

# Expérience des personnes proches aidantes (PPA) sur leur participation à un service de répit flexible : retombées, défis et recommandations

## Résultats d'une recherche-action

### RÉSUMÉ :

Cette infographie présente les principaux résultats issus des données recueillies auprès des PPA de personnes âgées (PA) présentant un début de troubles neurocognitifs, ayant participé au programme de répit flexible *Une communauté tissée serrée*. Le programme a été déployé de l'automne 2024 à l'automne 2025. Les données proviennent d'entrevues individuelles et de questionnaires administrés aux PPA. Les résultats mettent en valeur leur perspective en mettant en lumière les retombées positives perçues du programme, les défis rencontrés, les bonnes pratiques de même que quelques recommandations.

### CONTEXTE :

Cette recherche-action est réalisée dans le cadre et avec le soutien financier de la démarche *Bien vieillir chez soi*. Pour en savoir plus, consultez ce site internet : [vieillirchezsoi-bsl.org/](http://vieillirchezsoi-bsl.org/)



### PROFIL DES PERSONNES PROCHES AIDANTES (N=12):

Genre :



= 10 (F)



= 2 (H)

Âge :

L'âge moyen est de 70 ans.

Lien avec la personne  
aînée :

Dans 58,3% des cas, il s'agit du conjoint ou conjointe (n=7) et dans 41,7%, il s'agit de la mère ou du père (n=5).

Occupation des PPA :

66,7% (n=8) des PPA sont à la retraite, 25% (n=3) sur le marché du travail et 8,3% (n=1) en arrêt de travail.

Heures consacrées au rôle de PPA (par semaine) :



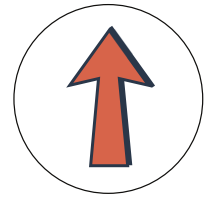
10h et - : 16,7 %

11 à 20h : 25 %

21h et + : 58,3 %



## Bénéfices perçus pour les PPA



Le service de répit permet à ces personnes de :

Diminuer le temps qu'elles accordent à leur rôle de PPA

Consacrer **plus de temps à elles-mêmes** et aux activités mises de côté

Diminuer le sentiment d'inquiétude en quittant le domicile

Augmenter leur **niveau d'énergie**

Profiter d'une **occasion de socialisation**



Dans certains cas, l'utilisation du **service de répit constitue un facteur déterminant dans le maintien à domicile de la personne aidée**, grâce à la pause qui leur est offerte.

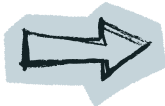
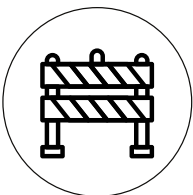
Du point de vue des PPA, le service de répit offre aussi des **bénéfices aux personnes âgées** :



Faire de **nouvelles activités / nouveaux apprentissages**

Diminuer leur sentiment de **solitude et d'isolement**

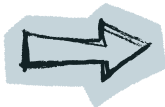
## Obstacles et défis rencontrés par les PPA



Malaise à recourir au répit, à **être capable de se libérer sans culpabilité**.



**Peur de déranger** ou de surcharger la personne bénévole.



**Résistance de la personne âgée** ou incompréhension du besoin de répit par celle-ci.

## Bonnes pratiques et recommandations

**Repérer tôt les PPA** : cela permet de les aider à prendre conscience du rôle qu'elles occupent et des services auxquels elles peuvent avoir accès.

**Tenir une rencontre d'accueil au début du jumelage, en présentiel** : cela permet de favoriser une présentation mutuelle et de baliser les modalités du service.

**Porter attention à la qualité des jumelages** : cela permet de tenir compte des affinités personnelles, des besoins d'horaires, des intérêts communs et de la proximité géographique, contribuant ainsi à la réussite des jumelages.

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

CIRUSS

UQAR

CENTRE  
D'Action BÉNÉVOLE  
DE LA MITIS

### CONTACT

#### Pour rejoindre l'équipe de recherche :

Marie-Hélène Morin, T.S, Ph.D. (chercheuse principale, UQAR)  
marie-helene\_morin@uqar.ca / 418-723-1986 poste : 1246



#### Pour en savoir plus sur le service de répit ou pour devenir bénévole :

Stéphane Massé (intervenant communautaire, CAB de La Mitis)  
aidant@cablamitis.org / 418-775-4144 poste : 226

Note de breffage rédigée par Sara Gosselin, agente de recherche, Chaire CIRUSSS (UQAR).

Gosselin, S., Morin, M-H., Filion, M-J., Dubé, J., Legoupil, P., Ouellet, M., Dionne, D.,  
Massé, S., Deschênes, G., Boulay, L. et Rioux, L.(2026).