

Expériences des personnes bénévoles sur leur participation à un service de répit flexible : retombées, défis et conditions facilitantes

Résultats d'une recherche-action

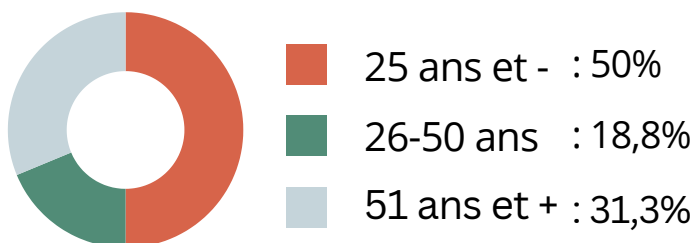
PROFIL DES PERSONNES BÉNÉVOLES (N=16) :

Personnes étudiantes : 11

Personnes citoyennes : 5

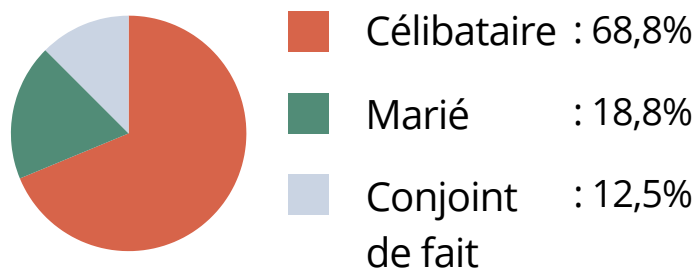
Genre : ♀ = 14 (F) ♂ = 2 (H)

Âge :



L'âge moyen est de 37,9 ans.

Statut civil :



Occupation principale :

 Aux études à temps plein : 68,8%

 À la retraite : 31,25%

RÉSUMÉ :

Cette infographie présente les principaux résultats recueillis auprès des personnes bénévoles citoyennes ou étudiantes (via des entrevues/questionnaires) ayant participé au programme de répit flexible *Une communauté tissée serrée*, déployé de l'automne 2024 à l'automne 2025. Ce service de répit s'adresse aux personnes proches aidantes de personnes âgées en début de trouble neurocognitif. L'infographie met en lumière leur perspective en faisant ressortir les retombées positives perçues, les défis rencontrés ainsi que les conditions ayant facilité leur participation.

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/

 **tissée serrée**



RETOMBÉES VÉCUES PAR LES PERSONNES BÉNÉVOLES

1

Reconnaissance
et valorisation

«J'ai l'impression qu'ils **sont vraiment reconnaissants** d'avoir accès à ce service-là oui. [...] Puis je sentais vraiment que **c'était apprécié** ce que je faisais, puis que vraiment **ça répondait à un besoin**, puis que, en tout cas que c'était important.» [PB #7]

2

Développement de
la capacité
d'altruisme

«Tu sais j'avais comme lu beaucoup puis compris beaucoup de choses sur la proche aidante, mais là je l'ai vécu, j'ai vu des choses. Puis tu sais, moi des fois je passais un 4h, mais je me dis – **Imagine passer toute ta semaine comme ça. J'ai dit je la comprends aussi d'être comme fatiguée.** [...] Donc tu sais, ça m'a permis embarquer dans leur réalité aussi.» [PB #5]

3

Ocassion de
partage et
d'échange

«Le gros gros coup de cœur là, c'est qui ils sont eux, ils sont vraiment intéressants, **c'est le fun de jaser avec eux autres.**» [PB #31]

«Moi ça me fait du bien, ça me soulage puis **ça m'aide moi aussi** à parler avec une autre personne.» [PB #30]

4

Réciprocité du
bien-être

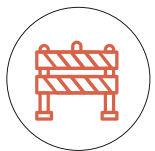
«Puis honnêtement, **ça me calmait beaucoup** personnellement, [...] puis on dirait que ça m'a full, **ça me groundait** quand même tu sais d'avoir cet espace-là où genre j'étais dans un petit environnement, on jasait, c'était relaxe. » [PB #10]

«Tu sais pour quelqu'un, ça aurait peut-être fait une tâche de plus, mais moi je me suis rendu compte ça me faisait comme **décrocher de mon travail.**» [PB #6]

5

Sentiment
d'utilité

«Puis en fait, tu sais, de ce que je me rendais compte, c'est que la personne aidée sortait seulement de son domicile quand moi je venais. [...] Tu sais, moi j'ai eu l'impression que **ça l'a comme aidé ou allégé la situation pour la proche aidante** aussi.» [PB #5]



DÉFIS RENCONTRÉS

**Stress et
insécurité**



**Devoir s'adapter
continuellement**



**Composer avec les défis
liés aux pertes physiques
et cognitives**



CONDITIONS FACILITANTES

**Qualité du
jumelage**



**Compatibilité des
personnalités**



**Communication fluide
avec la personne proche
aidante**

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

Québec

UQAR
CIRUSS

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, 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).