcer l'estime de soi
- Maintenir une santé physique

Ces activités peuvent être réalisées de façon individuelle ou collective. Certaines sont gratuites ou peu coûteuses. Parfois, il s'agit simplement d'aller prendre une marche, de sortir en nature, ou de participer à une activité sportive. D'autres hommes profitent aussi de l'offre d'événements culturels disponible au Québec (aller au théâtre, au centre culturel, à un festival, etc.). N'attendez pas d'être à bout pour y penser.

« Habituellement moi je joue dans [...] une équipe de basketball avec la communauté [pays d'Afrique] [...]. Je pouvais plus y aller parce que j'avais plus le temps. Alors j'ai essayé de remplacer ça par des marches [...]. Donc d'abord l'exercice physique, et je ne le cache pas, la prière aussi : c'est les deux [stratégies] qui m'ont vraiment aidé. »

Homme immigrant prenant soin de sa fille, née prématurément avec de graves complications de santé

« Je marche avec la musique. Ouais puis si je suis frustré, je vais aller dehors, je vais courir ou je marche avec mon chien. [...] Oh, je marche beaucoup. [rires] »

Homme immigrant (arrivé à l'âge de deux ans) accompagnant ses deux enfants vivant avec un trouble du spectre de l'autisme

« Une bonne grosse sortie épuisante à vélo, travailler, une activité physique. [...] Il faut faire attention à ne pas se trouver d'excuses »

Homme né au Canada prenant soin de sa mère atteinte de troubles neurocognitifs

« Il y a autre chose qui des fois me distrait beaucoup, je suis en train d'écrire un livre, comme sur mon histoire, depuis l'enfance »

Homme immigrant qui prend soin de sa femme atteinte d'une maladie incurable, de son père atteint de la maladie d'Alzheimer et d'un enfant vivant avec un trouble du spectre de l'autisme

Valoriser les temps de repos et de répit

Prendre du répit n'est ni un luxe ni un signe de faiblesse. Les services de répit permettent de souffler, de récupérer et de prévenir l'épuisement, sans culpabilité. Confier temporairement son proche à un service ou à un·e professionnel·le ne signifie pas l'abandonner : c'est une façon concrète de préserver sa santé physique et mentale, et de pouvoir continuer à accompagner sur la durée.

Avec le manque de temps pour soi et l'accumulation des responsabilités, il est facile de se retrouver à un point de rupture. Dans ces circonstances, trouver du répit avant de craquer est essentiel. Le répit peut prendre plusieurs formes, et chacune peut offrir un soutien différent. Explorer ces options, c'est se donner des marges de manœuvre pour tenir dans la durée.

Questions de réflexion

- Quelles routines ou pauses, même courtes, vous aident à récupérer ou à calmer votre esprit ?
- Quelles activités vous aident à relâcher la pression ou à retrouver du plaisir, même brièvement ?
- Qu'est-ce qui vous empêche aujourd'hui de maintenir ou de reprendre ces activités ?
- Quel changement réaliste pourriez-vous mettre en place pour préserver votre énergie (répit, délégation, aide extérieure) ?
- Si un ami vivait votre situation, que lui recommanderiez-vous pour préserver son bien-être ?

Demander du soutien à son entourage lorsque le besoin se fait sentir

Solliciter des membres de votre famille ou des ami·e·s qui peuvent vous écouter permet de briser l'isolement, de partager le poids des responsabilités et de prendre soin de vous. Déléguer certaines tâches, c'est préserver vos forces pour tenir dans la durée.

Questions de réflexion

- Êtes-vous la seule personne en mesure d'aider ? L'aide de votre entourage (ami·e·s, famille, autres connaissances) pourrait-elle être bénéfique ?
- Avec quelles personnes pourriez-vous faire des activités ou simplement parler au téléphone, par visioconférence ou grâce aux outils de communication en ligne ?
- Acceptez-vous l'aide qu'on vous offre, ou avez-vous tendance à tout faire vous-même ?

4. ACCEPTER SES ÉMOTIONS, BONNES OU MAUVAISES

Prendre soin d'un proche est un rôle exigeant, non seulement sur le plan physique, mais également sur le plan émotionnel. Il est normal de ressentir une grande variété d'émotions, qu'il s'agisse d'amour, de fierté ou de satisfaction, mais aussi de tristesse, de désespoir, de colère, d'impatience, de culpabilité, de solitude, d'irritabilité ou d'inquiétude. Vous avez le droit de ressentir ces émotions, sans vous excuser ni vous remettre en question en tant qu'homme.

Ressentir des émotions, même difficiles, est fréquent chez les personnes proches aidantes. Cela ne remet pas en cause votre engagement ni votre capacité à prendre soin d'un proche. Ces émotions reflètent simplement la complexité de votre rôle et le fait que vous êtes humain.

Reconnaître ses émotions ne signifie pas se laisser submerger par elles. C'est le premier pas pour trouver des solutions, comprendre ses besoins et gérer le stress. Parler de vos inquiétudes et de vos émotions peut vous aider à mieux les accepter.

Certaines émotions touchent particulièrement les hommes issus de l'immigration : le sentiment de ne pas en faire assez parce qu'une partie de la famille est restée au pays, ou le déchirement entre des attentes (par exemple, ne pas placer un parent) et la réalité des services au Québec (par exemple, les délais d'attente pour l'aide à domicile).

Certaines tâches de soins sont particulièrement difficiles à vivre, surtout lorsqu'elles touchent à l'intimité d'un parent. Un homme qui accompagnait sa mère raconte :

« C'était dur aller [faire sa toilette intime], c'est très difficile pour moi [...] parce que je n'ai jamais imaginé qu'un jour, j'allais doucher ma mère comme ça. Mais le besoin était là et il a fallu que je le fasse. »

Homme immigrant qui prend soin de sa mère atteinte de la maladie d'Alzheimer

Gérer la culpabilité

Il est normal de ressentir parfois de la culpabilité en tant qu'aidant, par exemple en pensant qu'on n'en fait pas assez. Vous n'êtes pas les seuls à la ressentir. Mais cette culpabilité peut devenir paralysante si elle prend le dessus. L'important est d'apporter ce que vous pouvez, sans vous surmener, et de trouver un équilibre qui soutienne votre proche tout en préservant votre santé.

« On fait de son mieux compte tenu des circonstances »

Homme né au Canada prenant soin de sa conjointe atteinte de la maladie d'Alzheimer

Faites preuve envers vous-même de la même bienveillance que celle que vous accordez aux personnes qui vous sont chères.

Certaines expériences liées à l'accompagnement d'un proche peuvent être source d'émotions positives, comme le fait de se sentir utile ou apprécié, d'observer des améliorations chez son proche, de partager des moments de complicité, de mieux comprendre la situation ou encore de développer de nouvelles compétences.

Ressentir du bonheur ou de la satisfaction ne diminue en rien l'importance des difficultés que vous traversez, mais cela peut être source de réconfort et de sens. Prenez le temps d'accueillir les moments de joie, de fierté, de complicité ou de gratitude lorsqu'ils se présentent.

Questions de réflexion

- Qu'est-ce qui vous fait ressentir de la culpabilité, et comment réagissez-vous quand cela arrive ?
- Quand des sentiments difficiles, comme la culpabilité, sont présents, qu'est-ce qui vous aide à respirer un peu ?
- Quels moments récents vous ont apporté de la joie dans votre rôle de proche aidant ? Qu'est-ce qui vous rend fier ?
- De quoi êtes-vous reconnaissant malgré les difficultés ?

5. TROUVER DU SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

Demander de l'aide et accepter du soutien peut être difficile, mais c'est une étape essentielle pour protéger sa santé mentale et continuer à accompagner son proche. Demander du soutien n'est ni un signe de faiblesse ni un aveu d'échec. Cela permet au contraire de réduire le stress, de prévenir l'épuisement et de se sentir moins seul.

« Sois en paix avec toi-même pour pouvoir continuer [...] accepte l'aide, l'échange avec les gens, accepte l'accompagnement qui peut se présenter, ça peut faire une différence. »

Homme immigrant accompagnant sa fille, née prématurément avec de graves complications de santé

Consulter des professionnel·le·s et avoir recours à des services de soutien psychologique

Consulter un·e psychologue ou un·e intervenant·e peut vous aider à mettre des mots sur des émotions parfois refoulées et à prendre des décisions plus sereines, pour vous comme pour votre famille. Les hommes qui ont pu recevoir de tels services en sont souvent reconnaissants.

« Donc moi oui, j'ai fait affaire au service de psychologue et j'avoue que ça m'a beaucoup aidé aussi [...] pense à toi, dis-toi que tu es capable, donne-toi de la valeur [...], oui ça va aider à traverser cette période-là. »

Homme immigrant prenant soin de sa conjointe et de sa belle-mère toutes deux non-voyantes

Au Québec, n'oubliez pas que :

- Des services existent dans le réseau public (CLSC, services de santé) comme dans le milieu communautaire. Vous pouvez demander à votre médecin, à un·e intervenant·e ou au CLSC de vous orienter.
- En cas de crise ou de besoin urgent, composez le 9-1-1 ou rendez-vous à l'urgence.

Utiliser les lignes d’écoute

Les lignes d’écoute sont souvent anonymes, confidentielles et gratuites, ce qui permet de parler sans peur du jugement ou de conséquences. Elles offrent un espace pour exprimer ce que l’on ressent et être entendu. Certaines lignes sont parfois dédiées aux hommes, ou ciblent des problématiques particulières.

« La ligne d’écoute est là, elle comprend la difficulté que ça peut être d’être un homme racisé vulnérable, dans un moment de vulnérabilité où je n’ai pas le droit d’être vulnérable parce que je suis un homme. Donc ces injonctions paradoxales qui me traversent, je pense que ça pourrait être aidant pour les personnes. »

Homme immigrant prenant soin de sa conjointe atteinte d'un cancer

Au Québec, plusieurs lignes d'écoute peuvent vous aider, dont :

- **Info-Social 811 :** Service de consultation psychosociale et de référencement téléphonique, gratuit et confidentiel, offert 24 h/24, 7 j/7 partout au Québec.
- **Info-Aidant** : accessible du lundi au vendredi de 8 h à 18 h, par téléphone au 1 855 852-7784 et par clavardage, ou par courriel à l'adresse info-aidant@lappui.org.
- **Centre Multi-Écoute :** disponible en plusieurs langues et accessible par téléphone du lundi au vendredi de 9 h à 17 h. Appelez le (514) 737-3604 ou la ligne d'urgence 24/7 au (514) 378-3430

Consulter des ressources communautaires de votre région

Partout au Québec, des organismes communautaires offrent du soutien aux personnes proches aidantes, notamment sous forme d'écoute, d'information, de groupes d'entraide, d'activités et de services de répit. Certains s'adressent également à des communautés ou à des clientèles particulières.

Pour repérer les ressources disponibles près de chez vous, deux répertoires sont particulièrement utiles :

- **L'Appui pour les proches aidants** offre un répertoire des organismes communautaires proposant des services aux personnes proches aidantes, consultable par région. Le répertoire est disponible en français et en anglais.

- **Proche aidance Québec**, un réseau regroupant près de 150 organismes communautaires engagés auprès des personnes proches aidantes, propose un outil « Trouver un organisme de soutien » permettant de repérer un organisme membre selon votre région.

- Vous pouvez également consulter la liste complète des organismes membres.

Participer à des groupes de soutien

Rencontrer d'autres personnes proches aidantes permet de partager ses expériences, tant les difficultés que les réussites, d'obtenir des conseils pratiques ou des informations, ainsi que de rompre l'isolement.

Selon votre situation, différents groupes existent, par exemple :

- Groupe de soutien spécifiquement pour les hommes immigrants
- Groupe de soutien pour les hommes proches aidants
- Groupe de soutien pour les hommes

Se confier à une personne de confiance

Parler à quelqu'un de proche ou à un ami permet de soulager le poids émotionnel et de trouver du soutien concret dans la vie quotidienne. Parfois, il s'agit juste aussi de se sentir écouté et de savoir que les personnes autour de vous sont sensibles à ce que vous vivez ou ont peut-être elles-mêmes vécu une situation similaire. Cela permet de briser l'isolement.

« Et donc, juste pour pouvoir parler avec des gens qui comprennent, qui vivent la même chose, sans jugement, d'une manière discrète, en donnant des conseils, en écoutant et en partageant simplement des expériences. Et cela a été vraiment très important et très utile. »

Homme né au Canada prenant soin de sa mère atteinte de troubles neurocognitifs

Questions de réflexion

- Dans quelles situations ressentez-vous le plus le besoin de parler à un proche plutôt que de gérer vos émotions seul ?
- Avez-vous déjà ressenti le besoin d'un service de soutien psychologique sans passer à l'action ? Qu'est-ce qui vous a freiné ?
- Quelle forme de soutien vous semblerait la plus accessible pour un premier pas (appel, rencontre, groupe, personne de confiance) ?
- Si un ami hésitait à utiliser un service de soutien psychologique, que lui diriez-vous pour l'encourager ?



6. TENIR BON DANS LE TEMPS

L'accompagnement d'un proche est une longue trajectoire parfois semée d'obstacles et d'évolutions. Accepter la situation et les moments moins facile ne signifie pas se résigner, mais reconnaître la réalité de la maladie ou des difficultés sans se sentir impuissant. Cela permet d'ajuster ses attentes et de protéger sa santé mentale et physique.

Faire preuve de patience et de persévérance

La patience est un atout qui revient dans plusieurs discours d'hommes.
Reconnaître sa capacité à tenir dans les moments difficiles renforce la confiance en soi et la capacité à avancer malgré les obstacles.

« Je dirais lâche pas, faut pas lâcher, juste ça. Et puis avoir de la persévérance, surtout faut pas se laisser démonter par ce qui arrive, puis faire face, puis avancer. »

Homme immigrant prenant soin de sa conjointe, lourdement handicapée à la suite d'une maladie neurologique

« Ça m'a pris du temps pour accepter qu'elle était comme ça, mais je savais que j'étais le seul fils qu'elle avait ici et qu'il n'y avait pas le choix mais d'accepter ça. »

Homme immigrant prenant soin de sa mère atteinte de la maladie d'Alzheimer

« Pour moi, une personne proche aidante, c'est une personne qui sait d'abord prendre la mesure, qui accepte la réalité. C'est difficile d'accepter cette réalité, qui peut durer un temps que tu ne connais pas. »

Homme immigrant prenant soin de sa fille, née prématurément avec de graves complications de santé

« Je n'ai qu'un seul conseil à vous donner : la patience. C'est le seul conseil que je donnerais à quelqu'un d'autre. »

Homme né au Canada prenant soin de sa mère atteinte de troubles cognitifs

Avoir recours à la spiritualité

Trouver du réconfort peut passer par la spiritualité, la foi ou toute pratique qui permet de mettre les difficultés en perspective. Cela peut inclure la prière, la méditation, la réflexion personnelle, ou simplement croire que les événements ont un sens plus large ou que des forces plus grandes sont à l'œuvre.

« Dans mon cœur qu'il [Dieu] me fait le courage, genre, continuer… alors je me suis dit : il y a Dieu, ça va s'arranger. »

Homme immigrant prenant soin de son père, à la suite d'un AVC

« Si vous avez foi en Dieu et que vous pensez que vos espoirs et vos prières seront exaucés, que tout ira bien… je ne suis pas particulièrement croyant […]. Mais bien sûr, la religion joue un certain rôle : quand on prie, on prie pour que les choses aillent bien. »

(Homme né au Canada prenant soin de sa conjointe atteinte de la maladie d'Alzheimer)

Questions de réflexion

- Quelles situations ont mis votre patience à l'épreuve, et qu'est-ce qui vous a aidé à continuer ?
- Quelles sources de réconfort ou de sens (spiritualité, croyances, pratiques, valeurs) vous aident à traverser les moments éprouvants ? Comment pourriez-vous les intégrer davantage à votre quotidien ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à tenir dans une période difficile récente ?

7. PLANIFIER POUR SE SENTIR PLUS PRÉPARÉ

La planification est particulièrement importante pour les personnes proches aidantes, notamment pour celles qui doivent naviguer dans un système de santé différent de celui de leur pays d'origine.

Planifier permet de :
• Réduire l'imprévu
• Éviter les crises
• Mieux s'organiser financièrement
• Maintenir un sentiment de contrôle

« Il faut organiser sa vie dès la fin de l'adolescence : gère tes REER, gère ton CELI, comprends le système, aie un réseau social, aie un plan B. Nous, notre éducation, c'est toujours « aie plusieurs plans » — et justement, quand mon père a été malade et qu'il fallait rénover la maison, on a mobilisé tous nos plans. »

Homme né au Canada ayant pris soin de son père atteint de la maladie d'Alzheimer

Avoir de l'information fiable est un élément clé de la planification. Cela permet de savoir quels services sont disponibles et comment y accéder, et ainsi de réduire le stress et l'imprévu.

Quelques sources utiles :

- **Le site web de votre établissement de santé local** : une mine d'informations sur les services offerts, les cliniques spécialisées et les programmes de soutien
- **Le Service 211** : un service téléphonique et en ligne pour connaître rapidement les ressources communautaires et sociales près de chez vous. Disponible au 211 ou 1 844 387-3598.
- **Le bouche à oreille** : posez des questions autour de vous, des personnes ont peut-être vécu des situations similaires et pourront vous orienter
- **Les organismes communautaires** : ils offrent soutien, information et accompagnement et certains sont spécialisés en proche aidance ou en accompagnement des personnes immigrantes.
- **Les répertoires de ressources** : comme celui de l'Appui qui permet de trouver des ressources communautaires en proche aidance près de chez vous
- **Consulter les sites web d'associations selon la condition de votre proche** : ces associations proposent souvent des formations, guides pratiques, conseils et outils spécifiques pour mieux accompagner la personne que vous soutenez

Questions de réflexion

- Quels conseils donneriez-vous à un ami qui vient d'arriver et qui a du mal à s'organiser dans ses finances et à naviguer dans le système ?
- Si vous aviez besoin d'information ou d'aide aujourd'hui, savez-vous vers qui vous tourner en premier ? Sinon, qu'est-ce qui vous aiderait à trouver ce point de départ ?



8. COMMUNIQUER ET INTÉRAGIR AVEC LES PROFESSIONNEL·LE·S DE LA SANTÉ

Le système de santé peut être perçu comme complexe ou nouveau dans certains cas : le vocabulaire est parfois technique, les procédures nombreuses, les rôles des professionnel·le·s peu connus, etc. Se préparer aux rendez-vous permet de réduire le stress et d'améliorer la communication.

De plus, certain·e·s intervenant·e·s et professionnel·le·s de la santé n'ont pas toujours l'habitude d'interagir avec des hommes, ou avec des hommes issus de l'immigration. Il est donc important d'être clair sur votre position et vos besoins, et de vous assurer que le professionnel·le (médecin, infirmier·ère, travailleur·se social·e, ergothérapeuthe, etc.) a bien compris la situation de votre proche et votre rôle.

Quelques stratégies simples peuvent aider :

- **Écrire vos questions à l'avance** pour ne rien oublier et rester concentré pendant le rendez-vous
- **Noter les symptômes et comportements de votre proche** pour donner une image précise de la situation
- **Demander des explications claires et simples**, sans hésiter à demander aux professionnel·le·s de répéter ou reformuler
- **Expliciter votre rôle et votre position** : dites clairement que vous êtes le proche aidant, ce que vous faites pour votre proche et ce dont vous avez besoin
- **Se faire accompagner** si la langue est un obstacle, ou demander la présence d'un interprète professionnel
- **Prendre des notes ou enregistrer** (avec permission) pour pouvoir revenir sur les informations plus tard
- **Clarifier les prochaines étapes et ressources disponibles** avant de quitter le rendez-vous
- **Ne pas hésiter à demander un résumé** écrit si vous avez du mal à retenir toutes les informations
- **Exiger la présence d'un interprète**, si nécessaire

Ces petites stratégies peuvent transformer un rendez-vous stressant en un moment plus clair et productif, et vous permettre de sentir que vous avez un rôle actif et légitime.

Les hommes qui ont créé des relations de confiance avec les professionnel·le·s se disent reconnaissants.

« C'est beaucoup plus difficile qu'on ne le pense, vous savez. Comme on n'est pas un·e professionnel·le, on ne sait pas... On vit cette situation au jour le jour, on découvre de nouvelles choses, on apprend à s'y prendre. Heureusement, j'avais des [professionnel·le·s] pour m'expliquer comment faire, ça m'a aidé. Je posais souvent des questions et j'obtenais les bonnes réponses. Ça m'a beaucoup aidé. Je n'y serais pas arrivé sans ces [professionnel·le·s] pour me soutenir. C'est comme ça que je le vois. C'est pour ça que j'ai une très haute opinion d'eux. »

Homme né au Canada prenant soin de sa mère atteinte d'un trouble neurocognitif

Questions de réflexion

- Quel serait un prochain pas concret pour mieux vous préparer (demander de l'information, consulter une ressource, en parler à quelqu'un) ?
- Vous est-il déjà arrivé de sentir que votre rôle n'était pas reconnu par un·e professionnel·le de la santé? Qu'est-ce qui pourrait vous aider, la prochaine fois, à faire valoir votre place et vos besoins ?

9. CONNAITRE SES DROITS ET LES FAIRE VALOIR

Vous avez le droit de comprendre, de poser des questions, de vous faire entendre et de recevoir du soutien. Ces droits sont là pour vous aider à soutenir votre proche sans vous épuiser ni rester dans l'incertitude.

Même si vous ne voulez pas utiliser le terme proche aidant pour vous décrire, et que vous préférez dire que vous êtes père, conjoint, fils, ami, ou autre, il est important de faire savoir aux professionnel·le·s de la santé que vous accompagnez et prenez soin de votre proche. Votre rôle est légitime et reconnu par la loi. Au Québec, les personnes proches aidantes ont droit à des services, à de l'information et à du soutien pour accomplir ce rôle.

Connaitre vos droits peut vous permettre de :

- **Recevoir l'information adaptée** à vos besoins et à ceux de votre proche
- **Participer activement aux décisions** concernant la santé et le bien-être de votre proche
- **Accéder aux ressources et services réservés aux personnes proches aidantes**, même si vous ne vous identifiez pas avec ce terme
- **Bénéficier de prestations financières** ou d'aides spécifiques prévues pour les personnes proches aidantes
- **Profiter de droits liés à la conciliation travail-famille**, comme des congés ou des aménagements d'horaire pour mieux combiner travail et rôle de proche aidant

Quelques sources utiles :

Pour en savoir plus sur vos droits en tant que proche-aidant, consultez ces ressources qui expliquent de manière simple et claire ce à quoi vous avez droits pour vous accompagner dans votre rôle :

- Connaitre les droits et les statuts du proche aidant
- Personnes proches aidantes : voici comment la loi vous outille
- Proche aidance travail : ressources et informations pour soutenir la conciliation proche aidance travail.

S’informer sur les prestations financières et les mesures de conciliation

Il existe différentes mesures d’aide financière accessibles aux personnes proches aidantes, selon différentes modalités d’admissibilité. Consultez :

- La liste des crédits d’impôt au fédéral et au provincial
- La liste des prestations d’assurance-emploi et de compassion au niveau fédéral
- Plus d’information sur le chèque-emploi service

Au Québec, la *Loi sur les normes du travail* protège les personnes proches aidantes. Vous pourriez être éligibles à certaines mesures.

- Informez-vous sur les droits liés à la conciliation proche aidance - travail

Questions de réflexion

- Connaissez-vous vos droits en tant que proche aidant ? Et en tant que personne qui fréquente les services publics ?
- Comment pourriez-vous vous affirmer davantage dans votre rôle pour obtenir le soutien et les services auxquels vous avez droit ?

10. CONTINUER À PRENDRE SOIN DE SOI SUR LE LONG TERME

La fin de la proche aidance n'est pas toujours nette. Elle peut être prévisible ou soudaine et survenir de différentes façons : la personne aidée peut guérir, décéder ou être hébergée ailleurs. Il arrive aussi que vous deviez vous retirer parce que votre santé ne vous le permet plus. Pour les hommes issus de l'immigration, certaines situations peuvent ajouter une couche d'émotion : un parent qui retourne au pays d'origine pour y finir sa vie et qu'on ne pourra peut-être pas accompagner ou un proche hébergé là où l'on ne parle pas sa langue.

Reconnaître les pertes en cours de route
Avant la fin de votre rôle, il y a souvent des pertes silencieuses qui s'accumulent. Un proche qui ne vous reconnaît plus ou une routine qui change.

« Le deuil blanc m'a affecté, et puis j'ai parlé beaucoup avec des intervenants [...] normalement je dois pleurer en parlant avec vous. Et maintenant c'est correct. »

Homme immigrant ayant pris soin d'une dame âgée atteinte d'une maladie neurodégénérative progressive

La fin de votre rôle de proche aidant marque aussi la fin d'une présence quotidienne qui structurait votre vie depuis des mois ou des années et peut s'accompagner de plusieurs sensations à la fois : un soulagement, parfois suivi de culpabilité, un vide, lorsque vos journées ne sont plus organisées autour de quelqu'un d'autre, une fatigue qui ressurgit, parfois plus intense qu'auparavant, des relations et une vie à reconstruire, des problèmes physiques qui apparaissent ou s'aggravent lorsque la pression retombe.

« J'ai oublié ma carrière professionnelle, j'ai oublié ma vie personnelle, mes plans, parce que pendant quatre ans j'ai été concentré à eux. [...] Je ne le regrette pas parce que je suis content de mon choix, mais après mon choix je dois faire une réflexion : il y a des impacts, des conséquences. »

Homme immigrant prenant soin de ses grands-parents âgés, dont un atteint d'un cancer

« Pendant, non, parce que pendant on s'oublie un peu [...]. Mais le après, parce qu'il faut retrouver l'équilibre familial, les rapports qu'on avait au préalable qui ne sont plus les mêmes parce qu'ils ont été modifiés par la maladie [...] le rapport à l'autre change beaucoup. [...] il y a aussi beaucoup dans l'ordre de l'intime, la relation. »

Homme immigrant ayant pris soin de sa conjointe atteinte d'un cancer

Reconnaître ce que vous avez donné fait partie du chemin pour reprendre votre vie en main, à votre rythme. Il s'agit de renouer avec des personnes perdues de vue, commencer ou reprendre une activité (sport, association, communauté de foi, bénévolat, projet créatif), ou même parfois adopter un animal de compagnie.

« J'ai un chien, donc ça m'a sauvé en fait, d'avoir quelque chose à prendre soin [...] il me donne vraiment beaucoup de soutien. [...] Aussi, comme je photographie, je vais essayer de recommencer mes projets d'art.»

Homme né au Canada prenant soin de sa mère ayant des problèmes de santé mentale

Si vous traversez un deuil

Le deuil n'a pas de calendrier et n'est pas un signe de faiblesse. Si vous sentez que c'est trop, ou que cela dure trop longtemps, plusieurs ressources existent :

- Après la proche aidance — L'Appui
- Retrouver mon identité en situation de post-aidance — L'Antr'Aidant
- Les maisons de soins palliatifs locales offrent souvent du soutien aux proches après le décès
- Le CLSC peut vous orienter vers un suivi psychosocial adapté au deuil

Questions de réflexion

- Lorsque vous pensez à la fin de votre rôle de proche aidant, qu'est-ce qui vous vient spontanément à l'esprit ? Du soulagement, de l'inquiétude, de la tristesse ou autre chose ? Y a-t-il des activités ou des projets que vous avez mis de côté pour prendre soin de votre proche et que vous aimeriez peut-être reprendre un jour, à votre rythme ?
- Y a-t-il une personne, un endroit ou une activité qui vous permettrait de souffler quand ce moment viendra ?

4 CONCLUSION

CONCLUSION

Prendre soin d'un proche, c'est parfois tout donner sans même s'en rendre compte. Pourtant, il est tout aussi important de prendre soin de vous. Vous accordez du temps et de l'attention n'enlève rien à votre proche; au contraire, c'est ce qui vous permet de tenir dans la durée, d'être présent aujourd'hui comme demain.

Vous n'avez pas à tout porter seul. Demander de l'aide, poser des questions ou dire lorsque quelque chose ne va pas ne sont pas des signes de faiblesse. Autour de vous, des personnes, des organismes et des professionnel·le·s sont là pour vous soutenir. Faire appel à eux, c'est déjà prendre soin de vous.

Il n'existe pas une seule bonne façon d'être proche aidant. Les conseils présentés dans ce guide ne sont pas des règles à suivre à la lettre. Gardez ce qui vous parle, laissez de côté ce qui vous convient moins et avancez à votre propre rythme.

Enfin, rappelez-vous ce que de nombreux hommes ayant vécu cette expérience disent souvent : on apprend en avançant, on fait de son mieux, et parler fait du bien. Vous faites déjà beaucoup pour prendre soin d'une personne qui compte pour vous. Accordez-vous la même bienveillance que celle que vous lui offrez.

NOTES

1. Projet de recherche « Être proche aidant quand on est un homme immigrant ou descendant de migrants. Quelles réalités, quels défis et quels besoins ? », dirigé par Josiane Le Gall (Institut universitaire SHERPA, Santé Québec Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal — Universitaire) et financé par le Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQSC), Programme Actions concertées.
2. Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes (projet de loi n° 56), adoptée en octobre 2020. Québec, Éditeur officiel du Québec (RLRQ, chapitre R-1.1).
3. Centre canadien d'excellence pour les aidants. (CCEA) (2024). *Être aidant au Canada : Enquête auprès des aidants et des fournisseurs de soins à travers le Canada.* Centre canadien d'excellence pour les aidants. Consulter.
4. Steben-Chabot, J., Jacob-Wagner, S. & Charron, H. (2018). Les proches aidantes et les proches aidants au Québec : Analyse différenciée selon les sexes. Conseil du statut de la femme. Bibliothèque et Archives nationales du Québec. Gouvernement du Québec.
5. Analyse secondaire des données brutes du sondage Être aidant au Canada : Enquête auprès des aidants et des fournisseurs de soins à travers le Canada. Centre canadien d'excellence pour les aidants, 2024.
6. Signes adaptés de Société Alzheimer (2024). Réduire le stress de l'aidant·e. Maladie d'Alzheimer et autres troubles neurocognitifs. https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/Reduire-le-stress-de-laidant-Alzheimer-Society-2024-MOBILE.pdf