Les personnes proches aidantes au Québec : les connaître pour mieux les soutenir

Résultats de l'*Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes 2024-2025*



INSTITUT
DE LA
STATISTIQUE
DU QUÉBEC

Québec

Pour tout renseignement concernant l'Institut de la statistique
du Québec (ISQ) et les données statistiques dont il dispose,
s'adresser à :

Institut de la statistique du Québec
200, chemin Sainte-Foy, 3e étage
Québec (Québec) G1R 5T4

Téléphone :
418 691-2401
1 800 463-4090 (Canada et États-Unis)

Site Web : statistique.quebec.ca

Ce document est disponible seulement en version électronique.

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
4e trimestre 2026
ISBN 978-2-555-05119-5 (en ligne)

© Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec, 2026

Toute reproduction autre qu'à des fins de consultation personnelle
est interdite sans l'autorisation du gouvernement du Québec.
statistique.quebec.ca/fr/institut/nous-joindre/droits-auteur-permission-reproduction

Novembre 2026

Avant-propos

Les personnes proches aidantes exercent un rôle de premier plan dans le soutien de leurs proches. Par leur engagement, elles favorisent le maintien et l'amélioration de la qualité de vie des personnes qui présentent une incapacité tout en participant à leur autonomie. En ce sens, elles sont un apport précieux pour la collectivité. Comme les personnes proches aidantes ont des profils et des besoins variés affectant leur bien-être, il est pertinent d'obtenir leur point de vue pour bien comprendre la proche aidance.

Dans l'*Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes* (EQPPA), développée dans la foulée du Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2021-2026 et réalisée pour le compte du ministère de la Santé, de la Prévention et des Aînés, on s'intéresse au rôle des personnes proches aidantes, aux défis et aux retombées positives qui y sont associés ainsi qu'à leur santé et à leur bien-être. L'un des intérêts particuliers de l'EQPPA est d'avoir adopté la définition de la personne proche aidante qui émane de la Politique nationale pour les personnes proches aidantes – Reconnaître et soutenir dans le respect des volontés et des capacités d'engagement (2021) et qui se veut large et inclusive. Le présent rapport dresse un portrait statistique de l'ampleur de la proche aidance dans l'ensemble du Québec et dans 16 régions sociosanitaires.

L'information fournie dans ce rapport contribuera à enrichir les connaissances et à appuyer la prise de décision portant sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes. Les données de l'EQPPA, dont le potentiel d'analyse est immense, seront utiles aux différentes parties prenantes de la société, notamment les ministères et organismes et les équipes de recherche dans leur réflexion visant à améliorer la qualité de vie des PPA.

Enfin, je souhaite remercier les 18 608 personnes ayant participé à l'enquête, sans qui des informations aussi riches que celles présentées dans ce rapport ne seraient pas disponibles.

Le statisticien en chef,



Marc Sirois

Publication réalisée à
l'Institut de la statistique du Québec par : Hélène Camirand et Kate Dupont

Avec la collaboration de : Oussama Dabdoubi et Mathieu Ouellette

Sous la coordination de : Micha Simard

Sous la direction de : Monique Bordeleau

Révision linguistique et édition : Direction de la diffusion et des communications

Comité de lecture interne : Monique Bordeleau, Valérie Jomphe, Bertrand Perron, Micha Simard et Marie-Eve Tremblay

Comité de lecture externe : Claudelle Dubeau, Julie Soucy et Lucie Thibodeau
Ministère de la Santé, de la Prévention et des Aînés

Margaux Reiss
Observatoire québécois de la proche aidance

Loriane Estienne
Proche aidance Québec

Véronique Mergeay
Association des personnes proches aidantes
de Bécancour–Nicolet-Yamaska

Comité d'orientation de projet : Hélène Camirand, Micha Simard et Marie-Eve Tremblay
Institut de la statistique du Québec

Michèle Archambault, Andrea Bilodeau,
Claudelle Dubeau et Julie Soucy
Ministère de la Santé, de la Prévention et des Aînés

Lucie Durand, Mathieu Langlois et Michèle Shemilt
Institut national de santé publique du Québec

Guillaume Joseph
L'Appui pour les proches aidants

Loriane Estienne
Proche aidance Québec

Véronique Mergeay
Association des personnes proches aidantes
de Bécancour–Nicolet-Yamaska

Margaux Reiss
Observatoire québécois de la proche aidance

Mélanie St-Onge
Centre intégré universitaire de santé et de services
sociaux de la Capitale-Nationale

Enquête financée par : Ministère de la Santé, de la Prévention et des Aînés
Institut de la statistique du Québec

Enquête sous la responsabilité de : Direction des enquêtes de santé
Institut de la statistique du Québec

Photo en couverture : Oksana Klymenko / Adobe Stock

Pour tout renseignement concernant le contenu de cette publication :

Direction des enquêtes de santé
Institut de la statistique du Québec
1200, avenue McGill College, 5e étage
Montréal (Québec) H3B 4J8

Téléphone :
514 873-4749
1 800 463-4090 (Canada et États-Unis)

Site Web : statistique.quebec.ca

Notice bibliographique suggérée

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2026). *Les personnes proches aidantes au Québec : les connaître pour mieux les soutenir. Résultats de l'Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes 2024-2025,* [En ligne], Québec, L'Institut, 252 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/sante-bien-être-personnes-proches-aidantes-2024-2025.pdf].

Notice suggérée pour la source des données

Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes, 2024-2025*.

Avertissement

Les proportions estimées contenues dans le présent rapport sont arrondies à une décimale dans les tableaux et figures et à l'unité dans le texte, à l'exception de celles inférieures à 5 %, qui sont présentées avec une décimale. Les proportions dont la décimale est ,5 sont arrondies à l'unité inférieure ou supérieure selon la seconde décimale. En raison de l'arrondissement, la somme des proportions peut être légèrement supérieure ou inférieure à 100 %.

Signes conventionnels

*	Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.
**	Coefficient de variation supérieur à 25 %; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.
a, b, c…	Écart significatif au seuil de 5 % entre les catégories de la variable de croisement affichant une même lettre.
+/–	Proportion significativement supérieure (+) ou inférieure (–), au seuil de 0,05.
%	Pourcentage.

Abréviations

IC	Intervalle de confiance
Pe	Population estimée

Sigles et acronymes

AR	Agglomération de recensement
CHSLD	Centre d'hébergement de soins de longue durée
DES	Diplôme d'études secondaires
DI	Déficience intellectuelle
DP	Déficience physique
EQPPA	Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes
FIPA	Fichier d'inscription des personnes assurées
INSPQ	Institut national de santé publique du Québec
ISQ	Institut de la statistique du Québec
LGBTQ+	Personnes de minorités sexuelles ou de genre
LPPA	Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes
MFR	Mesure du faible revenu
MPOC	Maladie pulmonaire obstructive chronique
MSSS	Ministère de la Santé et des Services sociaux
PPA	Personnes proches aidantes
RAMQ	Régie de l'assurance maladie du Québec
RI	Ressource intermédiaire
RMR	Région métropolitaine de recensement
RPA	Résidence privée pour aînés
RSS	Régions sociosanitaires
RTF	Ressource de type familial
SLA	Sclérose latérale amyotrophique
TSA	Troubles du spectre de l'autisme

Table des matières

Faits saillants **11**

Introduction et contexte de l'enquête **16**

Méthodologie en bref **22**

1 Ampleur de la proche aidance **24**

Introduction 25

Résultats 26

1.1 Proportion des personnes proches aidantes au Québec 26

1.2 Répartition des personnes proches aidantes selon certaines caractéristiques 29

Discussion 33

Annexe 34

2 Rôle des personnes proches aidantes et caractéristiques de leurs proches **37**

Introduction 38

Résultats 39

2.1 Proche aidance selon les caractéristiques du soutien offert 39

2.2 Proche aidance selon les caractéristiques des personnes aidées 51

Discussion 64

3 Défis rencontrés dans l'exercice de la proche aidance 68

Introduction 69

Résultats 70

3.1 Défis relationnels liés au rôle de proche aidance 70

3.2 Problèmes relationnels avec les personnes aidées 75

3.3 Défis administratifs liés aux responsabilités de proche aidance 78

3.4 Difficulté physique des responsabilités de proche aidance 83

Discussion 86

Annexe 88

4 La proche aidance dans un contexte de travail et d'étude 90

Introduction 91

Résultats 92

Personnes proches aidantes en emploi 92

4.1 Conciliation entre les obligations professionnelles et les responsabilités personnelles ou familiales 92

4.2 Recours à des mesures de conciliation liées au rôle de proche aidance 94

4.3 Ouverture du milieu de travail à la proche aidance 96

4.4 Conséquences de la proche aidance sur l'horaire de travail 99

4.5 Quitter son emploi en raison du rôle de proche aidance 102

Personnes proches aidantes aux études 103

4.6 Conciliation entre les obligations scolaires et les responsabilités personnelles ou familiales 103

4.7 Recours à des mesures de conciliation liée au rôle de proche aidance 105

4.8 Conséquences de la proche aidance sur les études 107

4.9 Report et interruption des études en raison du rôle de proche aidance 109

Discussion 111

Annexe 113

5 Conséquences de la proche aidance sur les finances personnelles 120

Introduction . . . 121

Résultats . . . 122

5.1 Types de dépenses liées aux responsabilités de proche aidance . . . 122

5.2 Difficultés financières découlant du rôle de proche aidance . . . 128

Discussion . . . 134

6 Répercussions du rôle de proche aidance sur la santé et le bien-être 137

Introduction . . . 138

Résultats . . . 139

6.1 Problèmes de santé physique en lien avec le rôle de proche aidance . . . 139

6.2 Difficulté à dormir suffisamment . . . 142

6.3 Stress en lien avec le rôle de proche aidance . . . 144

6.4 Difficultés perçues sur le plan de la santé mentale en lien avec le rôle de personne proche aidante . . . 147

6.5 Perception négative de l'incidence de la proche aidance sur l'état de santé global . . . 150

Discussion . . . 152

Annexe . . . 154

7 Conciliation entre la proche aidance et la vie personnelle 157

Introduction . . . 158

Résultats . . . 159

7.1 Difficultés de conciliation proche aidance-vie personnelle . . . 159

7.2 Défis liés à la conciliation proche aidance-vie personnelle et sociale . . . 162

7.3 Difficulté à organiser l'horaire et à trouver le temps pour s'occuper de sa propre santé et de ses propres suivis médicaux . . . 167

7.4 Difficulté à assumer le rôle de proche aidance . . . 169

Discussion . . . 172

Annexe . . . 174

8 Ressources pour soutenir les personnes proches aidantes dans leur rôle 176

Introduction 177

Résultats 178

8.1 Connaissance des ressources 178

8.2 Utilisation des ressources 183

8.3 Ressources souhaitées 195

8.4 Freins à l'utilisation des ressources 197

Discussion 200

Annexe 202

9 Facteurs facilitant l'exercice de la proche aidance 205

Introduction 206

Résultats 208

9.1 Autoreconnaissance en tant que personne proche aidante 208

9.2 Aide de l'entourage pour accomplir le rôle de proche aidance 212

9.3 Aisance à parler de son expérience de proche aidance 215

9.4 Reconnaissance du rôle de proche aidance par des tiers 220

9.5 Sentiment de satisfaction personnelle éprouvé à l'égard du rôle de proche aidance 225

Discussion 228

Annexe 230

Conclusion générale 233

Glossaire – définition des variables de croisement 248

Faits saillants

La première édition de l'*Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes* (EQPPA) s'est déroulée en 2024-2025, et l'un de ses objectifs était d'établir la prévalence actuelle de la proche aidance au Québec. Les résultats de l'enquête permettent également de dresser le portrait des personnes proches aidantes (PPA). En voici les principaux faits saillants.

Ampleur de la proche aidance dans la population de 15 ans et plus au Québec

- Au Québec, on estime que 27 % de la population, soit 2 076 300 personnes de 15 ans et plus, agit à titre de PPA en 2024-2025.
- Parmi la population de 15 ans et plus, les femmes sont plus nombreuses en proportion que les hommes à avoir agi comme PPA (30 % c. 25 %).
- La proportion de PPA est la plus élevée dans le groupe des 45-64 ans (36 %), qui est suivi des 65 ans et plus (28 %). Dans le groupe des 30-44 ans et des 15-29 ans, la proportion de PPA se situe respectivement à près de 24 % et 18 %.

Rôle des personnes proches aidantes et caractéristiques de leurs proches

Rôle des personnes proches aidantes

- Au cours des 30 jours précédant l'enquête, les PPA ont apporté plusieurs formes de soutien, comme :
  - du soutien logistique : environ 70 % des PPA ont offert du transport, 49 % ont coordonné des soins et des services, 41 % ont effectué de la gestion administrative et financière et 38 % ont offert un soutien lié aux activités sociales ;
  - du soutien à la vie quotidienne ou domestique : près de 28 % des PPA ont donné des soins personnels (aide pour manger, se laver, s'habiller, aller à la toilette, se coiffer), 50 % ont apporté de l'aide pour les repas, et 58 % ont contribué à l'entretien de la maison (aide pour faire le ménage, la lessive, entretenir le gazon, pelleter la neige) ;
  - des soins médicaux : environ 30 % des PPA ;
  - du soutien émotionnel ou psychologique : près de 84 % des PPA.
- La majorité des PPA ont offert entre 1 et 4 heures par semaine de soutien à des proches (61 %), alors que 10 % leur ont consacré en moyenne 20 heures ou plus.
- Les femmes proches aidantes sont plus nombreuses en proportion que les hommes proches aidants à avoir consacré 20 heures et plus au soutien hebdomadaire au cours des 30 jours précédant l'enquête (12 % c. 9 %). C'est aussi le cas des PPA de 65 ans et plus ; 15 % d'entre elles ont apporté 20 heures et plus de soutien (contre 10 % ou moins pour les autres groupes d'âge).
- La majorité des PPA ont aidé uniquement une personne proche (64 %) au cours des 30 jours précédant l'enquête, alors que 28 % en ont soutenu deux et 9 %, trois ou plus.
- Le tiers des PPA cohabitent avec une personne aidée (34 %).
- Environ 9 % des PPA soutiennent au moins une personne depuis plus de 20 ans.

Caractéristiques des personnes aidées

- Plus des deux tiers des PPA soutiennent au moins une personne de 65 ans et plus (71 %).
- Environ 8 % des PPA aident une personne de moins de 18 ans.
- Deux PPA sur cinq (40 %) aident leur père ou leur mère.
- Environ 15 % des PPA aident leur conjoint ou conjointe.
- Près de 13 % des PPA soutiennent leur enfant.
- Approximativement 10 % des PPA soutiennent leur frère ou leur sœur.
- Près de 15 % soutiennent un ami ou une amie.

Défis rencontrés dans l'exercice de la proche aidance

Défis relationnels liés au rôle de proche aidance

- Au cours des 12 mois précédant l'enquête, près de 18 % des PPA ont eu des difficultés à répondre aux besoins des personnes aidées, 18 %, à prendre des décisions les concernant, 36 %, à composer avec leurs besoins changeants et 12 %, à s'entendre avec l'entourage de la personne aidée au sujet du soutien et des soins à lui fournir. Près de 44 % des PPA ont vécu au moins un défi relationnel lié au rôle de proche aidance. Cette proportion est la plus élevée chez :
  - les femmes (49 % c. 39 % chez les hommes) ;
  - les PPA âgées de 30 à 44 ans et de 45 à 64 ans (respectivement 48 % et 48 % c. 35 % et 40 % chez celles de 15 à 29 ans et de 65 ans et plus) ;
  - les personnes consacrant de 10 à 19 heures ou 20 heures ou plus au soutien hebdomadaire (respectivement 58 % et 57 % c. 38 % et 51 % chez celles y consacrant de 1 à 4 heures ou de 5 à 9 heures) ;
  - les PPA cohabitant avec une personne aidée (48 % c. 43 % chez celles qui ne cohabitent pas avec une personne aidée).

Défis administratifs liés aux responsabilités de proche aidance

- Au cours des 12 mois précédant l'enquête, près de 26 % des PPA ont eu des difficultés à trouver de l'aide et des ressources, 21 %, à communiquer avec le personnel soignant et les services sociaux et de santé au nom de leurs proches, 17 %, à remplir des demandes et des formulaires pour obtenir des services et 26 %, à s'orienter dans le système de santé et des services sociaux. Près de 39 % des PPA ont vécu au moins un de ces défis administratifs en lien avec leurs responsabilités de proche aidance. Cette proportion est la plus élevée chez :
  - les PPA âgées de 30 à 44 ans et de 45 à 64 ans (respectivement 46 % et 41 % c. 29 % et 33 % chez celles de 15 à 29 ans et de 65 ans et plus) ;
  - les personnes consacrant de 10 à 19 heures ou 20 heures ou plus au soutien hebdomadaire (respectivement 56 % et 51 % c. 33 % et 42 % chez celles y consacrant de 1 à 4 heures ou de 5 à 9 heures) ;
  - les PPA cohabitant avec une personne aidée (44 % c. 36 % chez celles qui ne cohabitent pas avec une personne aidée).

Responsabilités de proche aidance difficiles physiquement

- Près d'une PPA sur deux (49 %) estime avoir eu des responsabilités de proche aidance physiquement difficiles au cours des 12 mois précédant l'enquête, et la proportion est plus élevée chez les

femmes que chez les hommes (respectivement 51 % c. 46 %). Les PPA âgées de 15 à 29 ans sont moins nombreuses en proportion que celles des autres groupes d'âge à juger leurs responsabilités comme étant physiquement difficiles (respectivement 42 % c. 48 % à 52 %).

La proche aidance dans un contexte de travail et d'étude

- Au cours des 12 mois précédant l'enquête, près de 70 % des PPA ont occupé un emploi, 12 % étaient inscrites à un établissement d'enseignement et 10 % ont combiné les deux activités.

Les PPA et le travail

- Parmi les PPA dont l'emploi principal est un emploi salarié, et non pas le travail à son compte, près de 50 % ont eu recours à au moins une mesure de conciliation travail et responsabilités de proche aidance. Plus précisément, environ 36 % ont eu recours à des aménagements de leur temps de travail, 24 %, à des congés payés pour responsabilités familiales et 19 %, au télétravail.
- Parmi les PPA ayant travaillé au cours des 12 mois précédant l'enquête, plus d'une sur deux (55 %) a subi au moins une conséquence sur son horaire de travail en lien avec son rôle de PPA : 26 % ont diminué le nombre d'heures travaillées, 44 % ont interrompu une journée de travail et 29 % ont pris des congés non payés.
- Environ 8 % des PPA ayant travaillé au cours des 12 mois précédant l'enquête ont dû quitter leur emploi de façon temporaire ou permanente durant cette période en raison de leur rôle de proche aidance.

Les PPA et les études

- Parmi les PPA qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 mois précédant l'enquête, plus d'une sur trois (38 %) a subi au moins une des conséquences suivantes sur ses études en raison de son rôle de proche aidance : un retard ou une absence à des périodes de cours, un abandon ou un échec d'un cours, une réduction du nombre de cours, un retard dans la remise des travaux ou un abandon des études pour aller travailler.
- Environ 11 % des PPA qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 mois précédant l'enquête ont dû reporter leurs études et 13 % les ont interrompues de façon temporaire ou permanente.

Conséquences de la proche aidance sur les finances personnelles

- Près de six PPA sur dix (63 %) ont effectué au moins une dépense personnelle en lien avec leur rôle de proche aidance au cours des 12 mois précédant l'enquête. Ces dépenses peuvent être notamment pour du transport, de l'hébergment, des médicaments ou pour des services professionnels de soins de santé.
- Pour environ le quart des PPA (25 %), le rôle de proche aidance entraîne des répercussions sur leur capacité à respecter leurs obligations financières ou à répondre à leurs besoins essentiels. Cette proportion est la plus élevée chez :
  - les hommes (27 % c. 23 % chez les femmes) ;
  - les personnes de 30 à 44 ans (37 % c. 17 % à 24 % selon le groupe d'âge) ;
  - les personnes consacrant de 10 à 19 heures ou 20 heures ou plus au soutien hebdomadaire (respectivement 43 % et 47 % c. 17 % et 29 % chez celles y consacrant de 1 à 4 heures ou de 5 à 9 heures) ;
  - les personnes cohabitant avec une personne aidée (39 % c. 18 % chez celles qui ne cohabitent pas avec une personne aidée).

Répercussions du rôle de proche aidance sur la santé et le bien-être

- En 2024-2025, environ 17 % des PPA estimaient avoir des problèmes de santé physique, comme être plus souvent malade, ressentir de la fatigue ou un stress physique, en lien avec le rôle de proche aidance. Cette proportion est la plus élevée chez :
  - les femmes (20 % c. 14 % chez les hommes) ;
  - les personnes âgées de 65 ans et plus (22 % c. 11 % à 18 % chez celles des autres groupes d'âge) ;
  - les personnes offrant du soutien de 10 à 19 heures ou 20 heures ou plus par semaine (respectivement 31 % et 37 % c. 11 % et 19 % chez celles en offrant de 1 à 4 heures ou de 5 à 9 heures) ;
  - les personnes cohabitant avec une personne aidée (25 % c. 13 % chez celles qui ne cohabitent pas avec une personne aidée).
- Plus des deux tiers des PPA (69 %) ont vécu du stress en lien avec le rôle de proche aidance au cours des 12 mois précédant l'enquête. Cette proportion est la plus élevée chez :
  - les femmes (74 % c. 63 % chez les hommes) ;
  - les personnes âgées de 30 à 44 ans et de 45 à 64 ans (respectivement 72 % et 72 % c. 61 % et 64 % chez celles de 15 à 29 ans et de 65 ans et plus) ;
  - les personnes offrant du soutien de 10 à 19 heures ou 20 heures ou plus par semaine (respectivement 86 % et 87 % c. 62 % et 74 % chez celles en offrant de 1 à 4 heures ou de 5 à 9 heures) ;
  - les personnes cohabitant avec une personne aidée (78 % c. 64 % chez celles qui ne cohabitent pas).
- Près du tiers (32 %) des PPA estiment avoir des difficultés sur le plan de la santé mentale en lien avec le rôle de proche aidance, que ce soit du stress, du pessimisme, une dépression ou des craintes quant à l'avenir. Cette proportion est plus élevée chez les femmes que chez les hommes (37 % c. 26 %).
- Une PPA sur cinq (21 %) estime que son rôle de proche aidance a une incidence négative sur son état global de santé.

Conciliation entre la proche aidance et la vie personnelle

- En 2024-2025, près de 44 % des PPA estimaient avoir de la difficulté à concilier leurs tâches liées à la proche aidance et leurs activités quotidiennes, telles que les tâches domestiques, le travail, les études, les responsabilités familiales et les loisirs. Cette proportion est la plus élevée chez :
  - les femmes (47 % c. 41 % chez les hommes) ;
  - les personnes âgées de 30 à 44 ans et de 45 à 64 ans (respectivement 53 % et 51 % c. 35 % et 32 % chez celles de 15 à 29 ans et de 65 ans et plus) ;
  - les personnes consacrant de 10 à 19 heures ou 20 heures ou plus au soutien hebdomadaire (respectivement 62 % et 62 % c. 37 % et 51 % chez celles y consacrant de 1 à 4 heures ou de 5 à 9 heures) ;
  - les personnes cohabitant avec une personne aidée (55 % c. 39 % chez celles qui ne cohabitent pas avec une personne aidée).
- Près d'une PPA sur cinq (21 %) a eu de la difficulté à organiser son horaire et à trouver le temps pour s'occuper de sa propre santé et de ses propres suivis médicaux au cours des 12 mois précédant l'enquête. Cette proportion est la plus élevée chez :
  - les femmes (24 % c. 18 % chez les hommes) ;

- les personnes consacrant de 10 à 19 heures ou 20 heures ou plus au soutien hebdomadaire (respectivement 37 % et 40 % c. 15 % et 23 % chez celles y consacrant de 1 à 4 heures ou de 5 à 9 heures) ;
- les personnes cohabitant avec une personne aidée (30 % c. 17 % chez celles qui ne cohabitent pas avec une personne aidée) ;

Ressources pour soutenir les personnes proches aidantes dans leur rôle

- Différentes ressources existent pour soutenir les PPA dans leur rôle, mais la plupart demeurent peu connues par l'ensemble des PPA :
  - les activités d'entraide offertes aux personnes vivant des expériences semblables et les activités de développement des connaissances et de compétences sont connues par environ le quart des PPA (respectivement 23 % et 25 %) ;
  - les services d'aide financière ou d'allocation, les services de répit et les ressources de soutien psychologique sont connus par près du tiers des PPA (respectivement 30 %, 32 % et 36 %) ;
  - les services d'aide à domicile ou de soutien pour les soins du quotidien sont connus par environ la moitié des PPA (48 %).
- Près de 46 % des PPA ont utilisé au moins une de ces ressources afin de les soutenir dans leur rôle au cours des 12 mois précédant l'enquête. Cette proportion est la plus élevée chez :
  - les femmes (49 % c. 43 % chez les hommes) ;
  - les PPA consacrant 20 heures ou plus au soutien hebdomadaire (70 % c. 38 à 58 % chez celles y consacrant moins de 20 heures) ;
  - les personnes cohabitant avec une personne aidée (57 % c. 40 % chez celles ne cohabitant pas avec une personne aidée) ;

Facteurs facilitant l'exercice de la proche aidance

- L'autoreconnaissance est l'action par laquelle une personne se caractérise ou se désigne comme une personne proche aidante. En 2024-2025, on estime que près d'une PPA sur deux (46 %) se reconnaissait comme telle. Cette proportion est plus élevée chez les femmes que chez les hommes (48 % c. 44 %), et chez les personnes de 65 ans et plus que chez celles des autres groupes d'âge (54 % c. 36 % à 49 %).
- Environ six PPA sur dix (64 %) estiment recevoir l'aide des autres (famille, amis ou amies, voisinage ou connaissances) quand elles en ont besoin pour accomplir leurs tâches liées à la proche aidance.
- Près de 59 % des PPA se sentent à l'aise de parler de leur expérience de proche aidance à leur entourage, et 57 % ressentent que leur réalité de proche aidance est comprise et reconnue par celui-ci. Ces deux proportions sont moins élevées chez les PPA cohabitant avec une personne aidée que chez celles ne cohabitant pas une telle personne (respectivement 55 % c. 61 % et 53 % c. 59 %).
- Parmi les PPA ayant travaillé au cours des 12 mois précédant l'enquête, près de 46 % se sentent à l'aise de parler de leur expérience de proche aidance à leurs collègues ou à leur employeur, et 40 % ressentent que leur réalité de proche aidance est comprise et reconnue par leur milieu de travail.
- Parmi les PPA ayant utilisé au moins une ressource destinée à les soutenir dans leur rôle au cours des 12 mois précédant l'enquête, près de 67 % sont à l'aise de parler de leur rôle de proche aidance au personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux et 54 % sentent que leur expérience en tant que PPA est comprise, reconnue et respectée par le milieu de la santé.

Introduction et contexte de l'enquête

La proche aidance est une richesse pour la société québécoise, au carrefour des dynamiques démographiques, familiales, sociales et institutionnelles. Par leur engagement auprès de personnes ayant divers besoins et en participant au soutien de leurs proches, les personnes proches aidantes (PPA) sont un apport précieux pour la collectivité.

Les PPA sont appelées à croître en nombre avec le vieillissement de la population, qui entraînera une hausse importante des besoins en soutien à l'autonomie (Clavet et autres 2023).

La proche aidance s'inscrit dans des trajectoires de vie variées et se caractérise par une diversité des formes de soutien (soins du quotidien, transport, soutien émotionnel, etc.). Ce rôle est d'ailleurs souvent exercé en parallèle d'autres responsabilités, notamment celles liées au travail, aux études, à la parentalité ou à d'autres engagements personnels et familiaux. Les profils des PPA sont tout aussi divers sur le plan des caractéristiques sociodémographiques ou des relations avec les personnes aidées. Selon qu'elle soutienne un enfant, une mère âgée, une sœur ou un voisin, la PPA peut faire face à des défis différents, particulièrement si elle cohabite avec la personne aidée ou lui consacre de nombreuses heures de soutien. Chaque situation présente des particularités qui façonnent l'expérience vécue et influencent les besoins de soutien des PPA. Malgré les défis que peuvent entraîner les responsabilités de proche aidance, plusieurs études soulignent que certaines personnes y voient des aspects positifs, tels qu'un sentiment d'utilité, de réciprocité, de croissance personnelle ou de satisfaction (Arriagada 2020 ; Quinn et Toms 2019).

Il faut néanmoins reconnaître que les défis et les obstacles peuvent entraver la qualité de vie et la santé des PPA, raison pour laquelle il est important de poursuivre les efforts visant à mieux les soutenir.

L'adoption de la Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes (Gouvernement du Québec 2020) représente une avancée majeure, puisqu'elle consacre officiellement leur rôle et structure l'action publique pour favoriser une plus grande reconnaissance et un meilleur soutien, notamment par l'adoption de la Politique nationale pour les personnes proches aidantes (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2021a).

Néanmoins, les défis demeurent importants pour les PPA, notamment en raison des répercussions multiples que leur engagement peut engendrer sur leur santé physique, mentale et psychosociale, sur le temps qu'elles peuvent consacrer à leurs autres rôles ainsi que sur leur situation financière (Benjamin et autres 2025).

Reconnaître la proche aidance

Au Québec, le recours au soutien informel des proches constitue une réalité de longue date qui n'a que récemment gagné en visibilité dans l'espace public. Bien avant sa reconnaissance institutionnelle, l'entraide familiale et communautaire a joué un rôle central dans l'accompagnement des personnes en perte d'autonomie, notamment à domicile. Ce n'est qu'à partir des années 1980-1990 que la proche aidance est devenue progressivement un enjeu social et d'intervention publique, à la faveur de la mobilisation d'organismes communautaires et du développement de connaissances sur ses effets (Gouvernement du Québec 2020 ; Ministère de la Santé et des Services sociaux 2021a ; Proche aidance Québec 2023).

À partir des années 80, l'action de l'État québécois en matière de santé et de services sociaux s'est transformée, notamment dans le cadre du virage ambulatoire et des réformes relatives au maintien

et au soutien à domicile. Ces transformations ont été inscrites dans une logique d'« investissement social » et d'activation des individus en tant que stratégie économiquement nécessaire pour pallier les contraintes budgétaires persistantes (Grenier et autres 2021). La politique *Un nouvel âge à partager* (1985) a amorcé ce mouvement en valorisant le rôle de la famille et des communautés pour assumer certaines responsabilités de soins et d'hébergement qui incombaient à l'État, dans un objectif de favoriser l'autonomie des personnes et leur maintien à domicile (Ministère des Affaires Sociales 1985). Cette tendance s'est accentuée dans les années 1990 avec les réformes inspirées de la nouvelle gestion publique et le virage ambulatoire, qui visaient à réduire les hospitalisations, à rationaliser les coûts et à renforcer les services à domicile (Grenier et autres 2021).

La politique *Chez soi : le premier choix* (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2003) constitue une étape charnière, car elle officialise l'importance du maintien à domicile et marque du même coup un changement de paradigme dans l'action publique. En effet, elle s'inscrit dans une transformation des pratiques qui privilégie une approche populationnelle centrée sur l'amélioration de la santé et du bien-être des personnes dans leur milieu de vie plutôt qu'une logique axée sur la prestation des services offerts en établissement. Dans cette perspective, les services à domicile ne sont plus seulement envisagés comme une solution de rechange à l'hébergement institutionnel, mais comme un levier structurant pour soutenir l'autonomie, la participation sociale et la qualité de vie des personnes, tout en mobilisant les ressources du milieu, dont les PPA.

Cette politique reconnaît également explicitement le rôle des PPA en tant que partenaires du système de soins. Ainsi, à partir des années 2000, cette reconnaissance s'accompagne d'une mise en œuvre graduelle de mesures destinées à soutenir ces personnes, notamment par la création d'organismes spécialisés, la mise en place de services de répit, l'accès à l'information et à des activités de formation, ainsi que l'introduction de mesures fiscales spécifiques (crédits d'impôt) (Proche aidance Québec 2023). Ces initiatives témoignent d'une consolidation progressive du soutien aux PPA dans les programmes publics, bien qu'elles soient longtemps demeurées fragmentées et inégalement accessibles sur le territoire (Grenier et autres 2021).

Les plans d'action subséquents relatifs à la perte d'autonomie et au vieillissement actif (Plan d'action 2005-2010 sur les services aux aînés en perte d'autonomie : Un défi de solidarité ; Politique et plan d'action — Vieillir et vivre ensemble - Chez soi, dans sa communauté, au Québec, 2012-2017) consolident ces orientations en introduisant des investissements ciblés, dans un contexte de vieillissement accéléré de la population et de pressions budgétaires persistantes (Grenier et autres 2021). Dans la mesure où les PPA favorisent le maintien dans la communauté des personnes qu'elles soutiennent, il devient essentiel de les soutenir afin de préserver leur santé, leur capacité d'engagement et, plus largement, la viabilité du système de soins. Ainsi, le soutien aux PPA se structure progressivement autour d'un ensemble de dispositifs publics, communautaires et fiscaux visant à reconnaître leur contribution et à atténuer les effets indésirables que cet engagement peut engendrer sur leur santé, leur situation financière et leur qualité de vie (Québec 2021).

Cette reconnaissance atteint un jalon historique avec l'adoption, en octobre 2020, de la Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes (Gouvernement du Québec 2020), qui établit un cadre structurant pour l'action gouvernementale et consacre leur rôle dans la société. La loi prévoit notamment l'adoption d'une politique nationale et la mise en œuvre de plans d'action quinquennaux ainsi que la création de mécanismes de gouvernance et de production de connaissances, dont l'Observatoire québécois de la proche aidance et un Comité de partenaires concernés par le soutien aux PPA.

Dans ce contexte, le premier Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2021-2026 : Reconnaître pour mieux soutenir est publié (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2021b). Il ne se limite pas à l'ajout de nouvelles mesures, mais vise également à améliorer la structuration, la coordination et l'évaluation des dispositifs existants. Il réitère la nécessité de disposer de données probantes permettant de mieux comprendre les réalités des PPA et d'orienter les interventions publiques. C'est dans cette perspective que le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS[1]) a confié à l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) la réalisation d'une enquête populationnelle d'envergure visant à faire le portrait des PPA, à décrire les caractéristiques associées à la proche aidance et à mesurer les déterminants favorables à la santé et au bien-être des PPA, afin de soutenir l'amélioration continue des politiques publiques et des services directs. La mesure 2 de l'axe 1 du plan d'action a été présentée comme un levier central : elle vise la production de données fiables, arrimées à une définition consensuelle de la proche aidance au Québec, et ce, afin de mieux comprendre le rôle des PPA et d'orienter les actions en faveur de l'amélioration de leur santé et de leur bien-être.

Définition légale de la personne proche aidante

Selon l'article 2 de la *Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes* (LPPA) (Gouvernement du Québec 2020), une PPA désigne : « toute personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non. Le soutien apporté est continu ou occasionnel, à court ou à long terme, et est offert à titre non professionnel, de manière libre, éclairée et révocable, dans le but, notamment, de favoriser le rétablissement de la personne aidée et le maintien et l'amélioration de sa qualité de vie à domicile ou dans d'autres milieux de vie. Il peut prendre diverses formes, par exemple le transport, l'aide aux soins personnels et aux travaux domestiques, le soutien émotionnel ou la coordination des soins et des services. Il peut également entraîner des répercussions financières pour la personne proche aidante ou limiter sa capacité à prendre soin de sa propre santé physique et mentale ou à assumer ses autres responsabilités sociales et familiales » (art. 2 de la LPPA).

1. Au moment de la diffusion du rapport, le ministère de la Santé et des Services sociaux a été renommé ministère de la Santé, de la Prévention et des Aînés.

Une première enquête populationnelle québécoise entièrement consacrée à la proche aidance

Dans ce contexte, la réalisation d'une première enquête populationnelle sur la santé et le bien-être des PPA s'est imposée comme un outil essentiel pour améliorer la compréhension de la proche aidance au Québec. En permettant de décrire de manière rigoureuse les expériences des PPA et les répercussions de ce rôle sur leur vie personnelle, l'*Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes* 2024-2025 offre un portrait d'ensemble, tout en mettant en lumière les caractéristiques de différents sous-groupes de PPA. Cette enquête, confiée à l'ISQ par le MSSS, devient ainsi un des leviers sur lesquels s'appuyer pour orienter le développement, l'adaptation et l'évaluation des actions publiques destinées à mieux reconnaître et soutenir ces personnes.

Le questionnaire de l'enquête a été élaboré de manière à surveiller la santé de la population tout en tenant compte des principes directeurs du Plan d'action gouvernemental 2021-2026, dont la reconnaissance et le soutien des PPA constituent le fondement des nombreux concepts mesurés dans l'enquête. Ce questionnaire, qui aborde un éventail de sujets, reflète les besoins d'information prioritaires exprimés par le MSSS, son réseau et ses partenaires. Sa conceptualisation a été réalisée en collaboration avec un comité d'orientation de projet[2]. Les questions sélectionnées proviennent principalement de différentes enquêtes canadiennes et québécoises ou en sont inspirées, alors que d'autres ont été élaborées spécifiquement pour cette première enquête québécoise sur les PPA.

Afin d'identifier les PPA dans l'enquête, il a été nécessaire de développer une définition opérationnelle permettant de traduire le concept de proche aidance en critères observables et mesurables. Cette définition opérationnelle (décrite au chapitre 1), qui est fondée sur le concept même de la PPA énoncé officiellement dans la loi québécoise (voir encadré), permet d'estimer l'ampleur de la proche aidance pour l'ensemble du Québec et ses régions sociosanitaires.

Afin de soutenir les PPA, il est essentiel de comprendre qui elles sont, quel soutien elles apportent et à qui elles le fournissent, ainsi que la façon dont elles perçoivent leur rôle et ses répercussions sur leur qualité de vie. Il convient également de répertorier l'autoreconnaissance des PPA ou la reconnaissance de leur rôle par l'entourage ou par les personnes intervenant dans le réseau de la santé et des services sociaux. La valeur de l'enquête réside dans l'obtention de données fiables portant sur plusieurs composantes du portrait : autant les caractéristiques des PPA et des personnes aidées que celles qui définissent la relation de soutien (lien entre les personnes, nombre d'heures de soutien, cohabitation, etc.). La conciliation entre leur rôle de PPA et leur vie personnelle, leur travail ou leurs études est également d'intérêt. Toutes ces caractéristiques sont intimement liées aux déterminants de la santé et du bien-être des PPA, aux répercussions de l'expérience de la proche aidance, ainsi qu'aux besoins de services et à leur utilisation ou non par les PPA.

2. Ce comité, présidé conjointement par l'ISQ et le ministère de la Santé et des Services sociaux, était composé de personnes représentant l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), la Table nationale en surveillance, l'Observatoire québécois de la proche aidance et les organismes Proche aidance Québec et L'Appui pour les proches aidants.

Plus précisément, les objectifs de l'enquête sont les suivants :

- Établir, à l'échelle provinciale et régionale, la prévalence des PPA par groupe d'âge et par genre.
- À l'échelle de la province :
  - Recueillir de l'information permettant de brosser le portrait de l'état de santé physique et mentale, du bien-être, des habitudes de vie ainsi que de l'environnement social des PPA ;
  - Permettre l'étude des liens entre, d'une part, le rôle et les tâches des PPA et d'autre part, leur santé et leur bien-être de même que d'autres caractéristiques individuelles.
  - Obtenir des renseignements sur les difficultés associées au rôle de PPA ainsi que sur les services offerts aux PPA.

Les résultats de l'EQPPA permettent de mieux cerner leur contribution essentielle à la société québécoise et de mieux saisir la diversité des profils de proche aidance et des situations de soutien. Ils permettent aussi d'entrevoir certains besoins spécifiques des PPA, en tenant compte de la pluralité des situations vécues et des spécificités de certains sous-groupes de PPA, notamment les PPA qui travaillent ou qui étudient, les jeunes ou les personnes défavorisées. Au-delà d'un simple état des lieux, cette démarche s'inscrit dans une perspective d'amélioration continue des politiques et des programmes qui concernent ou qui touchent les PPA. L'EQPPA vise ainsi à guider le MSSS et les parties prenantes de la proche aidance vers des interventions visant à préserver leur santé et leur bien-être, soit par l'élaboration, l'adaptation ou le renforcement des mesures de soutien, qu'il s'agisse de services de santé et de services sociaux, de mesures de conciliation travail-proche aidance, de répit, de crédits d'impôt ou d'autres formes de soutien. Étant reconduite dans le Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2026-2031 – Renforcer le soutien pour des partenaires essentiels, l'EQPPA rendra également possible le suivi dans le temps d'indicateurs clés et l'évolution des conditions de vie des PPA (Ministère de la Santé et des Services Sociaux 2026). En fournissant des données fiables, l'EQPPA est l'une des sources pertinentes pour évaluer l'atteinte des buts de la Politique nationale pour les personnes proches aidantes et pour contribuer à l'élaboration des prochains plans d'action gouvernementaux (Institut national d'excellence en santé et en services sociaux 2026).

Enfin, les données de l'enquête sont aussi utiles au milieu de la recherche et constituent une source d'information précieuse pour différents organismes qui ont pour mission de sensibiliser la population à l'égard des inégalités sociales afin d'en prévenir ou d'en réduire les effets.

Le présent rapport aborde dans le premier chapitre l'ampleur de la proche aidance à l'échelle provinciale et régionale. Le portrait des PPA, sous l'angle de leur rôle de soutien et des caractéristiques des personnes aidées, est présenté au deuxième chapitre. Celui-ci établit les bases du reste du rapport en présentant des variables qui sont ensuite souvent reprises comme variables de croisement dans les chapitres suivants. La situation des PPA – notamment les formes de soutien qu'elles offrent et leur relation avec les personnes aidées, comme le lien qui les unit ou la cohabitation – est associée aux défis présentés dans le chapitre 3, à la conciliation avec le travail et les études (chapitre 4), aux répercussions sur les finances personnelles (chapitre 5) et sur la santé et le bien-être (chapitre 6), ainsi qu'à la conciliation avec la vie personnelle et sociale (chapitre 7). Il est ensuite question des ressources utilisées par les PPA (chapitre 8) et des services offerts ainsi que des facteurs qui peuvent les aider à assumer ce rôle essentiel (chapitre 9). Finalement, une synthèse des résultats est présentée en conclusion. Ce rapport propose un premier tour d'horizon d'un large éventail de résultats issus d'analyses descriptives

et bivariées, mais le potentiel analytique demeure important et les données pourront faire l'objet d'examens approfondis pour mieux comprendre les associations entre les multiples réalités de la proche aidance et leurs répercussions sur la santé et le bien-être.

En plus du rapport, des publications complémentaires sont disponibles sur le site Web de l'ISQ, soit un recueil statistique présentant certains résultats régionaux, le questionnaire de l'enquête ainsi qu'un document qui décrit les aspects méthodologiques de l'enquête.

Méthodologie en bref[1]

Population visée et portée

- La population visée par l'*Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes* (EQPPA) 2024-2025 correspond à l'ensemble des personnes de 15 ans ou plus vivant en ménage non institutionnel au Québec[2]. Les personnes vivant dans un ménage collectif institutionnel (hôpital, centre d'hébergement de soins de longue durée, établissement pénitentiaire, centre d'accueil public, centre de réadaptation, etc.) ainsi que celles résidant dans les régions sociosanitaires du Nunavik (17) et des Terres-Cries-de-la-Baie-James (18) ne font pas partie de la population visée par l'enquête.
- L'EQPPA 2024-2025 est une enquête à portée provinciale et régionale. À l'échelle régionale, elle permet la diffusion statistique d'estimations fiables des prévalences de la proche aidance à l'échelle des régions sociosanitaires (RSS) selon le genre et le groupe d'âge (15-44 ans, 45-64 ans et 65 ans et plus).

Base de sondage et taille de l'échantillon

- La base de sondage de l'enquête a été établie à partir du Fichier d'inscription des personnes assurées (FIPA) de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), lequel assure une très bonne couverture de la population visée. Pour atteindre les cibles de précision pour l'étude de la proche aidance à l'échelle provinciale et obtenir des estimations fiables des prévalences de la proche aidance à l'échelle des RSS selon le genre et le groupe d'âge (15-44 ans, 45-64 ans et 65 ans et plus), on a sélectionné un échantillon stratifié de 36 000 personnes.

Collecte de données

- Les données ont été collectées au moyen d'un questionnaire rempli sur le web par la personne répondante ou par le biais d'une entrevue téléphonique menée par un intervieweur ou une intervieweuse. La collecte de données s'est déroulée du 18 octobre 2024 au 18 juillet 2025.
- Au total, 18 608 personnes ont participé à l'enquête. Le taux de réponse pondéré est de 55 %, et il varie entre 46 % et 65 % selon la tranche d'âge.

Traitement statistique des données

- Afin que les résultats puissent être inférés à la population visée, toutes les estimations présentées dans ce rapport ont été pondérées. La pondération sert à tenir compte, d'une part, du fait que certaines personnes avaient plus de chance d'être sélectionnées que d'autres et, d'autre part, de la non-réponse plus importante observée chez certains groupes d'individus. Pour que le plan de sondage soit pris en considération, des poids d'autoamorçage ont été utilisés pour l'estimation de la précision des résultats et pour la réalisation de tests statistiques.

1. Consulter le document *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes, 2024-2025. Méthodologie de l'enquête* pour plus de détails.
2. Cela comprend les personnes qui vivent dans un ménage privé et celles qui vivent dans certains logements collectifs non institutionnels, tels que les résidences pour personnes aînées et les couvents de religieux ou religieuses.

- Les associations entre deux variables (analyses bivariées) sont examinées à l'aide d'un test statistique d'indépendance du khi-deux. Si ce test global est significatif et qu'au moins une des deux variables compte plus de deux catégories, des tests de comparaison de proportions sont menés afin de déterminer quelles sont les proportions qui diffèrent significativement l'une de l'autre. Le seuil de signification a été fixé à 5 % pour ces tests.
- Les résultats découlant d'analyses bivariées, comme ceux présentés dans ce rapport, doivent être interprétés avec prudence, puisqu'aucun facteur de confusion n'a été pris en compte. Les analyses effectuées permettent de déceler des liens entre deux variables de même que des différences entre des sous-groupes de la population étudiée. Toutefois, elles ne permettent pas d'établir de lien de causalité entre les caractéristiques étudiées. Ces analyses permettent néanmoins d'établir un portrait des personnes proches aidantes au Québec.

Présentation des résultats

- Les estimations de proportions présentées dans ce rapport sont arrondies à la décimale près dans les tableaux et figures et à l'unité près dans le texte, à l'exception des proportions inférieures à 5 % et celles qui ne sont pas présentées dans les tableaux ou figures (données non illustrées), pour lesquelles une décimale a été conservée. De plus, les proportions dont la décimale est ,5 ont été arrondies à l'unité inférieure ou supérieure selon la seconde décimale. En raison de l'arrondissement, la somme des proportions présentées dans certains tableaux ou certaines figures peut différer légèrement de 100 %. Les populations estimées (Pe) sont quant à elles arrondies à la centaine.
- De manière générale, dans ce rapport, on met l'accent sur les résultats significatifs. À l'occasion, on fait état de résultats non significatifs, notamment s'ils sont d'un intérêt particulier, s'ils sont en lien avec les objectifs poursuivis par l'enquête, ou lorsqu'une certaine tendance est observée. Le cas échéant, on énonce clairement qu'il s'agit d'un résultat non significatif afin d'éviter toute confusion. Autrement, tout autre résultat indiqué dans le texte est significatif, que ce soit mentionné ou non.

1 Ampleur de la proche aidance



Jacob Wackerhausen / iStock

Introduction

Jusqu'à aujourd'hui, la statistique la plus récente pour établir la proportion de personnes proches aidantes (PPA) provenait d'une enquête de Statistique Canada, l'*Enquête sociale générale : Soins donnés et reçus* de 2018, et s'établissait à 21 % pour le Québec (Institut de la statistique du Québec 2022). L'EQPPA 2024-2025 dresse un portrait statistique sur la santé et le bien-être des PPA en tenant compte de la définition large et inclusive dont le Québec s'est doté avec l'adoption de la *Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes* en 2020 (Québec 2020).

Pour rendre compte de l'ampleur de la proche aidance au Québec en 2024-2025, on présente d'abord dans ce chapitre la proportion de PPA parmi la population québécoise de 15 ans et plus, puis la proportion pour les 16 régions sociosanitaires visées par l'enquête. En effet, puisque le contexte démographique, social et économique peut avoir un effet sur la proportion de personnes agissant à titre de proches aidantes, il est primordial d'obtenir des estimations non seulement à l'échelle nationale, mais également à l'échelle régionale à des fins de surveillance et de planification sociosanitaire.

La proche aidance ne se limite pas à certaines souspopulations : toute personne au Québec peut être amenée, à un moment de sa vie, à tenir le rôle de personne proche aidante, quel que soit son âge, son genre ou sa situation socioéconomique. Ce chapitre apporte donc un éclairage sur le profil des PPA et permet de faire une description claire de leur diversité grâce aux données sur leurs caractéristiques sociodémographiques et économiques. On abordera ensuite les répercussions et retombées de la proche aidance dans la vie des PPA dans les autres chapitres.



Jecapix / iStock

Résultats

1.1 Proportion des personnes proches aidantes au Québec

Statut de personne proche aidante

Dans cette enquête, pour qu'une personne soit considérée comme une personne proche aidante, elle doit répondre aux trois critères suivants :

- Soutenir au moins un ou une proche, sans le faire de manière rémunérée ni dans le cadre de bénévolat organisé ;
- Avoir apporté au moins une forme de soutien, d'aide ou de soins au cours des 30 derniers jours ;
- Consacrer en moyenne au moins une heure par semaine à l'ensemble de l'aide fournie.

Premier critère : soutenir au moins un ou une proche, sans le faire de manière rémunérée ni dans le cadre de bénévolat organisé (deux questions).

Deux questions permettent de déterminer si la répondante ou le répondant soutient au moins une personne.

- (PPA_2) « Au cours des 12 derniers mois, avez-vous apporté du soutien de manière non rémunérée à des membres de votre famille, à des ami(e)s ou à des personnes de votre entourage en raison d'une maladie, d'un handicap, d'une perte d'autonomie liée au vieillissement ou d'une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique ou autre ? Il peut s'agir d'aide pour les déplacements, les soins personnels, l'entretien de la maison ou pour toute autre activité. Le travail de bénévolat par l'entremise d'un organisme ou autre n'est pas pris en compte dans cette étude. »
- (PPA_4) « Êtes-vous parent d'un ou d'une enfant qui a des besoins particuliers ou qui est en perte d'autonomie liée, par exemple, à une déficience physique, à un trouble du spectre de l'autisme ou à un trouble de santé mentale ? Le trouble peut être temporaire ou permanent. »

Les deux questions ont comme catégories de réponses « Oui » ou « Non ».

Deuxième critère : avoir apporté au moins une forme de soutien au cours des 30 derniers jours (dix questions).

Une question à huit énoncés et deux autres questions permettent de déterminer si la répondante ou le répondant a soutenu au moins une personne au cours des 30 derniers jours.

- « Lorsque vous pensez à ces proches qui ont eu besoin de votre aide en raison d'une maladie, d'un handicap, d'une perte d'autonomie liée au vieillissement ou d'une incapacité temporaire ou permanente de nature physique ou psychologique, leur avez-vous offert, au cours des 30 derniers jours, les

Suite à la page 27

types d'aide ou de soutien suivants ? Oui ou Non. Si cela ne s'applique pas à votre situation, veuillez répondre Non. » La question est suivie des huit énoncés suivants :

- (SOU_1) « Le transport, aide pour faire des courses, se rendre à des rendez-vous ou à des activités sociales. » ;
- (SOU_2) « Les soins personnels, aide pour manger, se laver, s'habiller, aller à la toilette, se coiffer les cheveux. » ;
- (SOU_3) « Les soins médicaux, aide pour changer des pansements, prendre des médicaments, la prise de la tension artérielle, aide aux activités de stimulation physiques ou cognitives, les tests de surveillance cardiaque, les tests de sucre sanguin. » ;
- (SOU_4) « L'organisation et la planification des soins et des services, aide pour prendre des rendez-vous, embaucher de l'aide professionnelle, remplir des formulaires ou des demandes de services. » ;
- (SOU_5) « La préparation des repas, aide pour la livraison de nourriture ou la gestion de la nourriture » ;
- (SOU_6) « L'entretien de la maison ou des travaux extérieurs, aide pour faire le ménage, la lessive, entretenir le gazon, pelleter la neige. » ;
- (SOU_7) « Les opérations bancaires, la gestion des finances et des assurances, aide avec les démarches administratives comme le paiement de factures, le dépôt de chèques, la préparation des impôts. » ;
- (SOU_8) « L'accompagnement à des activités sociales, sportives, scolaires et culturelles. » ;
- (SOU_9) « En raison d'une maladie, d'un handicap, d'une perte d'autonomie ou d'une incapacité, avez-vous offert, au cours des 30 derniers jours, du soutien émotionnel ou psychologique : appeler ou visiter la personne, passer du temps avec elle pour l'écouter, la réconforter ? » ;
- (SOU_10) « Y a-t-il d'autres types de soutien que vous avez apporté à des proches ayant une maladie, un handicap ou une incapacité temporaire ou permanente au cours des 30 derniers jours ? ».

Les dix questions ont comme catégories de réponses « Oui » ou « Non ».

Troisième critère : consacrer en moyenne au moins une heure par semaine au soutien fourni (une question).

Une question permet de connaître le nombre d'heures moyen consacré par semaine à des proches au cours des 30 derniers jours pour l'ensemble des formes de soutien mentionnées : (PPA_6) « En moyenne, combien d'heures d'aide, de soutien ou de soin par semaine avez-vous consacrées à des proches pour toutes ces activités ? Veuillez tenir compte seulement des heures consacrées à ces personnes qui ont eu besoin d'aide en raison d'une incapacité ou d'un handicap et tenter de faire une moyenne hebdomadaire des 30 derniers jours. Si vous n'êtes pas certain(e), donnez une réponse approximative. Exclure l'aide rémunérée auprès de clients ou bénéficiaires ou l'aide que vous avez fournie par l'intermédiaire d'un organisme. »

Suite à la page 28

La question a comme catégories de réponses « Moins d'une heure par semaine », « D'une à moins de 5 heures par semaine », « De 5 à 9 heures par semaine », « De 10 à 19 heures par semaine » et « 20 heures et plus par semaine ».

Statut de personne proche aidante

Si la personne répond « Oui » à l'une des deux premières questions (premier critère) et « Oui » à au moins une des dix formes de soutien au cours des 30 derniers jours (deuxième critère), en plus de déclarer qu'elle consacre au soutien « D'une à moins de 5 heures par semaine » « De 5 à 9 heures par semaine », « De 10 à 19 heures par semaine » ou « 20 heures et plus par semaine » à la dernière question (troisième critère), elle est considérée comme une PPA. Dans la négative, elle n'est pas considérée comme telle.

Au Québec, on estime que 27 % de la population, soit 2 076 300 personnes de 15 ans et plus, agit à titre de PPA en 2024-2025.

Selon la région

La proportion de PPA varie selon la région sociosanitaire. Elle est plus élevée sur la Côte-Nord que dans le reste du Québec (31 % c. 27 %), mais moins élevée dans les régions de la Capitale-Nationale (24 %) et de Chaudière-Appalaches (22 %) (tableau 1.1).

Tableau 1.1

Proportion et nombre de personnes proches aidantes selon la région sociosanitaire, population de 15 ans et plus, Québec, 2024-2025

	%	Intervalle de confiance (IC)	Pe
Ensemble du Québec	**27,3**	**[26,6 - 28,1]**	**2 076 300**
Bas-Saint-Laurent	28,8	[25,9 - 31,8]	50 900
Saguenay–Lac-Saint-Jean	27,7	[24,7 - 30,9]	67 700
Capitale-Nationale	24,5 -	[21,9 - 27,2]	168 300
Mauricie et Centre-du-Québec	28,0	[25,0 - 31,1]	130 800
Estrie	27,8	[24,9 - 30,9]	125 700
Montréal	26,9	[25,2 - 28,7]	505 700
Outaouais	27,7	[24,7 - 31,0]	98 600
Abitibi-Témiscamingue	26,1	[23,3 - 29,1]	32 500
Côte-Nord	30,8 +	[27,4 - 34,3]	23 300
Nord-du-Québec	24,5	[21,4 - 27,8]	2 700
Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine	29,5	[26,3 - 32,9]	23 800
Chaudière-Appalaches	22,0 -	[19,6 - 24,7]	83 800
Laval	29,4	[26,2 - 32,8]	113 500
Lanaudière	28,0	[25,1 - 31,1]	130 000
Laurentides	28,4	[25,6 - 31,3]	160 000
Montérégie	28,6	[26,6 - 30,8]	359 100

+/– Proportion significativement supérieure (+) ou inférieure (–), au seuil de 0,05, entre la région et le reste de la province.
Pe Population estimée. Les effectifs ayant été arrondis, leur somme ne correspond pas au total pour l'ensemble du Québec.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon le genre et l'âge

Selon les résultats de l'EQPPA, la proportion de PPA est plus élevée parmi les femmes que parmi les hommes (30 % c. 25 %), et ce, dans tous les groupes d'âge, bien que la différence ne soit pas statistiquement significative chez les 15-29 ans. Un peu plus d'une personne de 45 à 64 ans sur trois (36 %) était proche aidante au Québec en 2024-2025, et cette proportion est supérieure à celle observée dans les autres groupes d'âge (36 % c. 18 % à 28 %). Par ailleurs, près de deux femmes sur cinq de ce groupe d'âge sont proches aidantes (40 %) (tableau 1.2).

Tableau 1.2

Proportion de personnes proches aidantes selon l'âge et le genre, population de 15 ans et plus, Québec, 2024-2025

	Total	Hommes+	Femmes+
		%	
Total	**27,3**	**24,9**	**29,7** +
Âge			
15-29 ans	**17,6** a	16,6 a	18,7 a
30-44 ans	**23,9** a	21,8 a	26,2 a +
45-64 ans	**36,3** a	32,7 a	40,1 a +
65 ans et plus	**27,9** a	26,0 a	29,5 a +

a Le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même colonne au seuil de 0,05.

+/– Proportion de « Femmes+ » significativement supérieure ou inférieure à celle des « Hommes+ », au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

1.2 Répartition des personnes proches aidantes selon certaines caractéristiques

Le Québec compte environ 2 076 300 personnes de 15 ans et plus qui agissent à titre de PPA en 2024-2025. Le reste de ce chapitre se concentre spécifiquement sur cette population.

Selon le genre et l'âge

Selon l'EQPPA, les femmes représentent une plus grande proportion de PPA que les hommes (54 % c. 46 %). Il y a des PPA dans tous les groupes d'âge à partir de 15 ans, mais la majorité se situe dans le groupe des 30 à 64 ans (61 %). Environ 13 % des PPA ont entre 15 et 29 ans, tandis qu'environ 25 % ont 65 ans et plus (tableau 1.3). Dans cette dernière catégorie, 6 % ont entre 75 et 79 ans et 3,7 % (3,68 %), 80 ans et plus (figure 1.1).

Tableau 1.3

Répartition des personnes proches aidantes selon l'âge et le genre, Québec, 2024-2025

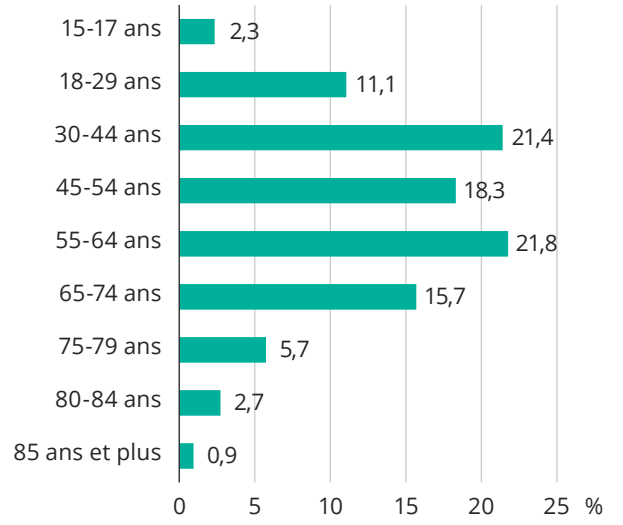
	Total	Hommes+	Femmes+
		%	
Total		**45,8**	**54,2** +
Âge			
15-29 ans	**13,4**	14,3	12,6
30-44 ans	**21,4**	22,0	20,9
45-64 ans	**40,1**	39,8	40,3
65 ans et plus	**25,1**	23,9	26,1

+ Proportion des « Femmes+ » significativement supérieure à celle des « Hommes+ », au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Figure 1.1

Répartition des personnes proches aidantes selon l'âge, Québec, 2024-2025



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes,* 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques socioéconomiques

En 2024-2025, on estime que 59 % des PPA ont un emploi comme principale occupation (63 % des hommes contre 56 % des femmes), alors que 28 % sont à la retraite (26 % des hommes c. 30 % des femmes). Environ 7 % des PPA ont comme occupation principale d'être actuellement aux études.

La moitié des PPA travaillent à temps plein, alors que 40 % n'ont pas d'emploi et 10 % travaillent à temps partiel (tableau 1.4). Soulignons que les femmes proches aidantes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes proches aidants à occuper un emploi à temps partiel (12 % c. 7 %) ou à ne pas avoir d'emploi (43 % c. 37 %). À l'inverse, les hommes sont plus enclins que les femmes à occuper un emploi à temps plein (56 % c. 46 %).

La proportion de PPA qui a un emploi comme occupation principale est du même ordre de grandeur que dans l'ensemble de la population : 58 % de la population de 15 ans et plus a un travail comme occupation principale (59 % des PPA et 57 % des personnes non proches aidantes). La répartition des PPA selon le niveau de revenu du ménage est aussi comparable à celle des personnes non proches aidantes (voir tableau A1.2 en annexe[1]).

Tableau 1.4

Répartition des personnes proches aidantes selon certaines caractéristiques socioéconomiques et le genre, Québec, 2024-2025

	Total	Hommes+	Femmes+
		%	
Niveau de scolarité			
Inférieur au DES	**11,6**	13,1	10,3
Diplôme d'études secondaires (DES)	**23,0**	23,0	23,1
Diplôme ou certificat d'études collégiales	**31,1**	30,2	31,8
Diplôme d'études universitaires	**34,3**	33,7	34,8
Statut d'emploi actuel			
Travaille à temps plein	**50,4**	56,0	45,7 -
Travaille à temps partiel	**9,6**	7,0	11,8 +
Ne travaille pas	**40,0**	37,0	42,6 +
Occupation principale actuelle			
Au travail	**59,0**	62,7	55,9 -
Aux études	**7,1**	7,1	7,1
Sans emploi	**5,6**	4,5	6,6 +
À la retraite	**28,2**	25,7	30,4 +
Niveau de revenu du ménage			
Faible revenu	**28,5**	26,8	30,0
Revenu moyen-faible	**38,0**	37,5	38,4
Revenu moyen-élevé	**19,0**	20,3	17,8
Revenu élevé	**14,6**	15,4	13,8

+/– Proportion de « Femmes+ » significativement supérieure ou inférieure à celle des « Hommes+ », au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

1. Vous trouverez en annexe les tableaux où sont comparées les distributions des PPA et des personnes non proches aidantes.

Selon certaines caractéristiques sociodémographiques

Concernant la composition du ménage des PPA, environ 30 % d'entre elles vivent en couple sans enfants et 30 % en couple avec des enfants. Par ailleurs, 22 % des PPA font partie d'un ménage composé d'enfants de moins de 15 ans, alors que 78 % occupent un ménage composé de seulement des enfants plus âgés ou sans enfants. On remarque que les femmes proches aidantes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes proches aidants à vivre au sein d'une famille monoparentale (10 % c. 5 % ; tableau 1.5).

Enfin, environ une PPA sur cinq (18 %) est née à l'extérieur du Canada, 16 % appartiennent à une minorité visible et 4,4 % parlent le plus souvent à la maison une langue autre que le français ou l'anglais. Près de 5 % des PPA ont un statut LGBTQ+. Au chapitre des différences entre les hommes proches aidants et les femmes proches aidantes, l'enquête montre que les femmes arrivées au Canada depuis 10 ans ou moins sont proportionnellement moins nombreuses que les hommes (4,3 % c. 7 %). Les données comparant les distributions des PPA et des personnes non proches aidantes sont présentées au tableau A1.3 en annexe.



seb_ra / iStock

Tableau 1.5

Répartition des personnes proches aidantes selon certaines caractéristiques sociodémographiques et le genre, Québec, 2024-2025

	Total	Hommes+	Femmes+
		%	
Composition du ménage			
Personne vivant seule	**18,0**	17,1	18,7
Couple sans enfant	**30,4**	30,7	30,3
Couple avec enfant(s) de tout âge	**29,7**	30,7	28,8
Famille monoparentale (enfants de tout âge)	**7,7**	5,5	9,6+
Autre	**14,1**	16,0	12,6-
Présence d'enfants de moins de 15 ans dans le ménage			
Oui	**22,3**	21,5	23,0
Non	**77,7**	78,5	77,0
Langue(s) parlée(s) le plus souvent à la maison			
Français seul ou avec autre(s) langue(s) que l'anglais	**75,7**	72,6	78,3+
Anglais seul ou avec autre(s) langue(s) que le français	**8,8**	10,0	7,8-
Français et anglais (avec ou sans autre(s) langue(s))	**11,1**	13,4	9,2-
Autre(s) langue(s) que le français ou l'anglais	**4,4**	4,0	4,6
Durée de résidence au Canada			
Né(e) au Canada	**81,8**	80,7	82,7
Au Canada depuis plus de 10 ans	**12,8**	12,6	13,1
Au Canada depuis 10 ans ou moins	**5,4**	6,7	4,3-
Appartenance à une minorité visible			
Oui	**15,6**	16,8	14,7
Non	**84,4**	83,2	85,3
Statut LGBTQ+			
Personne LGBTQ+	**5,2**	4,8	5,5
Personne non LGBTQ+	**94,8**	95,2	94,5

+/– Proportion de « Femmes+ » significativement supérieure ou inférieure à celle des « Hommes+ », au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Discussion

En 2020, en adoptant la *Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes* (Québec 2020), le Québec s'est doté d'une définition large et inclusive de la personne proche aidante. L'*Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes* est la première enquête populationnelle où cette définition est intégrée. En 2024-2025, on estime que 27 % de la population de 15 ans et plus au Québec est une PPA, c'est-à-dire qu'elle soutient au moins un ou une proche en raison d'une incapacité temporaire ou permanente, sans le faire de manière rémunérée ni dans le cadre de bénévolat organisé. C'est donc plus de 2 millions de personnes de 15 ans et plus qui ont, au cours des 30 jours précédant l'enquête, apporté à une personne aidée au moins une forme de soutien (ex. transport, travaux domestiques, soutien émotionnel) et qui y ont consacré au moins une heure en moyenne par semaine.

La proche aidance est la réalité de plusieurs personnes au sein de la population québécoise, notamment de 30 % des femmes et de 25 % des hommes. La proportion de PPA chez les 45-64 ans est supérieure à celle observée dans les autres groupes d'âge. La proportion de PPA la plus élevée s'observe chez les femmes de 45 à 64 ans (40 %).

Les PPA ont des statuts socioéconomiques diversifiés, la plupart travaillent, d'autres étudient. Elles peuvent être des personnes immigrantes, nouvellement arrivées ou établies de longue date, de même que des personnes appartenant à une minorité visible. Cette diversité de profils reflète le caractère universel de la proche aidance et la pluralité des réalités vécues par les PPA.

Annexe

Les résultats présentés en annexe permettent de regarder le profil des personnes proches aidantes sous un angle différent. Bien que la population des PPA soit très diversifiée en termes de caractéristiques sociodémographiques et de responsabilités associées au rôle de proche aidance, certaines différences se dégagent entre les PPA et celles qui ne le sont pas. Les données de l'enquête montrent qu'il y a proportionnellement plus de femmes parmi les PPA que parmi les personnes non proches aidantes (54 % c. 48 %). Les 45-64 ans sont surreprésentées parmi les PPA, et les 15-29 ans et les 30-44 ans sont en proportion moins nombreuses que parmi la population n'assumant pas de responsabilités de proche aidance (tableaux A1.1). Les personnes vivant en couple sans enfant (30 % c. 27 %) et celles sans enfants de moins de 15 ans (78 % c. 73 %) sont surreprésentées parmi les PPA, tout comme celles nées au Canada (82 % c. 77 %) (tableau A1.3).

Tableau A1.1

Genre et âge selon le statut de personne proche aidante, population de 15 ans et plus, Québec, 2024-2025

	PPA	Personnes non proches aidantes
	%	
Genre		
Hommes+	45,8 -	51,8
Femmes+	54,2 +	48,2
Âge		
15-29 ans	13,4 -	23,6
30-44 ans	21,4 -	25,6
45-64 ans	40,1 +	26,4
65 ans et plus	25,1	24,4

+/– Proportion de PPA significativement supérieure ou inférieure à celle des personnes non proches aidantes, au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Tableau A1.2

Certaines caractéristiques socioéconomiques selon le statut de personne proche aidante, population de 15 ans et plus, Québec, 2024-2025

	PPA	Personnes non proches aidantes
	%	
Niveau de scolarité		
Inférieur au DES	11,6 -	16,0
Diplôme d'études secondaires (DES)	23,0	23,4
Diplôme ou certificat d'études collégiales	31,1 +	28,4
Diplôme d'études universitaires	34,3 +	32,2
Statut d'emploi actuel		
Travaille à temps plein	50,4	50,3
Travaille à temps partiel	9,6	10,6
Ne travaille pas	40,0	39,1
Occupation principale actuelle		
Au travail	59,0	57,5
Aux études	7,1 -	12,6
Sans emploi	5,6	5,1
À la retraite	28,2 +	24,8
Niveau de revenu du ménage		
Faible revenu	28,5	29,4
Revenu moyen-faible	38,0	36,4
Revenu moyen-élevé	19,0	19,5
Revenu élevé	14,6	14,7

+/– Proportion de PPA significativement supérieure ou inférieure à celle des personnes non proches aidantes, au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Tableau A1.3

Certaines caractéristiques sociodémographiques selon le statut de personne proche aidante, population de 15 ans et plus, Québec, 2024-2025

	PPA	Personnes non proches aidantes
	%	
Composition du ménage		
Personne vivant seule	18,0 -	20,2
Couple sans enfant	30,4 +	27,3
Couple avec enfant(s) de tout âge	29,7 -	33,1
Famille monoparentale (enfants de tout âge)	7,7 +	6,3
Autre	14,1	13,1
Présence d'enfants de moins de 15 ans dans le ménage		
Oui	22,3 -	27,2
Non	77,7 +	72,8
Langue(s) parlée(s) le plus souvent à la maison		
Français seul ou avec autre(s) langue(s) que l'anglais	75,7	75,3
Anglais seul ou avec autre(s) langue(s) que le français	8,8	9,9
Français et anglais (avec ou sans autre(s) langue(s))	11,1 +	8,9
Autre(s) langue(s) que le français ou l'anglais	4,4 -	5,9
Durée de résidence au Canada		
Né(e) au Canada	81,8 +	77,4
Au Canada depuis plus de 10 ans	12,8	13,2
Au Canada depuis 10 ans ou moins	5,4 -	9,4
Appartenance à une minorité visible		
Oui	15,6 -	18,7
Non	84,4 +	81,3
Statut LGBTQ+		
Personne LGBTQ+	5,2	5,4
Personne non LGBTQ+	94,8	94,6

+/– Proportion de PPA significativement supérieure ou inférieure à celle des personnes non proches aidantes, au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Références bibliographiques

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2022, mis à jour le 9 février). *Les personnes proches aidantes au Québec en 2018*, [En ligne]. [statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/personnes-proches-aidantes-quebec-2018] (Consulté le 2 février 2026).

QUÉBEC. *Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes*, RLRQ, chapitre R-1.1, à jour au 1er avril 2026, [En ligne], Éditeur officiel du Québec, 2020, 12 p. [www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/R-1.1] (Consulté le 1er août 2025).

2 Rôle des personnes proches aidantes et caractéristiques de leurs proches



andreswd / iStock

Introduction

L'expérience de la proche aidance se décline dans une grande diversité de contextes, tant en fonction de la situation de la personne proche aidante (PPA) et de sa relation avec la personne aidée qu'en fonction des caractéristiques propres à cette dernière. Le rôle de proche aidance se définit par un ensemble de responsabilités assumées par la PPA afin de faciliter le rétablissement d'un ou d'une proche, de contribuer à son maintien à domicile ou de favoriser sa qualité de vie. Ce soutien peut prendre diverses formes (aide fournie aux déplacements, aux courses, à l'entretien de la maison, aux soins personnels, l'aide avec les démarches administratives, le soutien émotionnel ou toute autre activité), et s'exercer sur un nombre d'heures très variable, parfois sur plusieurs années, de manière régulière ou ponctuelle. Les parcours de proche aidance sont multiples et s'inscrivent dans des réalités qui varient notamment selon les milieux de vie des personnes aidées (Girard-Marcil et Reiss 2023 ; Institut de la statistique du Québec 2022).

L'intensité de la proche aidance peut être mesurée à partir de plusieurs dimensions ou caractéristiques, comme la forme de soutien apporté, le temps consacré à l'aide, le fait d'être le soutien principal ou non, la cohabitation avec la personne aidée ainsi que la durée de la relation de proche aidance. Ces dimensions sont étroitement liées aux effets potentiels de la proche aidance sur la santé, sur la situation économique et sur la participation sociale des personnes proches aidantes (Blavet et Caenen 2023 ; Cheneau 2019).

Parmi ces caractéristiques, la cohabitation avec la personne aidée constitue un élément central, puisqu'elle est associée à la fois au nombre d'heures consacrées à la proche aidance et aux types d'activités réalisées. Les PPA qui cohabitent avec la personne aidée sont plus susceptibles que les PPA qui ne cohabitent pas avec la personne aidée d'offrir de l'aide à la vie quotidienne ou domestique, que ce soit pour les soins personnels, l'aide aux repas ou l'entretien de la maison (Girard-Marcil et Reiss 2023 ; Glasdam et autres 2025). Les femmes proches aidantes effectuent plus souvent que les hommes proches aidants ces activités de la sphère domestique qui peuvent exiger une plus grande disponibilité et être plus prenantes que certaines tâches moins fréquentes ou saisonnières (Conseil du statut de la femme 2018). Le soutien émotionnel ou psychologique fait également partie des formes d'aide couramment apportée par de nombreuses PPA (Appui pour les proches aidants 2022).

Ce chapitre vise à brosser un portrait des personnes proches aidantes selon deux dimensions complémentaires. La première porte sur leur rôle et sur les modalités concrètes de leur engagement, notamment les formes de soutien apporté, le nombre d'heures consacrées à l'aide, le nombre de personnes aidées ainsi que certaines caractéristiques structurantes de la relation de proche aidance, telles que le fait d'être le soutien principal, la cohabitation et la durée de l'engagement. La seconde dimension concerne les caractéristiques des personnes aidées – l'âge, le lien avec la PPA, le lieu de résidence et les principaux problèmes de santé ou incapacités –, sont susceptibles d'influer directement sur la nature et l'ampleur du soutien requis (Blavet et Caenen 2023 ; Choi et autres 2024). Dans ce chapitre, on constatera par exemple que la nature du lien avec la personne aidée n'est pas toujours familiale (conjoint ou conjointe, parent) ; une PPA peut également soutenir une personne de son entourage non apparentée. En combinant ces deux dimensions, on dresse un portrait qui permet de mieux saisir la diversité des situations de proche aidance et de fournir des repères essentiels pour comprendre les réalités vécues par les personnes proches aidantes et les enjeux auxquels elles sont confrontées.

Résultats

2.1 Proche aidance selon les caractéristiques du soutien offert

2.1.1 Formes et types de soutien apportés au cours des 30 derniers jours

Formes et types de soutien offerts au cours des 30 derniers jours

Ces indicateurs sont dérivés des dix questions[1] précédemment présentées au chapitre [1].

Pour chacune des dix formes de soutien, un indicateur binaire (Oui/Non) est construit. Notons toutefois que l'indicateur « Autres » n'est pas présenté.

À partir de ces questions, deux autres indicateurs sont construits en combinant certaines formes, soit :

- Au moins une forme de soutien logistique – l'indicateur prend la valeur « Oui » si au moins une des quatre formes suivantes est mentionnée : « Transport », « Coordination des soins et services », « Gestion administrative et financière » ou « Activités sociales ». Il prend la valeur « Non » dans le cas contraire.
- Au moins une forme de soutien aux activités quotidiennes et domestiques – l'indicateur prend la valeur « Oui » si au moins une des trois formes suivantes est mentionnée : « Soins personnels », « Aide aux repas » ou « Entretien de la maison ». Il prend la valeur « Non » dans le cas contraire.

Enfin, un dernier indicateur « Types de soutien apportés au cours des 30 derniers jours » regroupe les formes de soutien en deux catégories mutuellement exclusives. La première catégorie est « Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux » si au moins une des quatre formes suivantes est mentionnée : « Soins personnels », « Aide aux repas », « Entretien de la maison » ou « Soins médicaux ». La deuxième catégorie est « Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre ».

1. Pour plus d'informations sur ces questions, consulter l'encadré à la section 1.1 du chapitre 1.

Formes de soutien selon le genre et l'âge

Les PPA offrent diverses formes de soutien à leurs proches (tableau 2.1). En 2024-2025, environ 85 % des PPA fournissent au moins une forme de soutien logistique. Près de 70 % ont offert de l'aide au transport au cours des 30 jours précédant l'enquête, et 49 %, à la coordination des soins et des services.

Les activités de soutien à la vie quotidienne et domestique sont également offertes par les trois quarts des PPA (75 %), principalement parce qu'elles aident à l'entretien de la maison (58 % des PPA au cours des 30 jours précédant l'enquête) ou aux repas (50 %).

Parmi les PPA, 30 % ont apporté du soutien aux soins médicaux, et près de 84 % ont offert du soutien émotionnel et psychologique à leurs proches.

L'enquête permet de dégager des différences entre les hommes et les femmes à propos des formes d'aides fournies. En effet, les femmes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à s'occuper de la coordination des soins et services (52 % c. 44 %), mais également de la gestion administrative et financière (le paiement de factures, la préparation des impôts, etc.) (44 % c. 39 %) ou à offrir du soutien émotionnel (88 % c. 78 %). Quant aux hommes proches aidants, ils sont plus enclins à soutenir des proches en s'occupant de l'entretien de la maison (les travaux extérieurs, l'aide pour faire le ménage, la lessive, entretenir le gazon, pelleter la neige, etc.) (65 % c. 53 % pour les femmes).

Il ressort de l'analyse selon l'âge que les PPA de 15 à 29 ans sont moins nombreuses en proportion que les autres à avoir offert du soutien logistique, bien que les trois quarts aient offert ce type d'aide (proportions variant entre 86 % et 88 % pour les PPA plus âgées). Les jeunes PPA, avec les PPA de 30 à 44 ans, ont cependant plus tendance à s'occuper de l'entretien de la maison que les PPA plus âgées (respectivement 67 % et 63 % c. 58 % et 51 %).



amazing studio / Adobe Stock

Tableau 2.1

Formes de soutien offertes au cours des 30 derniers jours selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Total	Genre		Âge			
		Hommes+	Femmes+	15-29 ans	30-44 ans	45-64 ans	65 ans et plus
	%						
Soutien logistique							
Au moins une forme	**85,0**	84,1	85,7	74,6 a,b,c	85,6 a	87,6 b	85,8 c
Transport	**69,9**	70,2	69,7	54,7 a,b,c	71,7 a	73,8 b	70,4 c
Coordination des soins et services	**48,5**	44,1 a	52,3 a	29,5 a,b	49,1 a	56,8 a,b	45,1 b
Gestion administrative et financière	**41,4**	39,0 a	43,5 a	22,3 a	35,2 a	49,0 a	44,9 a
Activités sociales	**38,0**	38,5	37,5	39,7 a	41,7 b	37,7	34,2 a,b
Activités quotidiennes et domestiques							
Au moins une activité	**75,0**	76,7 a	73,5 a	78,7 a	80,6 b	74,6 b	68,9 a,b
Soins personnels	**28,2**	24,2 a	31,6 a	25,7 a	31,1 a,b	29,5 c	25,2 b,c
Aide aux repas	**50,1**	46,9 a	52,9 a	46,4 a,b	53,4 a,c	52,3 b,d	45,8 c,d
Entretien de la maison	**58,5**	64,9 a	53,1 a	66,8 a	62,8 b	57,9 a,b	51,3 a,b
Soins médicaux	**30,1**	29,4	30,7	27,0	33,1	30,4	28,7
Soutien émotionnel ou psychologique	**83,6**	78,4 a	88,0 a	82,2	83,8	85,6 a	80,8 a

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même ligne au seuil de 0,05.

Note : Plus d'une forme de soutien peut être indiquée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Formes de soutien selon le nombre d'heures de soutien hebdomadaire

Le nombre d'heures de soutien est associé aux formes de soutien offertes. Au cours des 30 jours précédant l'enquête, les PPA qui ont consacré le plus grand nombre d'heures au soutien sont en proportion plus nombreuses à fournir chacune des formes de soutien que celles qui y ont consacré moins d'heures (tableau 2.2). Par exemple, 83 % des PPA offrant 20 heures et plus de soutien par semaine aident à l'entretien de la maison, alors que 51 % des PPA offrant entre 1 et 4 heures le font. Parmi les PPA offrant d'une à quatre heures de soutien hebdomadaire, une sur cinq aide un ou une proche dans les soins médicaux (19 %), alors que les deux tiers (68 %) offrant 20 heures et plus de soutien hebdomadaire le font. Enfin, la presque totalité des PPA offrant 20 heures et plus de soutien hebdomadaire aide à au moins une activité quotidienne ou domestique (97 %), comparativement à 67 % des PPA offrant d'une à 4 heures de soutien hebdomadaire.

Tableau 2.2

Formes de soutien offertes selon le nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Soutien logistique					Activités quotidiennes et domestiques				Soins médicaux	Soutien émotionnel ou psychologique
	Au moins une forme	Transport	Coordination des soins et services	Gestion administrative et financière	Activités sociales	Au moins une activité	Soins personnels	Aide aux repas	Entretien de la maison		
	%										
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours											
1 à 4 heures	80,1 [a,b]	62,2 [a,b]	39,0 [a,b]	32,5 [a]	31,1 [a,b]	66,7 [a]	17,9 [a]	37,5 [a]	50,9 [a,b]	19,1 [a]	80,4 [a,b,c]
5 à 9 heures	91,0 [a]	78,9 [a]	57,7 [a]	48,5 [a]	45,1 [a]	82,0 [a]	29,6 [a]	58,9 [a]	64,2 [a]	34,3 [a]	87,5 [a]
10 à 19 heures	92,6 [b]	83,5 [b]	63,8 [b]	57,5 [a]	48,4 [b]	90,3 [a]	47,9 [a]	73,8 [a]	68,9 [b]	52,0 [a]	89,9 [b]
20 heures et plus	95,5 [a]	86,6 [a]	73,6 [a,b]	66,6 [a]	55,5 [a]	97,0 [a]	69,4 [a]	87,1 [a]	82,7 [a,b]	67,6 [a]	89,1 [c]

a,b,c Le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Plus d'une forme de soutien peut être indiquée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Types de soutien selon le genre et l'âge

Un peu plus de trois PPA sur quatre (78 %) fournissent des activités d'aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux (tableau 2.3), alors que 22 % des PPA offrent du soutien sous forme d'aide logistique, psychologique ou autre. Les PPA de 65 ans et plus sont proportionnellement plus nombreuses que les plus jeunes à offrir uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre (28 % c. de 17 % à 23 % pour les autres groupes d'âge).

Tableau 2.3

Types de soutien apportés au cours des 30 derniers jours selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux		Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	
	%			
Total	**77,5**		**22,5**	
Genre				
Hommes+	78,8		21,2	
Femmes+	76,4		23,6	
Âge				
15-29 ans	80,8	a	19,2	a
30-44 ans	83,5	b	16,5	b
45-64 ans	76,9	b	23,1	b
65 ans et plus	71,6	a,b	28,4	a,b

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Indicateur combinant les formes de soutien en fonction de leur intensité

Afin de faciliter les analyses selon le soutien fourni par la PPA, on utilise l'indicateur en deux catégories mutuellement exclusives dans le reste du rapport. Ainsi, les PPA peuvent faire partie soit d'une catégorie soit d'une autre, et ces catégories ont été établies en fonction de l'intensité présumée des responsabilités ou de la charge ressentie lorsque ces types de soutien sont offerts. La première catégorie est « Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux », et elle comprend les types de soutien suivants : « Soins personnels », « Aide aux repas », « Entretien de la maison » et « Soins médicaux ». La deuxième catégorie est « Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre ». Les aides à la vie quotidienne ou domestique (laver la personne ou l'accompagner à la toilette) ont des points communs avec les soins médicaux (changement de pansement, prise de médicaments), car les gestes sont similaires, fréquents, répétitifs et peuvent exiger une plus grande disponibilité des PPA et être plus prenants que certaines tâches plus ponctuelles, comme le transport, les courses, la coordination ou le soutien émotionnel seul (Choi et autres 2024 ; Sugihara et Sugisawa 2023).

2.1.2 Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours

Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours

Une question permet de connaître le nombre d'heures moyen consacré par semaine à des proches au cours des 30 derniers jours pour l'ensemble des soutiens mentionnés[1] : « En moyenne, combien d'heures d'aide, de soutien ou de soins par semaine avez-vous consacrées à des proches pour toutes ces activités ? [...] ».

Les catégories de réponses sont « Moins d'une heure par semaine », « D'une à moins de 5 heures par semaine », « De 5 à 9 heures par semaine », « De 10 à 19 heures par semaine » et « 20 heures et plus par semaine ».

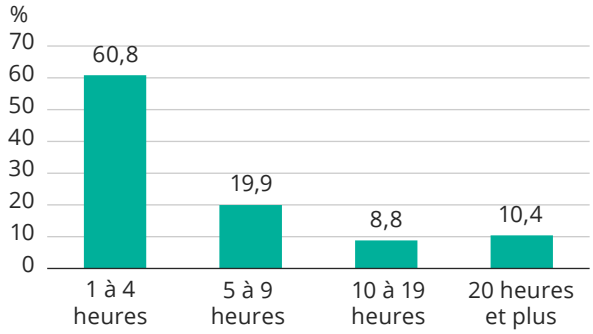
Pour cet indicateur, les réponses sont en quatre catégories : « De 1 à 4 heures », « De 5 à 9 heures », « De 10 à 19 heures » ou « 20 heures et plus ». Les personnes ayant indiqué « Moins d'une heure par semaine » sont exclues du dénominateur[2], car il ne porte que sur les personnes proches aidantes répondant à la définition du statut de PPA[3].

1. Les activités sont décrites dans l'encadré de la section précédente (2.1.1).
2. Bien qu'il n'y ait pas de minimum d'heures de soutien à dispenser pour être qualifié de PPA (au Québec), rappelons qu'un minimum d'une heure de soutien en moyenne par semaine était nécessaire pour qu'une personne soit considérée comme une PPA dans l'EQPPA.
3. Pour plus d'informations sur cette question, consulter l'encadré à la section 1.1 du chapitre 1.

Selon l'EQPPA, une majorité de PPA (61 %) offrent du soutien à des proches entre une et quatre heures par semaine. Les autres y consacrent de 5 à 9 heures (20 %), de 10 à 19 heures (9 %) et 20 heures et plus (10 %) en moyenne par semaine (figure 2.1).

Figure 2.1

Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon le genre et l'âge

Les hommes sont plus nombreux en proportion que les femmes à avoir consacré de 1 à 4 heures de soutien hebdomadaire à leurs proches en raison d'une incapacité (63 % c. 59 % ; tableau 2.4). Inversement, les femmes sont plus nombreuses en proportion à avoir offert 20 heures et plus de soutien par semaine au cours des 30 derniers jours (12 % c. 9 %). Le tableau 2.4 permet de constater que les PPA de 65 ans et plus offrent 20 heures et plus par semaine de soutien à leurs proches en plus grande proportion que les PPA plus jeunes (15 % c. de 4,1 %* à 10 %). Par conséquent, les PPA de 15 à 29 ans sont plus susceptibles d'offrir de 1 à 4 heures que les autres groupes d'âge (73 % c. de 56 % à 61 %).



shurkin_son / iStock

Tableau 2.4

Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	1 à 4 heures	5 à 9 heures	10 à 19 heures	20 heures et plus
	%			
Genre				
Hommes+	63,4 [a]	19,6	8,4	8,5 [a]
Femmes+	58,6 [a]	20,2	9,2	12,0 [a]
Âge				
15-29 ans	72,6 [a,b]	18,3	5,1 * [a,b,c]	4,1 * [a,b]
30-44 ans	61,1 [a]	21,2	8,1 [a]	9,5 [a]
45-64 ans	60,0 [b]	20,0	9,6 [b]	10,4 [b]
65 ans et plus	55,5 [a,b]	19,7	10,2 [c]	14,6 [a,b]

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b,c Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

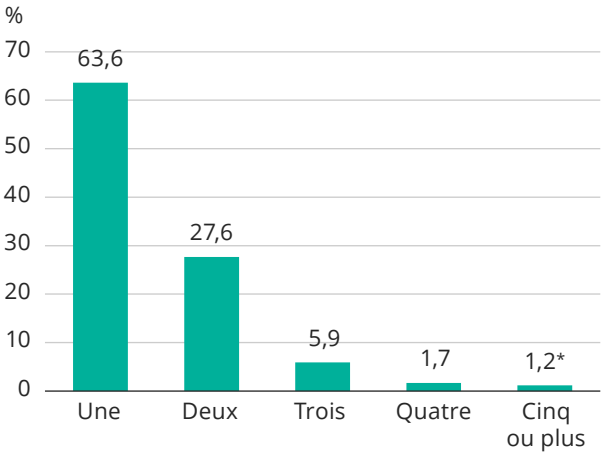
2.1.3 Nombre de personnes aidées au cours des 30 derniers jours

Nombre de personnes aidées au cours des 30 derniers jours

Cet indicateur est construit à partir de la question (PPA_7) « Combien de proches ayant une maladie, un handicap, une perte d'autonomie liée au vieillissement ou une incapacité temporaire ou permanente avez-vous soutenus dans l'une ou l'autre des activités énoncées précédemment au cours des 30 derniers jours ? ». Les choix de réponses sont « Un », « Deux », « Trois », « Quatre » ou « Cinq et plus ». Pour les analyses, les trois derniers choix de réponses ont été regroupés en une catégorie : « Trois et plus ».

Figure 2.2

Nombre de personnes aidées au cours des 30 derniers jours, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025



* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

La majorité des PPA s'occupent uniquement d'un ou d'une proche (64 % ; figure 2.2). Néanmoins, près de 28 % d'entre elles ont été proches aidantes de 2 personnes au cours des 30 jours précédant l'enquête et 9 % soutiennent 3 personnes ou plus (tableau 2.5).

Selon le genre et l'âge

L'enquête ne permet pas de détecter de différence selon le genre sur le nombre de personnes aidées par les PPA (tableau 2.5). Il y a toutefois quelques différences selon l'âge : les PPA de 65 ans et plus sont proportionnellement plus nombreuses à offrir du soutien à une seule personne que les PPA plus jeunes (71 % c. de 59 % à 63 %).

Tableau 2.5

Nombre de personnes aidées selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Une	Deux	Trois ou plus
	%		
Total	**63,6**	**27,6**	**8,7**
Genre			
Hommes+	64,1	27,9	8,1
Femmes+	63,3	27,5	9,3
Âge			
15-29 ans	59,7 [a]	32,0 [a]	8,3
30-44 ans	58,8 [b]	30,7 [b]	10,5 [a]
45-64 ans	62,9 [c]	28,0 [c]	9,1 [b]
65 ans et plus	71,0 [a,b,c]	22,1 [a,b,c]	6,8 [a,b]

a,b,c Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

2.1.4 Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée

Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée

Cet indicateur est dérivé de la question (AID_7) « Sans compter l'aide professionnelle, vous considérez-vous comme la principale ou une des principales personnes aidantes ? (La principale personne aidante est celle qui consacre le plus de temps et de ressources à la personne aidée.) », pour laquelle les choix de réponses sont « Oui » et « Non ». Si la personne répondante indique « Oui » au moins une fois peu importe le nombre de personnes aidées, elle est considérée comme étant le soutien principal d'au moins un aidé ou une aidée.

Selon le genre et l'âge

La majorité des PPA considèrent qu'elles sont, sans compter l'aide professionnelle, le principal soutien d'au moins une personne aidée (68 % ; tableau 2.6). Les femmes sont plus souvent le soutien principal que les hommes (71 % c. 65 %). Enfin, plus la PPA est âgée, plus elle aura tendance à être une des principales personnes aidantes (bien que la proportion ne soit pas différente entre les 45-64 ans et les 65 ans et plus) (72 %).

Tableau 2.6

Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%
Total	**68,4**
Genre	
Hommes+	64,8 [a]
Femmes+	71,5 [a]
Âge	
15-29 ans	52,1 [a,b]
30-44 ans	67,8 [a,b]
45-64 ans	72,0 [a]
65 ans et plus	72,0 [b]

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

2.1.5 Cohabitation avec une personne aidée

Cohabitation avec une personne aidée

La cohabitation avec au moins un aidé ou une aidée est mesurée par la question (AID_6A) « Est-ce que cette personne habite actuellement avec vous dans le même domicile ? », pour laquelle les choix de réponses sont « Oui » ou « Non ». Si la personne répondante indique « Oui » au moins une fois, peu importe le nombre de personnes aidées, elle est considérée comme étant en cohabitation avec une personne aidée.

Selon le genre et l'âge

Selon l'EQPPA 2024-2025 près du tiers (34 %) des PPA partagent le même domicile qu'une personne aidée (tableau 2.7). Cette proportion est plus faible chez les PPA de 45-64 ans (29 %) que chez celles des autres groupes d'âge (entre 35 % et 40 %).

Tableau 2.7

Cohabitation avec une personne aidée selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%
Total	**33,8**
Genre	
Hommes+	34,9
Femmes+	32,8
Âge	
15-29 ans	40,2 [a]
30-44 ans	37,0 [b]
45-64 ans	29,3 [a,b]
65 ans et plus	34,9 [a]

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

La cohabitation est également associée aux autres indicateurs présentés précédemment. En effet, ce sont les PPA qui cohabitent avec au moins une personne aidée qui sont en proportion les plus nombreuses à offrir chacune des formes de soutien (à l'exception du soutien émotionnel et psychologique) (tableau 2.8). Les PPA partageant le même domicile qu'une personne aidée sont aussi celles qui offrent le plus d'heures de soutien. Les PPA partageant le même domicile qu'une personne aidée sont moins nombreuses à consacrer de 1 à 4 heures de soutien que celles qui ne cohabitent pas avec une personne aidée (41,7 % c. 70,6 % ; données non illustrées). À l'inverse, celles partageant le même domicile qu'une personne aidée sont, en proportion, plus nombreuses que les PPA qui ne cohabitent pas avec une personne aidée à consacrer 5 heures ou plus au soutien hebdomadaire (de 5 à 9 heures : 22,1 % c. 18,8 % ; de 10 à 19 heures : 13,9 % c. 6,3 % ; et 20 heures ou plus : 22,2 % c. 4,4 % ; données non illustrées).

Tableau 2.8

Formes de soutien offertes au cours des 30 derniers jours selon la cohabitation avec une personne aidée, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Soutien logistique					Activités quotidiennes et domestiques				Soins médicaux	Soutien émotionnel ou psychologique
	Au moins une forme	Transport	Coordination des soins et services	Gestion administrative et financière	Activités sociales	Au moins une activité	Soins personnels	Aide aux repas	Entretien de la maison		
	%										
Cohabitation avec une personne aidée											
Oui	89,4 [a]	76,9 [a]	57,9 [a]	49,4 [a]	44,9 [a]	87,4 [a]	37,8 [a]	68,5 [a]	74,4 [a]	44,6 [a]	78,9 [a]
Non	82,7 [a]	66,4 [a]	43,7 [a]	37,3 [a]	34,4 [a]	68,6 [a]	23,4 [a]	40,8 [a]	50,3 [a]	22,7 [a]	86,0 [a]

a Le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Plus d'une forme de soutien peut être indiquée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

2.1.6 Durée de la relation de proche aidance

Durée de la relation de proche aidance

Cet indicateur est dérivé de la question (AID_5) « Depuis combien de temps aidez-vous cette personne ? ». Les choix de réponses sont : « Moins d'un mois », « D'un mois à 6 mois », « De plus de 6 mois à un an », « De plus d'un an à 5 ans », « De plus de 5 ans à 10 ans », « De plus de 10 ans à 20 ans » et « Depuis plus de 20 ans ».

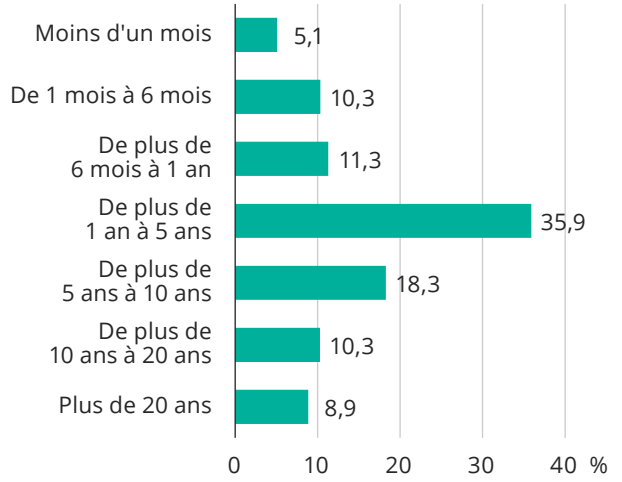
La durée de la plus ancienne relation actuelle est retenue comme valeur pour l'indicateur « Durée de la relation de proche aidance », peu importe le nombre de personnes aidées.

Aux fins d'analyse, les trois premiers choix sont regroupés dans une catégorie appelée « Moins d'un an », et les autres catégories sont : « De plus de 1 an à 5 ans », « De plus de 5 ans à 10 ans », « De plus de 10 ans à 20 ans », « Plus de 20 ans ».

Bon nombre de PPA (36 %) entretiennent une relation de proche aidance depuis 1 à 5 ans, et un peu plus du quart, depuis moins de 1 an : moins de 1 mois (5 %) ; de 1 à 6 mois (10 %) ; et de plus de 6 mois à 1 an (11 %) (figure 2.3). Environ 9 % des PPA soutiennent au moins une personne depuis plus de 20 ans.

Figure 2.3

Durée de la relation de proche aidance, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon le genre et l'âge

Environ 12 % des PPA de 65 ans et plus soutiennent au moins une personne depuis plus de 20 ans, comparativement à 6 % des 30-44 ans (tableau 2.9). Quant aux PPA qui soutiennent un ou une proche depuis un an ou moins, les jeunes PPA de 15 à 29 ans sont les plus nombreuses en proportion à le faire (41 % c. 21 % à 32 % chez les plus âgées).

Tableau 2.9

Durée de la relation de proche aidance selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Un an ou moins	De plus de 1 an à 5 ans	De plus de 5 ans à 10 ans	De plus de 10 ans à 20 ans	Plus de 20 ans
			%		
Total	**26,7**	**35,9**	**18,3**	**10,3**	**8,9**
Genre					
Hommes+	27,2	34,9	18,5	10,3	9,1
Femmes+	26,3	36,7	18,1	10,3	8,6
Âge					
15-29 ans	40,6 a,b	38,9 a	13,4 a,b,c	4,5 * a,b,c	2,6 ** a,b
30-44 ans	32,5 a,b	29,8 a,b,c	20,0 a	11,6 a	6,1 a,b
45-64 ans	22,3 a	37,2 b	18,9 b	11,4 b	10,2 a
65 ans et plus	21,4 b	37,4 c	18,3 c	10,4 c	12,4 b

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.

a,b,c Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

2.2 Proche aidance selon les caractéristiques des personnes aidées

Une enquête représentative des PPA et non des personnes aidées

Les caractéristiques des personnes aidées présentées dans cette section ne permettent pas de brosser un portrait exhaustif de l'ensemble des personnes aidées au Québec. Les statistiques descriptives qui suivent se limitent aux personnes soutenues par les PPA. Ainsi, les informations présentées – comme l'âge, le lien avec la personne aidée, le lieu de résidence ou le principal problème de santé – sont toujours exposées du point de vue de la PPA. Les résultats ne permettraient pas de chiffrer le nombre de personnes aidées qui vivent à domicile, par exemple.

La proche aidance : plus qu'une relation en dyade

Une même PPA peut soutenir une ou plusieurs personnes. Dans cette enquête, on a pu colliger l'information sur certaines caractéristiques pour plusieurs personnes (jusqu'à trois personnes aidées), et ce, pour une même PPA. Il s'agit d'une spécificité de l'EQPPA, puisque d'autres enquêtes se concentrent sur la principale personne aidée et sur une relation en dyade.

2.2.1 Âge des personnes aidées

Âge des personnes aidées

L'âge de la ou des personnes aidées est construit à partir de la question (AID_3) « Quel est l'âge de cette personne ? »[1]. Cette séquence de questions est adaptée selon le nombre de personnes aidées déclaré par la personne proche aidante.

Sept indicateurs ont été créés pour indiquer que la personne proche aidante soutient au moins un aidé ou une aidée appartenant aux groupes d'âge suivants, quel que soit le nombre total de personnes qu'elle aide :

- Moins de 18 ans ;
- 18 à 34 ans ;
- 35 à 64 ans ;
- 65 ans et plus ;
  - 65 à 74 ans ;
  - 75 à 84 ans ;
  - 85 ans et plus.

L'indicateur « Groupe d'âge des personnes aidées » regroupe les personnes proches aidantes selon trois catégories mutuellement exclusives :

- Au moins une personne mineure : « Moins de 18 ans », avec ou sans autres groupes d'âge ;
- Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans : « 18 à 34 ans », « 35 à 64 ans » ou « 65 à 74 ans », avec ou sans une personne de 75 ans et plus ;
- Uniquement une ou des personnes de 75 ans et plus : « 75-79 ans », « 80-84 ans » ou « 85 ans et plus ».

1. Pour les personnes proches aidantes n'ayant pas indiqué l'âge de celle-ci, on pose la question (AID_3P) « Veuillez indiquer le groupe d'âge auquel cette personne appartient » avec les choix de réponses suivants : « 0-14 ans », « 15-17 ans », « 18-24 ans », « 25-34 », « 35-44 ans », « 45-54 ans », « 55-64 ans », « 65-74 ans », « 75-79 ans », « 80-84 ans », et « 85 ans et plus ».

Selon le genre et l'âge

Au Québec, en 2024-2025, la majorité des PPA soutiennent au moins une personne de 65 ans et plus (71 % ; tableau 2.10). Plus précisément, elles soutiennent des personnes aînées dans les proportions suivantes : 23 % ont soutenu au moins une personne de 65 à 74 ans, 33 %, une personne de 75 à 84 ans, et 25 %, une personne de 85 ans et plus. Environ 8 % des PPA aident des enfants de moins de 18 ans ayant des limitations d'activité. Dans ce dernier cas, les femmes sont plus nombreuses en proportion que les hommes à soutenir des personnes mineures (9 % c. 7 %). Ce sont également plus souvent des femmes qui prennent soin des personnes aînées, particulièrement des personnes de 85 ans et plus, que des hommes (26 % c. 23 %).

On constate que plus les PPA sont âgées, plus la proportion de PPA qui soutiennent des personnes de 65 ans et plus est élevée. Or, quand on regarde de plus près la répartition selon l'âge de la personne aidée, la tendance n'est pas toujours linéaire, ce qui s'expliquerait par les liens familiaux entre la PPA et la personne aidée. Par exemple, près de 37 % des PPA de 30 à 44 ans et près de 42 % des PPA de 45 à 64 ans soutiennent des proches qui ont respectivement entre 65 et 74 ans et entre 75 et 84 ans. Sachant que 40 % des PPA s'occupent d'un père ou d'une mère (tableau 2.12) l'association entre les âges n'est pas surprenante ici.

Tableau 2.10

Âge de la ou des personnes aidées selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Moins de 18 ans	18 à 34 ans	35 à 64 ans	65 ans et plus			
				Total	65 à 74 ans	75 à 84 ans	85 ans et plus
				%			
Total	**8,1**	**11,5**	**26,6**	**70,8**	**22,7**	**32,9**	**24,8**
Genre							
Hommes+	6,7 [a]	12,0	27,9	**68,9** [a]	23,7	31,4	23,2 [a]
Femmes+	9,3 [a]	11,0	25,6	**72,4** [a]	21,9	34,1	26,0 [a]
Âge							
15-29 ans	11,5 [a]	28,7 [a]	35,4 [a,b]	**44,0** [a]	15,8 [a]	22,3 [a]	11,6 [a,b]
30-44 ans	17,2 [a]	14,4 [a]	36,3 [c,d]	**58,0** [a]	37,0 [a,b]	20,1 [b]	8,9 [c,d]
45-64 ans	6,1 [a]	9,1 [a]	22,4 [a,c]	**78,1** [a]	16,5 [b]	41,5 [a,b]	31,3 [a,c]
65 ans et plus	1,7* [a]	3,6 [a]	20,5 [b,d]	**84,3** [a]	24,2 [a,b]	35,7 [a,b]	34,9 [b,d]

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Lorsqu'une personne est proche aidante de plus d'une personne, plus d'un groupe d'âge peut être indiqué.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Indicateur combinant l'âge des personnes aidées en fonction de l'intensité des responsabilités

Rappelons qu'une PPA peut avoir offert du soutien à plus d'une personne, et que l'EQPPA a permis de colliger l'information sur l'âge de trois personnes aidées, le cas échéant.

Afin de faciliter les analyses selon l'âge des personnes aidées, on utilise un indicateur en trois catégories mutuellement exclusives dans le reste du rapport. Une PPA peut offrir du soutien à plus d'une personne, mais ne peut se retrouver que dans une des trois catégories qui ont été établies en fonction de l'intensité présumée de ses responsabilités de proche aidance selon l'âge de la personne aidée (Blavet et Caenen 2023 ; Cheneau 2019). La première catégorie est « Au moins une personne mineure » et pourrait regrouper les PPA dont la responsabilité est plus lourde que celle des PPA qui s'occupent de personnes plus âgées. Les deux autres catégories sont « Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans » et « Uniquement une ou des personnes de 75 ans et plus ».

Selon le tableau 2.11, les PPA de 45 à 64 ans et celles de 65 ans et plus sont proportionnellement plus nombreuses à soutenir uniquement des personnes de 75 ans et plus que les PPA plus jeunes (52 % et 54 % c. 21 % et 14 %). En contrepartie, les personnes de 65 ans et plus sont peu nombreuses (1,7 %*) à aider des personnes mineures, comparativement aux 30-44 ans (17 %), par exemple. Ces constats pourraient s'expliquer par les liens familiaux unissant les PPA à leurs personnes aidées.

Tableau 2.11

Groupe d'âge des personnes aidées selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Au moins une personne mineure	Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus
	%		
Total	**8,1**	**51,8**	**40,1**
Genre			
Hommes+	6,7 [a]	55,0 [a]	38,3 [a]
Femmes+	9,3 [a]	49,1 [a]	41,6 [a]
Âge			
15-29 ans	11,5 [a]	67,3 [a,b]	21,2 [a,b]
30-44 ans	17,2 [a]	68,5 [c,d]	14,3 [a,b]
45-64 ans	6,1 [a]	42,4 [a,c]	51,5 [a]
65 ans et plus	1,7* [a]	44,4 [b,d]	53,9 [b]

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

2.2.2 Lien avec les personnes aidées

Lien avec la ou les personnes aidées

Ces indicateurs sont créés à partir de la question (AID_1) « Quel est votre lien avec la personne que vous aidez ? Est-ce… ». Cette question est adaptée selon le nombre de personnes aidées déclaré par la personne proche aidante.

Sur la base des réponses obtenues, sept indicateurs relatifs au lien entre les personnes aidantes et aidées ont été créés pour indiquer que la PPA soutient au moins une personne aidée des groupes suivants, quel que soit le nombre total de personnes qu'elle aide :

- Conjoint ou conjointe : « …votre conjoint(e) ou votre époux(-ouse) ? » ;
- Père ou mère : « …votre père ou votre mère ? » ;
- Belle-mère ou beau-père : « …votre beau-père ou votre belle-mère (père ou mère de votre conjoint(e)) ou conjoint(e) de votre père ou mère ? » ;
- Enfant : « …votre fils ou votre fille ? » ;
- Membre de la fratrie : « …votre frère ou votre sœur ? » ;
- Petit-enfant ou autre membre de la famille immédiate ou élargie : « …votre petit-fils ou votre petite-fille ? », « …un(e) autre membre de la famille immédiate (ex. grand-parent, gendre ou bru) ? » et « …un(e) membre de la famille élargie (ex. oncle ou tante, cousin ou cousine, neveu ou nièce) ? » ;
- Ami ou amie : « …un(e) ami(e) ? » ;
- Voisin ou voisine, collègue, connaissance ou autre : « …un(e) voisin(e), un(e) collègue ou une connaissance ? » ou « Autre, précisez : _____ (ex. enfant en famille d'accueil…) ».

L'indicateur « Types de liens » regroupe les personnes aidées en trois types de liens mutuellement exclusifs :

- Au moins un conjoint ou une conjointe, un parent ou un ou une enfant, qui comprend les indicateurs : « Conjoint ou conjointe », « Père ou mère », « Enfant » avec ou sans autre personne ;
- Au moins un ou une autre membre de la famille (qui n'est pas un conjoint ou une conjointe, un parent ou un ou une enfant) : « Belle-mère ou beau-père », « Membre de la fratrie » ou « Petit-enfant, ou autre membre de la famille immédiate ou élargie », avec ou sans une personne étant un ami ou une amie, un voisin ou une voisine, un ou une collègue, une connaissance ou autre ;
- Uniquement un ami ou une amie, un voisin ou une voisine, un ou une collègue, une connaissance ou autre.

Selon le genre et l'âge

Selon l'EQPPA, une grande proportion de PPA soutiennent un père ou une mère (40 % ; tableau 2.12). Près de 15 % des PPA s'occupent d'un conjoint ou d'une conjointe (18 % des hommes c. 13 % des femmes), et 13 % soutiennent leur enfant (16 % des femmes c. 10 % des hommes ; et 18 % chez les 30-44 ans).

Les PPA de 65 ans et plus soutiennent leur conjoint ou conjointe en plus grande proportion que les PPA des autres groupes d'âge (28 % c. 7 %* à 12 %). Sans surprise, les PPA de 45 à 64 ans soutiennent un père ou une mère dans 55 % des cas. Les PPA de 15 à 29 ans sont proportionnellement plus nombreuses que les autres à soutenir un ou une autre membre de la famille immédiate ou élargie (42 % c. 10 % à 16 % pour les autres groupes d'âge), et sont également plus susceptibles, avec les PPA de 65 ans et plus, d'offrir du soutien à des amis ou amies (respectivement 22 % et 19 % c. 15 % des 30-44 ans et 11 % des 45-64 ans).

Tableau 2.12

Lien avec la ou les personnes aidées selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Conjoint(e)	Père ou mère	Belle-mère ou beau-père	Enfant	Membre de la fratrie	Petit-enfant, ou autre membre de la famille immédiate ou élargie	Ami(e)	Voisin(e), collègue, connaissance ou autre
	%							
Total	**15,3**	**40,3**	**9,7**	**13,5**	**10,2**	**16,8**	**15,3**	**5,5**
Genre								
Hommes+	18,1 [a]	39,4	11,6 [a]	10,4 [a]	8,8 [a]	16,4	15,9	5,5
Femmes+	13,0 [a]	41,1	8,1 [a]	16,1 [a]	11,4 [a]	17,2	14,8	5,5
Âge								
15-29 ans	7,1 * [a,b]	32,1 [a]	3,2 ** [a]	2,5 ** [a,b]	13,4 [a,b]	41,6 [a,b]	21,5 [a]	4,4 * [a]
30-44 ans	11,2 [a]	47,0 [a]	10,2 [a,b]	17,7 [a,b]	7,4 [a,c]	16,3 [a]	15,4 [a,b]	7,0 [b]
45-64 ans	12,1 [b]	55,4 [a]	14,5 [a,b]	14,5 [a]	6,5 [b,d]	10,0 [a,b]	10,8 [a,b]	3,9 [b,c]
65 ans et plus	28,5 [a,b]	14,8 [a]	5,2 [b]	14,2 [b]	16,9 [c,d]	15,0 [b]	19,2 [b]	7,4 [a,c]

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Lorsqu'une personne est proche aidante de plus d'une personne, plus d'un lien peut être indiqué.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Indicateur combinant les liens avec les personnes aidées en fonction de l'intensité des responsabilités

Rappelons qu'une PPA peut avoir offert du soutien à plus d'une personne, et que l'EQPPA a permis de colliger l'information sur le lien entre la PPA et trois personnes, le cas échéant.

Afin de faciliter les analyses selon le type de lien qui unit la PPA à ses personnes aidées, on utilise un indicateur en trois catégories mutuellement exclusives dans le reste du rapport. Une PPA peut offrir du soutien à plus d'une personne, mais ne peut être classée que dans une des trois catégories établies en fonction de l'intensité présumée des responsabilités de proche aidance selon le lien avec la personne aidée (Blavet et Caenen 2023 ; Cheneau 2019). La première catégorie est « Au moins un conjoint ou une conjointe, un parent ou un ou une enfant » ; la deuxième est « Au moins un ou une autre membre de la famille (qui n'est pas un conjoint ou une conjointe, un parent ou un ou une enfant) » ; et la troisième est « Uniquement un ami ou une amie, un voisin ou une voisine, un ou une collègue, une connaissance ou autre ».

Le tableau suivant permet d'examiner les associations entre le type de lien qu'ont les PPA avec les personnes aidées et le genre et l'âge des PPA. Près de 64 % des PPA offrent de l'aide à un ou une membre de la famille immédiate (conjoint ou conjointe, parent, enfant) (tableau 2.13). Cette proportion est plus élevée chez les PPA de 45 à 64 ans que chez celles des autres groupes d'âge (75 % c. 41 % à 69 %). En contrepartie, les PPA de 45 à 64 ans sont moins nombreuses que celles des autres groupes d'âge à aider uniquement des amis ou amies, des voisins ou voisines, des collègues ou des connaissances (8 % c. 12 % à 17 %).

Tableau 2.13

Type de lien avec la ou les personnes aidées selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre
	%		
Total	**63,8**	**24,2**	**12,1**
Genre			
Hommes+	63,5	24,2	12,3
Femmes+	64,0	24,1	11,9
Âge			
15-29 ans	40,8 [a]	45,2 [a,b]	14,1 [a]
30-44 ans	68,6 [a]	19,0 [a]	12,4 [b]
45-64 ans	74,6 [a]	17,6 [b]	7,8 [a,b]
65 ans et plus	54,6 [a]	28,0 [a,b]	17,4 [b]

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

2.2.3 Lieu de résidence des personnes aidées

Lieu de résidence des personnes aidées qui ne cohabitent pas avec les personnes proches aidantes

Le lieu de résidence des personnes aidées est basé sur deux questions.

La première question est posée à toutes les personnes proches aidantes (PPA) ne cohabitant pas avec une proche aidée ou un proche aidé : (AID_6B) « Est-ce que cette personne habite au Québec ? », avec comme choix de réponses « Oui, au Québec », « Non, dans une autre province canadienne », « Non, dans un autre pays ». Si la personne répondante indique « Oui » au moins une fois, peu importe le nombre de personnes aidées, elle est considérée comme aidant une personne habitant au Québec.

Ensuite, si les PPA ne cohabitent pas avec une personne aidée et que cette personne aidée habite au Québec, elles devaient répondre à la question suivante : (AID_6C) « Où réside actuellement cette personne ? ». Les choix de réponses sont : « Dans son propre domicile (la RPA est exclue) », « En résidence privée pour aînés (RPA) (immeuble d'habitation collective où sont offerts différents services : repas, assistance personnelle, soins infirmiers, aide domestique, sécurité et loisirs) », « Dans un CHSLD ou une maison des aînés (centre d'hébergement de soins de longue durée pour les personnes en grande perte d'autonomie) », « Dans une ressource de type familial (RTF)

Suite à la page 59

(résidence privée où l'on accueille un maximum de 9 personnes, comme des enfants en difficulté, des adultes ou des personnes âgées, afin de répondre à leurs besoins dans un milieu naturel) », « Dans une ressource intermédiaire (RI) (milieu de vie où sont offerts des services de soutien ou d'assistance requis par des personnes semi-autonomes ayant des besoins particuliers) », « Dans un autre type d'hébergement (y compris un milieu temporaire ou transitoire), Précisez : _____ ». Cette question est adaptée selon le nombre de personnes aidées déclaré par la personne proche aidante.

Aux fins d'analyse, six indicateurs relatifs au lieu de résidence ont été créés pour indiquer que la PPA soutient au moins une personne aidée résidant dans l'un des types de résidences suivants, quel que soit le nombre total de personnes qu'elle aide :

- son propre domicile : « Dans son propre domicile (la RPA est exclue) » ;
- une résidence privée pour aînés (RPA) : « En résidence privée pour aînés (RPA) (immeuble d'habitation collective où sont offerts différents services : repas, assistance personnelle, soins infirmiers, aide domestique, sécurité et loisirs) » ;
- un CHSLD ou une maison des aînés : « Dans un CHSLD ou une maison des aînés (centre d'hébergement de soins de longue durée pour les personnes en grande perte d'autonomie) » ;
- une ressource de type familial : « Dans une ressource de type familial (RTF) (résidence privée où l'on accueille un maximum de 9 personnes, comme des enfants en difficulté, des adultes ou des personnes âgées, afin de répondre à leurs besoins dans un milieu naturel) » ;
- une ressource intermédiaire : « Dans une ressource intermédiaire (RI) (milieu de vie où sont offerts des services de soutien ou d'assistance requis par des personnes semi-autonomes ayant des besoins particuliers) » ;
- en dehors du Québec : « Non, dans une autre province canadienne » et « Non, dans un autre pays ».

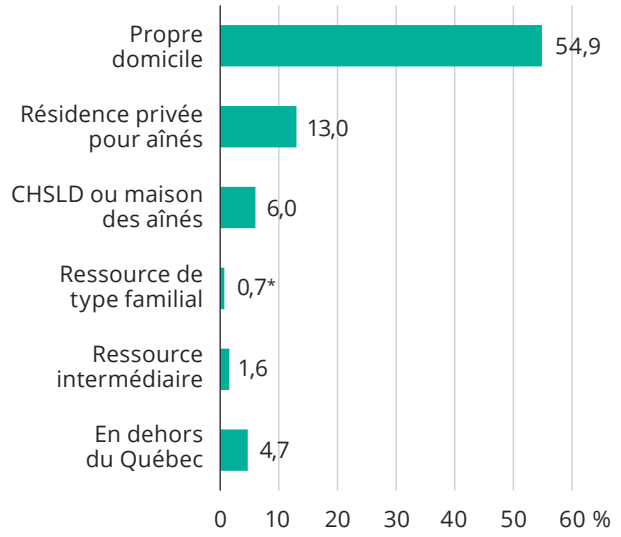
Un indicateur est construit pour chacun des six lieux de résidence. Notons toutefois que l'indicateur « Autres » n'est pas présenté.

Pour les besoins de certaines analyses, un septième indicateur a été créé. Il regroupe les PPA soutenant au moins une personne aidée résidant dans un milieu d'hébergement comprenant les CHSLD (y compris les maisons des aînés), les ressources de type familial et les ressources intermédiaires.

Rappelons que cette section décrit les lieux de résidence des personnes aidées qui ne cohabitent pas avec la PPA. La cohabitation est décrite à la section 2.1.5. Plus de la moitié des PPA soutient des personnes qui résident dans leur propre domicile (55 %) (figure 2.4).

Figure 2.4

Lieu de résidence des personnes aidées, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025



* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence

Note : Lorsqu'une personne est proche aidante de plus d'une personne, plus d'un lieu peut être indiqué.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon le genre et l'âge

Les PPA de 65 ans et plus sont proportionnellement moins nombreuses à soutenir une personne vivant dans son propre domicile que les PPA plus jeunes (46 % c. 56 % à 63 %) (tableau 2.14). Le lieu de résidence des personnes aidées étant très lié à leur âge, il n'est pas étonnant que les PPA de 45 ans et plus soient également les plus nombreuses en proportion à s'occuper de personnes en RPA, en CHSLD, en ressources intermédiaires ou en ressources de type familial. En 2024-2025, 4,7 % des PPA s'occupent d'une personne aidée habitant en dehors du Québec.



Ariadna de Raadt / Adobe Stock

Tableau 2.14

Lieu de résidence des personnes aidées selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Propre domicile	Résidence privée pour aînés	CHSLD, RI ou RTF[1]	En dehors du Québec
	%			
Total	**54,9**	**13,0**	**8,2**	**4,7**
Genre				
Hommes+	53,8	11,2 [a]	7,6	6,9 [a]
Femmes+	55,8	14,6 [a]	8,8	2,9 [a]
Âge				
15-29 ans	57,2 [a]	8,2 * [a,b]	4,6 * [a,b]	6,0 * [a]
30-44 ans	62,7 [a,b]	4,4 [a,b]	3,6 * [c,d]	8,0 [b]
45-64 ans	55,6 [b]	16,1 [a]	10,1 [a,c]	4,3 * [b]
65 ans et plus	45,8 [a,b]	18,0 [b]	11,2 [b,d]	1,9 * [a,b]

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

1. CHSLD ou maison des aînés, ressource intermédiaire ou ressource de type familial.

Note : Lorsqu'une personne est proche aidante de plus d'une personne, plus d'un lieu peut être indiqué.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

2.2.4 Problème de santé des personnes aidées

Principal problème de santé des personnes aidées

Les indicateurs concernant le principal problème de santé des personnes aidées sont construits à partir de la question (AID_4) « Quel est le principal problème de santé ou la principale maladie qui entraîne l'incapacité de cette personne ? ». Cette dernière a 12 choix de réponses :

- « Déficience physique (DP) (déficience motrice, déficience visuelle, déficience auditive) » ;
- « Perte d'autonomie liée au vieillissement » ;
- « Alzheimer et autres troubles neurocognitifs » ;
- « Troubles de santé mentale (troubles anxieux, dépression, schizophrénie, troubles bipolaires) » ;
- « Dépendances (ex. drogues, alcool, médicaments, jeu) » ;
- « Cancer » ;
- « Maladies chroniques (asthme, MPOC, diabète, insuffisance rénale) » ;
- « Incapacités temporaires (ex. : convalescence postopératoire) » ;
- « Déficience intellectuelle (DI) et troubles de développement » ;

Suite à la page 62

- « Troubles du spectre de l'autisme (TSA) » ;
- « Maladies neurodégénératives (sclérose latérale amyotrophique (SLA), sclérose en plaques, Parkinson) » ;
- « Autre ».

Si la personne répondante indique un principal problème de santé au moins une fois, peu importe le nombre de personnes aidées, elle est considérée comme aidant une personne ayant ledit principal problème de santé concerné. Un indicateur est construit pour chacun des principaux problèmes de santé. Notons toutefois que l'indicateur « Autre » n'est pas présenté.

Pour près du tiers des PPA, les personnes aidées ont une perte d'autonomie liée au vieillissement comme principal problème de santé (33 % ; tableau 2.15). Environ 13 % des PPA soutiennent des personnes ayant une déficience physique, 12 %, des troubles de santé mentale, et environ 11 % aident une personne ayant des incapacités temporaires.

Tableau 2.15

Principal problème de santé des personnes aidées, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%
Déficience physique	13,4
Perte d'autonomie liée au vieillissement	32,7
Alzheimer et autres troubles neurocognitifs	12,4
Troubles de santé mentale	11,8
Dépendances	1,8
Cancer	9,7
Maladies chroniques	9,0
Incapacités temporaires	10,7
Déficience intellectuelle et troubles de développement	2,8
Troubles du spectre de l'autisme	5,0
Maladies neurodégénératives	3,7

Note : Lorsqu'une personne est proche aidante de plus d'une personne, plus d'un problème peut être indiqué.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon le genre et l'âge

Selon les données du tableau 2.16, le soutien à une personne présentant une déficience physique est plus fréquent chez les hommes proches aidants que chez les femmes proches aidantes (16 % c. 11 %). Toutefois, les femmes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à soutenir des personnes ayant des troubles de santé mentale (13 % c. 10 %), des maladies chroniques (10 % c. 8 %) et des troubles du spectre de l'autisme (6 % c. 4,2 %)[1].

Une fois de plus, les données montrent que les PPA âgées de 45 à 64 ans sont proportionnellement plus nombreuses que celles des autres groupes d'âge à soutenir une personne, probablement un parent, dont les besoins sont liés au vieillissement (39 % c. 28 % à 29 %). Les PPA de 45 ans et plus sont proportionnellement les plus nombreuses à soutenir des personnes dont le principal problème de santé est l'Alzheimer ou d'autres troubles neurocognitifs. Enfin, les PPA qui ont entre 15 et 44 ans sont plus nombreuses en proportion que les PPA plus âgées à s'occuper de proches qui souffrent principalement de troubles de santé mentale et de troubles du spectre de l'autisme.

1. Les résultats concernant les PPA dont les personnes aidées ont comme principal problème de santé une dépendance, une déficience intellectuelle et des troubles de développement ainsi que des maladies neurodégénératives ne sont pas présentés, car les estimations sont imprécises.

Tableau 2.16

Principal problème de santé des personnes aidées selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Déficience physique	Perte d'autonomie liée au vieillissement	Alzheimer et autres troubles neurocognitifs	Troubles de santé mentale	Cancer	Maladies chroniques	Incapacités temporaires	Troubles du spectre de l'autisme
	%							
Genre								
Hommes+	16,4 [a]	33,0	11,7	10,1 [a]	8,8	7,9 [a]	11,3	4,2 [a]
Femmes+	10,9 [a]	32,4	12,9	13,2 [a]	10,5	9,8 [a]	10,2	5,7 [a]
Âge								
15-29 ans	13,3	28,2 [a]	6,2* [a,b]	15,9 [a,b]	8,2*	7,0*	14,2 [a,b]	7,2* [a]
30-44 ans	14,2	27,9 [b]	7,7 [c,d]	15,2 [c,d]	9,6	9,4	11,8	9,9 [b]
45-64 ans	11,3 [a]	39,3 [a,b,c]	15,3 [a,c]	9,4 [a,c]	10,5	8,2	9,2 [a]	3,9 [a,b]
65 ans et plus	16,0 [a]	28,6 [c]	14,9 [b,d]	10,5 [b,d]	9,4	10,9	10,2 [b]	1,3* [a,b]

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Lorsqu'une personne est proche aidante de plus d'une personne, plus d'un problème peut être indiqué.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Discussion

Dans ce chapitre, la diversité des situations de proche aidance au Québec est mise en évidence, tant du point de vue du rôle assumé par les personnes proches aidantes que du point de vue des caractéristiques des personnes qu'elles soutiennent. L'analyse montre que la proche aidance se compose de réalités hétérogènes, où l'intensité de l'engagement, les types de soutien offerts, la cohabitation ou le lieu de résidence, entre autres, varient (Blavet et Caenen 2023).

En ce qui concerne le rôle exercé par les PPA, la majorité d'entre elles consacrent de 1 à 4 heures par semaine à l'aide offerte, et une proportion non négligeable y consacre 20 heures ou plus par semaine. Cette intensité accrue est le plus fréquemment observée chez les femmes et chez les personnes âgées de 65 ans et plus, résultats qui s'inscrivent dans les constats généralement faits dans la littérature, notamment en ce qui concerne la répartition selon le genre et l'accumulation des responsabilités de soins au fil du parcours de vie (Conseil du statut de la femme 2018 ; Girard-Marcil 2025).

Les résultats montrent également que les formes de soutien apportées sont multiples. La très grande majorité des PPA offrent au moins une forme de soutien logistique, particulièrement le transport et la coordination des soins et services. Une proportion importante fournit également de l'aide à la vie quotidienne ou domestique, comme l'entretien de la maison ou l'aide aux repas, tandis qu'environ le tiers participe à des soins médicaux. Le soutien émotionnel ou psychologique qu'offre un bon nombre de PPA fait partie intégrante de la proche aidance, peu importe l'âge ou le genre des PPA. Ces résultats indiquent que la proche aidance ne se limite pas à des tâches pratiques, mais qu'elle comporte aussi une dimension relationnelle et émotionnelle centrale, reconnue dans plusieurs travaux récents (Appui pour les proches aidants 2022 ; Girard-Marcil 2025).

La plupart des PPA soutiennent une seule personne, mais près du tiers en soutiennent deux ou plus, ce qui pourrait contribuer à accroître la complexité de la situation d'aide. Par ailleurs, plus de deux PPA sur trois se considèrent comme le soutien principal d'au moins une personne aidée. Ces situations, surtout observées chez les femmes et chez les personnes plus âgées, sont reconnues comme des facteurs associés à une responsabilité de proche aidance potentiellement importante et à des répercussions négatives accrues sur leur santé et leur participation sociale (Swinkels et autres 2019).

La cohabitation avec la personne aidée, qui concerne environ le tiers des PPA, est un élément structurant de la relation de proche aidance. Elle est associée à un nombre élevé d'heures hebdomadaires de soutien et à une forte probabilité d'offrir non seulement tous les types d'aides à la vie quotidienne ou domestique, mais aussi du soutien logistique, ce qui porte à croire que la proximité résidentielle favoriserait la prise en charge de besoins récurrents et immédiats, en plus d'autres types de besoins.

Du point de vue des caractéristiques des personnes aidées, la majorité des personnes proches aidantes soutiennent au moins une personne de 65 ans et plus, et plus particulièrement des personnes de 75 ans ou plus. Ces résultats reflètent le

vieillissement de la population et la place centrale de la proche aidance dans le soutien aux personnes aînées. Le lien avec la personne aidée est le plus souvent familial, principalement un parent ou un conjoint ou une conjointe, bien que les liens d'amitié ou de voisinage demeurent présents, notamment chez les plus jeunes et les plus âgés. La proche aidance s'inscrit dans un tissu de relations sociales – familiales, amicales et de voisinage –, qui constitue une composante essentielle des solidarités de proximité (Ali 2025). Ces communautés bienveillantes peuvent aussi être un levier essentiel de soutien aux PPA elles-mêmes (Kelley 2023).

La plupart des personnes aidées résident dans leur propre domicile, ce qui souligne l'importance de la proche aidance dans le maintien à domicile. Le maintien à domicile est aujourd'hui reconnu comme une stratégie centrale des politiques publiques, notamment au Québec avec la Politique nationale de soutien à domicile – Mieux chez soi (Québec 2026), qui vise à soutenir l'autonomie et à favoriser le bien-être tout en prévenant les hospitalisations. Ce mode de prise en charge présente plusieurs avantages connus, dont le maintien de l'indépendance, de l'identité et des routines de vie, la préservation des liens sociaux, ainsi que de meilleurs résultats de santé et une réduction des coûts de soins (CRIUGM 2024). Toutefois, ces bénéfices reposent en grande partie sur l'engagement des PPA qui assument souvent une part importante des soins et du soutien requis. Ainsi, si le maintien à domicile génère des retombées positives pour les personnes aidées et pour le système de santé, il peut également représenter une importante responsabilité pour les PPA, notamment en matière de temps consacré aux soins, de conciliation des rôles, de fatigue, de détresse psychologique et de répercussions financières. Cette réalité souligne l'importance de reconnaître et de soutenir adéquatement les PPA afin d'assurer la pérennité de ce modèle de soutien.

Enfin, la principale problématique de santé des personnes aidées est le plus souvent liée à la perte d'autonomie associée au vieillissement, suivie des déficiences physiques et des troubles de santé mentale. Cette répartition varie selon l'âge et le genre des PPA, ce qui indique que la proche aidance diffère selon les étapes du parcours de vie et les liens familiaux.

Dans l'ensemble, les résultats de ce chapitre confirment que la proche aidance s'inscrit dans des situations complexes et diversifiées, où se croisent des dimensions temporelles, relationnelles et contextuelles. Ces constats fournissent des repères essentiels pour l'analyse des répercussions de la proche aidance sur les conditions de vie des personnes proches aidantes, qui feront l'objet des chapitres suivants.

Références bibliographiques

ALI, S. H. (2025). "Care beyond caregivers: a wider spectrum of social support for older adults", *The Lancet Healthy Longevity*, [En ligne], vol. 6, nº 10, 2 p. doi : 0.1016/j.lanhl.2025.100782. (Consulté le 21 mai 2026).

APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS (2022). *Enquête statistique sur la proche aidance au Québec 2022*, [En ligne], Québec, L'Appui, 16 p. [www.lappui.org/documents/142/Appui_Enquete-Proche-Aidant-2022.pdf] (Consulté le 31 juillet 2025).

BLAVET, T., et Y. CAENEN (2023). « Les proches aidants : une population hétérogène », *Les dossiers de la DREES*, [En ligne], nº 110, mai, 38 p. [drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2023-05/DD110EMB.pdf] (Consulté le 2 août 2025).

CENTRE DE RECHERCHE DE L'INSTITUT UNIVERSITAIRE DE GÉRIATRIE DE MONTRÉAL (2024). *Maintien à domicile des personnes âgées : entre désir et réalité*, [En ligne]. [criugm.qc.ca/maintien-a-domicile-des-personnes-agees-entre-desir-et-realite/] (Consulté le 22 juillet 2026).

CHENEAU, A. (2019). « La diversité des formes d'aide et des répercussions de l'aide sur les aidants », *Revue française des affaires sociales*, [En ligne], vol. 1, p. 91-113. doi :10.3917/rfas.191.0091. (Consulté le 12 mars 2025).

CHOI, J. Y., S. H. LEE et S. YU (2024). "Exploring Factors Influencing Caregiver Burden: A Systematic Review of Family Caregivers of Older Adults with Chronic Illness in Local Communities", *Healthcare (Basel)*, [En ligne], vol. 12, nº 10, mai, 17 p. doi : 10.3390/healthcare12101002. (Consulté le 22 juillet 2026).

CONSEIL DU STATUT DE LA FEMME (2018). *Les proches aidantes et les proches aidants au Québec. Analyse différenciée selon les sexes*, [En ligne], Québec, 70 p. [www.csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/por_proches_aidants20180419_web.pdf] (Consulté le 10 juin 2026).

GIRARD-MARCIL, C. (2025). *Reconnaître sans contraindre : entre nécessité, obstacles et dilemmes éthiques dans la reconnaissance et l'autoreconnaissance des personnes proches aidante. Observatoire québécois de la proche aidance*, [En ligne], Observatoire québécois de la proche aidance, Direction des affaires académiques et de l'éthique de la recherche, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, 46 p. [observatoireprocheaidance.ca/wp-content/uploads/2025/05/WEB-20250428_OBS_reconaissance_rapport.pdf] (Consulté le 14 mai 2026).

GIRARD-MARCIL, C., et M. REISS (2023). *Qui sont les personnes proches aidantes au Québec et quel type de soutien apportent-elles ? Une analyse différenciée selon le sexe et l'âge*., [En ligne], Observatoire québécois de la proche aidance, Direction des affaires académiques et de l'éthique de la recherche, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, 39 p. [observatoire-procheaidance.ca/wp-content/uploads/2023/06/2023-06-02-Donnees-sur-la-proche-aidance_final.pdf] (Consulté le 12 février 2026).

GLASDAM, S., et autres (2025). "Older caregivers' responsibilities and strategies for their cohabiting partners living at home–a qualitative systematic literature review", *Frontiers in Public Health*, [En ligne], vol. 13, 28 p. doi : 10.3389/fpubh.2025.1658095. (Consulté le 22 juillet 2026).

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2022, mis à jour le 9 février). *Les personnes proches aidantes au Québec en 2018*, [En ligne]. [statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/personnes-proches-aidantes-quebec-2018] (Consulté le 2 février 2026).

KELLEY, M. L. (2023). "Developing a compassionate community: a Canadian conceptual model for community capacity development", *Palliative Care and Social Practice*, [En ligne], vol. 17, 11 p. doi : 10.1177/26323524231193040. (Consulté le 22 juillet 2026).

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. (2026). *Politique nationale de soutien à domicile. Mieux chez soi*, [En ligne], gouvernement du Québec, 64 p. [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2025/25-704-07W.pdf] (Consulté le 25 mai 2026).

SUGIHARA, Y., et H. SUGISAWA (2023). "Influence of medical care tasks on subjective burden and gain among older adults' family caregivers: structural equation modeling for testing the role of formal and informal support", *BMC Geriatrics*, [En ligne], vol. 23, nº 1, 11 p. doi : 10.1186/s12877-023-04348-5. (Consulté le 22 juillet 2026).

SWINKELS, J., et autres (2019). "Explaining the Gender Gap in the Caregiving Burden of Partner Caregivers", *Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, [En ligne], vol. 74, nº 2, avril, p. 309-317. doi : 10.1093/geronb/gbx036. (Consulté le 7 mai 2026).

3 Défis rencontrés dans l'exercice de la proche aidance



FredFroese / iStock

Introduction

La proche aidance implique un rôle qui se décline de différentes façons selon les contextes et les personnes. Même si les personnes proches aidantes (PPA) peuvent apporter un soutien similaire, elles ne perçoivent pas nécessairement l'intensité de leurs tâches de la même façon. Certains aspects de la proche aidance peuvent présenter des défis plus marqués pour des PPA que pour d'autres, selon la façon dont elles évaluent leur expérience ou y réagissent émotionnellement. Des défis relationnels entre les PPA et les personnes aidées, comme de satisfaire leurs besoins, de composer avec leur santé déclinante ou de s'entendre avec leur entourage, peuvent survenir, notamment lorsque les attentes ou les perceptions du rôle de chacune diffèrent (Cheneau 2019 ; Daley et autres 2019). Par exemple, une PPA qui souhaite de respecter le désir d'autonomie à domicile d'une personne aînée, tout en assurant sa sécurité, peut vivre une tension constante. En outre, des membres de la famille peuvent minimiser la charge de travail ou critiquer la façon dont le soutien est apporté par la personne aidante principale alors qu'ils ou elles ne participent même pas aux soins, et que les rôles et responsabilités ne sont pas clairs.

Certaines études font état de niveaux élevés de stress perçu, principalement liés à la charge émotionnelle, à la coordination des soins, à l'incertitude quant à l'évolution de l'état de santé de la personne aidée et aux difficultés de conciliation avec les autres sphères de la vie, notamment le travail rémunéré chez les PPA (Observatoire québécois de la proche aidance 2023 ; Peng 2024). Ces enjeux relationnels font néanmoins partie intégrante de l'expérience de proche aidance et varient selon la nature du lien avec la personne aidée et l'intensité du soutien offert.

Les responsabilités de proche aidance comportent également des défis administratifs, comme le fait de communiquer avec le personnel soignant, de trouver de l'aide et des ressources ou, plus largement, de s'orienter dans le système de santé et de services sociaux. Dans la littérature québécoise et canadienne, on souligne la complexité perçue du système de santé et de services sociaux comme un élément pouvant rendre ces démarches exigeantes pour les PPA, en particulier lorsque celles-ci doivent apprendre à s'y orienter et y recourir à répétition ou sur une longue période pour trouver les outils et les ressources (Arriagada 2020 ; Observatoire québécois de la proche aidance 2023).

Enfin, certaines responsabilités associées à la proche aidance comportent une dimension physique, notamment lorsque l'aide requiert des efforts physiques, des déplacements fréquents ou la réalisation de tâches exigeantes (telles que soulever les personnes ou entretenir leur maison). Ces exigences peuvent représenter un défi supplémentaire, surtout lorsque le soutien est offert de façon régulière ou intensive (Bom et autres 2019 ; Observatoire québécois de la proche aidance 2023 ; Statistique Canada 2024).

Résultats

3.1 Défis relationnels liés au rôle de proche aidance

Défis relationnels liés au rôle de proche aidance au cours des 12 derniers mois

Les défis relationnels liés au rôle de proche aidance au cours des 12 derniers mois sont mesurés à partir de la question suivante : « Les personnes proches aidantes peuvent rencontrer différents défis liés à leurs responsabilités. Au cours des 12 derniers mois, à quel point a-t-il été facile ou difficile de faire face aux situations suivantes ? », suivi de ces quatre énoncés :

- (EMO_3_2) « Satisfaire les besoins des proches que vous aidez. »
- (EMO_3_3) « Prendre des décisions pour les proches que vous aidez. »
- (EMO_3_4) « Composer avec la santé qui se détériore ou avec les besoins changeants des proches que vous aidez. »
- (EMO_3_5) « S'entendre avec l'entourage des proches concernant le soutien et les soins à donner. »

Les choix de réponses sont « Très facile », « Facile », « Ni facile, ni difficile », « Difficile », « Très difficile » ou « Ne s'applique pas »[1].

Comme les personnes proches aidantes doivent se prononcer pour chacun de ces quatre énoncés, autant d'indicateurs sur la facilité à surmonter les défis relationnels ont été créés.

Une autre série d'indicateurs est dérivée de cette question. Il s'agit des défis pour lesquels les choix de réponses « Difficile » et « Très difficile » sont regroupés dans la catégorie « Oui », et les réponses « Très facile », « Facile », « Ni facile, ni difficile » ou « Ne s'applique pas » correspondent à la catégorie « Non », et ce, pour chacun des énoncés.

Un indicateur global a également été construit. Une personne proche aidante est considérée comme ayant vécu au moins un défi relationnel au cours des 12 derniers mois lorsqu'elle a répondu « Difficile » ou « Très difficile » à au moins un des quatre énoncés.

1. Le choix de réponse « ne s'applique pas » est offert afin de permettre à chaque personne proche aidante d'indiquer qu'une situation ne reflète pas sa propre expérience. Il s'agit d'un choix valide au vu de la variété des contextes d'aide et du degré d'implication de la PPA.

Selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques

Les résultats de l'enquête révèlent qu'environ 44 % des personnes proches aidantes (PPA) ont vécu au moins un défi relationnel en lien avec leur rôle de proche aidance au cours des 12 mois précédant l'enquête. Près de 36 % des PPA ont notamment trouvé difficile ou très difficile de composer avec la santé déclinante ou avec les besoins changeants de leurs proches. Les proportions qui sont présentées au tableau 3.1 reflètent la situation des PPA pour qui les défis relationnels ont été plus difficiles au cours des 12 mois précédant l'enquête[1]. C'est le cas des femmes qui sont plus enclines que les hommes à rencontrer des difficultés à satisfaire les besoins des personnes aidées (20 % c. 16 %), à prendre des décisions pour les personnes aidées (20 % c. 16 %) et à composer avec la santé déclinante ou avec les besoins changeants des personnes aidées (40 % c. 31 %).

Les PPA des groupes d'âge de 30-44 ans et de 45-64 ans sont les plus nombreuses en proportion à rencontrer des difficultés sur le plan relationnel, comparativement aux PPA de 15 à 29 ans et celles de 65 ans et plus.



zinkevych / Adobe Stock

1. Les résultats du tableau en annexe A3.1 illustrent bien l'écart de perception qui peut exister chez les PPA. Par exemple, 16 % des PPA trouvent très facile de satisfaire les besoins des personnes aidées, tandis que 19 % estiment que de devoir prendre des décisions pour leurs proches ne s'applique pas à leur situation. Néanmoins, ces situations représentent des défis pour d'autres PPA.

Tableau 3.1

Défis relationnels liés au rôle de proche aidance au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Au moins un défi	Satisfaire les besoins des personnes aidées	Prendre des décisions pour les personnes aidées	Composer avec la santé déclinante ou avec les besoins changeants des personnes aidées	S'entendre avec l'entourage concernant le soutien et les soins à donner
	%				
Total	**44,3**	**18,0**	**18,4**	**35,6**	**12,4**
Genre					
Hommes+	39,1 [a]	15,8 [a]	15,9 [a]	30,9 [a]	11,9
Femmes+	48,7 [a]	19,8 [a]	20,5 [a]	39,6 [a]	12,8
Âge					
15-29 ans	35,2 [a,b]	13,7 [a,b]	13,4 [a,b]	24,4 [a,b]	9,6 [a,b]
30-44 ans	48,0 [a,c]	18,9 [a,c]	19,5 [a,c]	37,4 [a]	15,0 [a,c]
45-64 ans	48,2 [b,d]	21,6 [b,d]	21,0 [b,d]	40,5 [b]	14,2 [b,d]
65 ans et plus	39,7 [c,d]	13,7 [c,d]	15,8 [c,d]	32,3 [a,b]	8,8 [c,d]
Occupation principale actuelle					
Au travail	47,0 [a,b,c]	20,1 [a,b]	19,3	37,6 [a]	13,7 [a]
Aux études	34,9 [a]	14,4* [a]	13,8*	23,8 [a,b]	10,6*
Sans emploi	38,7 [b]	15,4*	19,3	31,3	13,6*
À la retraite	41,8 [c]	14,8 [b]	17,0	35,1 [b]	9,2 [a]
Niveau de revenu du ménage					
Faible revenu	41,9	16,8	18,3	31,2 [a,b,c]	12,6
Revenu moyen-faible	45,1	17,5	18,9	36,5 [a]	12,7
Revenu moyen-élevé	44,3	18,6	16,9	36,7 [b]	11,5
Revenu élevé	47,5	22,3	19,5	40,6 [c]	12,5
Présence d'enfants de moins de 15 ans dans le ménage					
Oui	45,0	18,7	18,0	33,9	14,6 [a]
Non	44,1	17,8	18,5	36,1	11,7 [a]

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Plus d'un défi peut être indiqué.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

Les résultats de l'EQPPA montrent que les PPA offrant de 10 à 19 heures ou 20 heures et plus de soutien par semaine ont tendance à considérer qu'elles rencontrent des difficultés avec au moins un défi relationnel lié aux responsabilités de la proche aidance en plus grande proportion que les autres (tableau 3.2). Les PPA qui cohabitent avec une personne aidée, celles qui s'occupent d'au moins un conjoint ou une conjointe, un parent ou un ou une enfant, celles qui considèrent qu'elles sont l'un des soutiens principaux de la personne aidée et celles qui fournissent de l'aide à la vie quotidienne ou domestique ou aux soins médicaux sont plus susceptibles que les autres de rencontrer des difficultés avec les situations présentées au tableau 3.2. À titre d'exemple, 22 % des PPA soutenant un conjoint ou une conjointe, un parent ou un ou une enfant estiment rencontrer des difficultés à satisfaire les besoins de cette personne aidée, comparativement aux PPA s'occupant d'autres membres de la famille ou d'un ou une proche qui n'est pas de la famille (12 % et 9 %*). Le type de soutien apporté est lié aux difficultés relationnelles ; effectivement, les PPA offrant au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux, sont proportionnellement plus nombreuses que les PPA qui offrent uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre à rencontrer des difficultés à s'entendre avec l'entourage concernant le soutien et les soins à donner (13 % c. 9 %).

Tableau 3.2

Défis relationnels liés au rôle de proche aidance au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Au moins un défi	Satisfaire les besoins des personnes aidées	Prendre des décisions pour les personnes aidées	Composer avec la santé déclinante ou avec les besoins changeants des personnes aidées	S'entendre avec l'entourage concernant le soutien et les soins à donner
	%				
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours					
1 à 4 heures	38,0 a,b	14,6 a,b	15,7 a,b,c	29,1 a,b	10,4 a,b,c
5 à 9 heures	50,7 a,b	20,6 a	21,0 a	42,3 a	13,4 a
10 à 19 heures	58,2 a	25,4 b	25,9 b	50,6 a	17,5 b
20 heures et plus	57,1 b	26,7 a	22,4 c	47,9 b	17,6 c
Cohabitation avec une personne aidée					
Oui	47,7 a	22,3 a	20,6 a	38,2 a	13,8
Non	42,6 a	15,9 a	17,3 a	34,3 a	11,7
Type de lien					
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	50,5 a	22,1 a,b	21,5 a,b	42,0 a,b	14,2 a
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	34,9 a	11,8 a	14,0 a	25,5 a	10,1 a
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	29,4 a	8,8* b	11,1 b	21,1 b	6,6* a
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée					
Oui	49,3 a	20,9 a	21,0 a	40,4 a	13,7 a
Non	33,8 a	11,8 a	12,7 a	25,4 a	9,5 a
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours					
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	46,3 a	18,9 a	19,8 a	38,2 a	13,4 a
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	37,6 a	14,9 a	13,4 a	26,9 a	8,7 a
Groupe d'âge des personnes aidées					
Au moins une personne mineure	47,5	25,9 a	22,1	32,4	16,8 a
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	45,1	18,9 a	19,0	35,5	12,6
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	42,8	15,2 a	16,8	36,4	11,2 a

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b,c Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Plus d'un défi peut être indiqué.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

3.2 Problèmes relationnels avec les personnes aidées

Présence de problèmes relationnels avec les personnes aidées

Cet indicateur est mesuré à l'aide de la question suivante : (CAR_1_2) « Veuillez indiquer ce qui décrit le mieux votre situation actuelle. Vous avez des problèmes relationnels avec les proches que vous aidez (ex. : ces personnes sont très exigeantes ou se comportent de manière différente avec vous, vous avez des problèmes de communication, etc.). » Les choix de réponses sont « Pas du tout », « Un peu » ou « Beaucoup »[1].

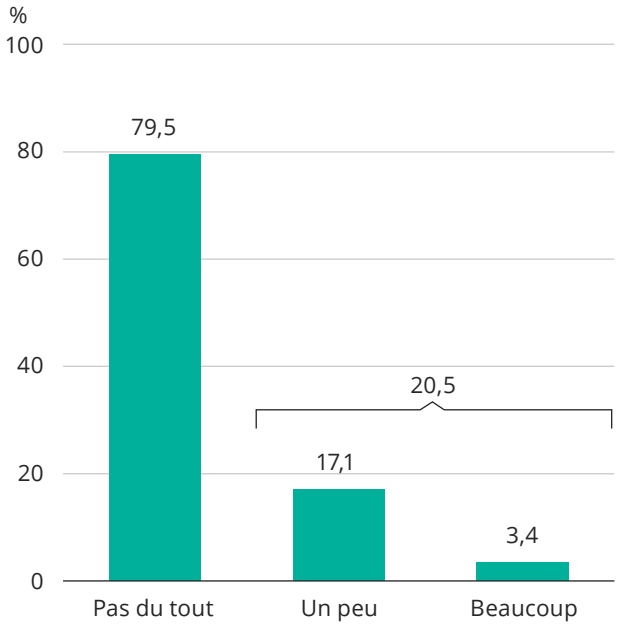
Les choix de réponse « Un peu » et « Beaucoup » ont été regroupés afin d'estimer la proportion de personnes proches aidantes ayant des problèmes relationnels avec les personnes aidées.

1. Question tirée de l'instrument de mesure *Care-related Quality of Life instrument (CarerQol-7D)*. Cet outil, composé de sept énoncés, tient compte de l'expérience positive et négative du rôle de proche aidance; il permet d'estimer l'intensité des conséquences de ce rôle sur la qualité de vie des PPA (Hoefman et autres 2017).

Globalement, environ 20 % des PPA jugent avoir des problèmes relationnels (un peu ou beaucoup) avec les personnes aidées (figure 3.1) – c'est-à-dire qu'elles estiment que ces personnes sont très exigeantes ou se comportent de manière différente avec elles ou qu'elles ont des problèmes de communication –, alors que 80 % n'ont pas de problème sur ce plan.

Figure 3.1

Présence de problèmes relationnels avec les personnes aidées, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes,* 2024-2025.

Selon le genre, l'âge et le niveau de revenu du ménage

L'enquête ne permet pas de détecter de différences statistiquement significatives entre les PPA en ce qui concerne la présence de problèmes relationnels sur la base du genre, de l'âge ou du revenu du ménage (tableau 3.3).

Tableau 3.3

Problèmes relationnels avec les personnes aidées selon le genre, l'âge et le niveau de revenu du ménage, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%
Total	**20,5**
Genre	
Hommes+	19,4
Femmes+	21,4
Âge	
15-29 ans	20,7
30-44 ans	21,7
45-64 ans	21,1
65 ans et plus	18,4
Niveau de revenu du ménage	
Faible revenu	22,4
Revenu moyen-faible	20,7
Revenu moyen-élevé	18,1
Revenu élevé	19,5

Note : Aucune différence significative n'a été détectée au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

Certaines caractéristiques de la relation de soutien sont associées à la présence de problèmes relationnels. Par exemple, les PPA qui consacrent 20 heures et plus à leur proche sont plus nombreuses en proportion à percevoir des problèmes relationnels que celles qui leur consacrent entre 1 et 9 heures (29 % c. 18 % à 23 %). Celles qui cohabitent avec une personne aidée sont aussi plus enclines à percevoir des problèmes relationnels que celles qui ne cohabitent pas avec cette personne (27 % c. 17 %). Les PPA qui se considèrent comme étant la principale personne aidante sont aussi plus susceptibles de rencontrer des problèmes relationnels que les autres (24 % c. 14 % ; tableau 3.4).

Tableau 3.4

Problèmes relationnels avec les personnes aidées selon certaines caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours		
1 à 4 heures	17,7	a,b
5 à 9 heures	23,2	a
10 à 19 heures	23,3	b
20 heures et plus	29,0	a
Cohabitation avec une personne aidée		
Oui	27,0	a
Non	17,2	a
Type de lien		
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	24,9	a,b
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	13,0	a
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	11,2	b
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée		
Oui	23,6	a
Non	13,8	a
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours		
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	21,6	a
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	16,7	a
Groupe d'âge des personnes aidées		
Au moins une personne mineure	26,3	a
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	23,2	b
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	15,8	a,b

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

3.3 Défis administratifs liés aux responsabilités de proche aidance

Défis administratifs liés aux responsabilités de proche aidance au cours des 12 derniers mois

Les défis administratifs liés aux responsabilités de proche aidance au cours des 12 derniers mois sont mesurés à partir de la question suivante : « Les personnes proches aidantes peuvent rencontrer différents défis liés à leurs responsabilités. Au cours des 12 derniers mois, à quel point a-t-il été facile ou difficile de faire face aux situations suivantes ? », suivi de ces quatre énoncés :

- (EMO_3_6) « Trouver l'aide et les ressources pour les proches que vous aidez. »
- (EMO_4_3) « Communiquer avec le personnel soignant et les services sociaux et de santé pour les proches que vous aidez. »
- (EMO_4_4) « Remplir des demandes et des formulaires pour obtenir des services pour les proches que vous aidez. »
- (EMO_4_9) « Vous orienter dans le système de santé et des services sociaux pour les proches que vous aidez. »

Les choix de réponses sont « Très facile », « Facile », « Ni facile, ni difficile », « Difficile », « Très difficile » ou « Ne s'applique pas »[1].

Comme les personnes répondantes doivent se prononcer pour chacun de ces quatre énoncés, autant d'indicateurs sur les défis administratifs liés aux responsabilités de proche aidance ont été créés.

Une autre série d'indicateurs est dérivée de cette question, soit les défis pour lesquels les choix de réponses « Difficile » et « Très difficile » sont regroupés dans la catégorie « Oui », et les réponses « Très facile », « Facile », « Ni facile, ni difficile » ou « Ne s'applique pas » correspondent à la catégorie « Non », et ce, pour chacun des énoncés.

Un indicateur global a également été construit. Une personne proche aidante est considérée comme ayant vécu au moins un défi administratif au cours des 12 derniers mois lorsqu'elle a répondu « Difficile » ou « Très difficile » à au moins un des quatre énoncés.

1. Le choix de réponse « ne s'applique pas » est offert afin de permettre à chaque personne proche aidante d'indiquer qu'une situation ne reflète pas sa propre expérience. Il s'agit d'un choix valide au vu de la variété des contextes d'aide et du degré d'implication de la PPA.

Selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques

Les résultats de l'enquête révèlent qu'environ 39 % des PPA ont vécu au moins un défi administratif en lien avec leurs responsabilités au cours des 12 mois précédant l'enquête. Pour près de 26 % des PPA, il a notamment été difficile ou très difficile de trouver de l'aide et des ressources pour leurs proches[2]. Environ un quart des PPA (26 %) estiment avoir des difficultés à s'orienter dans le système de santé et les services sociaux (tableau 3.5).

En 2024-2025, les PPA de 30 à 44 ans et de 45 à 64 ans sont plus nombreuses en proportion à rencontrer des difficultés d'ordre administratif que les PPA de 15 à 29 ans et celles de 65 ans et plus. Elles sont plus susceptibles d'avoir de la difficulté à trouver de l'aide et des ressources, à communiquer avec le personnel soignant et les services sociaux et de santé, à remplir des demandes et des formulaires pour obtenir des services et à s'orienter dans le système de santé et des services sociaux pour leurs proches.



buritora / Adobe Stock

2. Les résultats du tableau en annexe A3.2 illustrent bien la variabilité des réalités et des perceptions qui existent à l'intérieur de la population de PPA. Par exemple, jusqu'à 43 % des PPA n'ont pas à remplir de demandes pour obtenir des services. Cette situation demeure néanmoins très difficile pour 6 % des PPA.

Tableau 3.5

Défis administratifs liés aux responsabilités de proche aidance au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Au moins un défi	Trouver de l'aide et des ressources pour les personnes aidées	Communiquer avec le personnel soignant et les services sociaux et de santé pour les personnes aidées	Remplir des demandes et des formulaires pour obtenir des services pour les personnes aidées	S'orienter dans le système de santé et les services sociaux pour les personnes aidées
	%				
Total	**38,6**	**26,5**	**20,5**	**16,8**	**25,5**
Genre					
Hommes+	37,4	24,4 [a]	20,0	17,1	24,9
Femmes+	39,5	28,2 [a]	21,0	16,6	26,0
Âge					
15-29 ans	29,4 [a]	20,4 [a,b]	14,4 [a,b]	11,0 [a,b]	17,3 [a,b]
30-44 ans	46,3 [a,b]	32,4 [a,c]	24,7 [a,c]	21,1 [a,c]	32,0 [a,c]
45-64 ans	40,8 [a,b]	29,2 [b,d]	21,8 [b,d]	18,5 [b,d]	27,8 [b,d]
65 ans et plus	33,2 [b]	20,1 [c,d]	18,3 [c,d]	13,7 [c,d]	20,9 [c,d]
Occupation principale actuelle					
Au travail	42,6 [a,b]	30,3 [a,b]	22,8 [a]	19,3 [a,b]	28,8 [a,b]
Aux études	28,1 [a,c]	18,5 [a,c]	11,8 * [a,b]	9,7 * [a]	16,5 * [a]
Sans emploi	39,3 [c]	27,4 [c,d]	22,0 [b]	15,6 *	23,4
À la retraite	32,7 [b]	20,1 [b,d]	18,0 [a]	13,8 [b]	21,5 [b]
Niveau de revenu du ménage					
Faible revenu	37,5 [a]	24,8 [a]	19,5 [a]	15,9	22,4 [a]
Revenu moyen-faible	36,5 [b]	25,0 [b]	19,3 [b]	15,9	25,4 [b]
Revenu moyen-élevé	39,2	27,3	20,4	17,3	26,5
Revenu élevé	44,3 [a,b]	31,6 [a,b]	25,5 [a,b]	19,4	32,0 [a,b]
Présence d'enfants de moins de 15 ans dans le ménage					
Oui	42,3 [a]	31,3 [a]	21,8	18,8	26,9
Non	37,5 [a]	25,0 [a]	20,2	16,3	25,2

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Plus d'un défi peut être indiqué.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

Les PPA offrant du soutien de 10 à 19 heures ou 20 heures et plus par semaine ont tendance à considérer qu'elles rencontrent des difficultés avec au moins un défi administratif lié aux responsabilités de la proche aidance en plus grande proportion que les autres (tableau 3.6). Par exemple, elles sont proportionnellement plus nombreuses à avoir des difficultés à trouver de l'aide et des ressources que les PPA offrant moins d'heures de soutien hebdomadaire (37 % à 41 % c. 22 % à 29 %). Les PPA qui cohabitent avec une personne aidée, celles qui s'occupent d'au moins un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un ou une enfant, celles qui se considèrent comme l'un des soutiens principaux de la personne aidée, celles qui fournissent de l'aide à la vie quotidienne ou domestique ou aux soins médicaux et celles s'occupant d'au moins une personne mineure sont les plus susceptibles de rencontrer les difficultés des situations présentées au tableau 3.6. À titre d'exemple, 31 % des PPA soutenant un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un ou une enfant estiment rencontrer des difficultés à s'orienter dans le système de santé et des services sociaux, comparativement à 17 % des PPA s'occupant d'autres membres de la famille ou à 14 % d'un ou une proche qui n'est pas de la famille. Le type de soutien apporté est lié aux difficultés administratives ; par exemple, les PPA offrant au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux, sont proportionnellement plus nombreuses à rencontrer des difficultés à trouver de l'aide et des ressources que celles qui offrent uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre (29 % c. 19 %).



sushytska / Adobe Stock

Le fait de soutenir une personne mineure est également associé aux difficultés administratives : environ 27 % des PPA qui soutiennent une personne mineure ont rencontré des difficultés à remplir des demandes et des formulaires pour obtenir des services, contre 15 % à 16 % chez celles n'en soutenant pas.

Tableau 3.6

Défis administratifs liés aux responsabilités de proche aidance au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Au moins un défi	Trouver de l'aide et des ressources pour les personnes aidées	Communiquer avec le personnel soignant et les services sociaux et de santé pour les personnes aidées	Remplir des demandes et des formulaires pour obtenir des services pour les personnes aidées	S'orienter dans le système de santé et les services sociaux pour les personnes aidées
	%				
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours					
1 à 4 heures	32,8 a,b	21,8 a,b	16,6 a,b	12,9 a,b	21,4 a,b
5 à 9 heures	41,6 a,b	28,6 a,b	22,5 a	19,3 a,b	27,1 a,b
10 à 19 heures	56,3 a	40,6 a	37,4 a,b	26,5 a	39,9 a
20 heures et plus	51,4 b	37,3 b	25,7 b	26,9 b	34,4 b
Cohabitation avec une personne aidée					
Oui	44,1 a	30,9 a	23,7 a	21,1 a	30,0 a
Non	35,7 a	24,2 a	19,0 a	14,6 a	23,3 a
Type de lien					
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	44,5 a,b	31,2 a,b	24,3 a,b	21,0 a,b	30,8 a,b
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	29,5 a	19,6 a	15,0 a	9,8 a	17,3 a
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	26,0 b	15,7 b	11,3 b	8,4* b	14,1 b
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée					
Oui	44,2 a	31,1 a	24,2 a	19,8 a	29,6 a
Non	26,4 a	16,4 a	12,7 a	10,3 a	16,9 a
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours					
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	40,9 a	28,6 a	21,8 a	18,0 a	27,2 a
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	30,6 a	19,0 a	16,3 a	12,7 a	19,7 a
Groupe d'âge des personnes aidées					
Au moins une personne mineure	50,2 a	39,7 a,b	28,3 a,b	27,5 a,b	35,1 a,b
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	39,4 a	26,6 a	20,0 a	16,2 a	25,4 a
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	35,1 a	23,7 b	19,7 b	15,5 b	23,9 b

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Plus d'un défi peut être indiqué.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

3.4 Difficulté physique des responsabilités de proche aidance

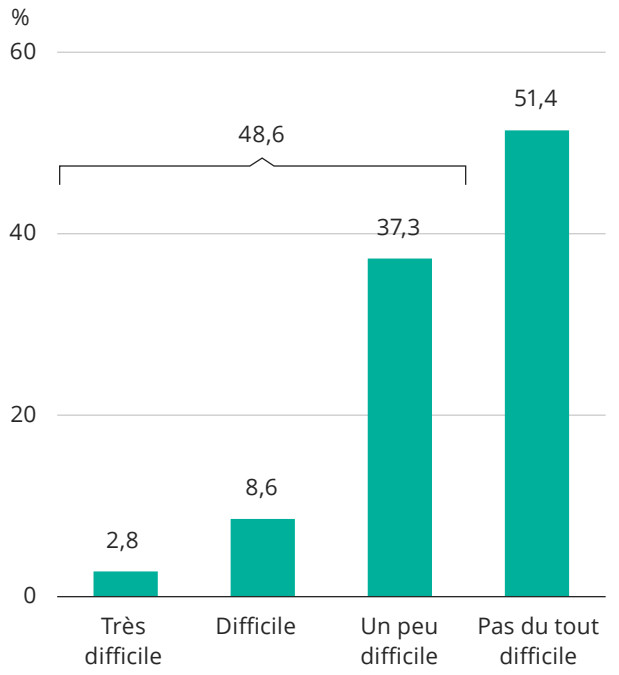
Niveau de difficulté physique des responsabilités de proche aidance au cours des 12 derniers mois

Cet indicateur est mesuré à l'aide de la question suivante : (PHY_2) « Au cours des 12 derniers mois, à quel point vos responsabilités de personne proche aidante étaient-elles physiquement difficiles ? (Difficile est défini comme exigeant, fatigant, pénible, dur ou ardu.) ». Les choix de réponses sont « Très difficiles », « Difficiles », « Un peu difficiles » ou « Pas du tout difficiles ».

Les choix de réponse « Très difficiles », « Difficiles » et « Un peu difficiles » ont été regroupés afin d'estimer la proportion de personnes proches aidantes ayant vécu des responsabilités de proche aidance difficiles physiquement au cours des 12 derniers mois.

Figure 3.2

Niveau de difficulté physique des responsabilités de proche aidance au cours des 12 derniers mois, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes,* 2024-2025.

Selon l'EQPPA, environ la moitié des PPA (49 %) estiment que leurs responsabilités de proche aidance étaient physiquement difficiles au cours des 12 mois précédant l'enquête, l'autre moitié estimant qu'elles ne l'étaient pas du tout (figure 3.2). Plus précisément, 2,8 % les ont perçues comme étant très difficiles, 9 %, difficiles, et 37 %, un peu difficiles.

Selon le genre, l'âge et le niveau de revenu du ménage

Le tableau 3.7 montre que la proportion de PPA qui estiment avoir eu des responsabilités physiquement difficiles au cours des 12 mois précédant l'enquête est la plus grande chez :

- les femmes (51 % c. 46 % chez les hommes) ;
- les 30 ans et plus (48 % à 52 % c. 42 % chez les PPA de 15 à 29 ans) ;
- les PPA dont le niveau de revenu du ménage est faible (55 % c. de 42 % à 49 % pour les autres niveaux de revenu).

Tableau 3.7

Responsabilités de proche aidance difficiles physiquement au cours des 12 derniers mois selon le genre, l'âge et le niveau de revenu du ménage, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Total	**48,6**	
Genre		
Hommes+	46,3	a
Femmes+	50,6	a
Âge		
15-29 ans	42,0	a,b,c
30-44 ans	48,5	a
45-64 ans	48,7	b
65 ans et plus	52,2	c
Niveau de revenu du ménage		
Faible revenu	55,5	a,b
Revenu moyen-faible	48,7	a,b
Revenu moyen-élevé	42,4	a
Revenu élevé	42,1	b

a,b,c Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

Le tableau 3.8 montre que la proportion de PPA qui estiment avoir eu des responsabilités physiquement difficiles au cours des 12 mois précédant l'enquête est la plus grande chez les PPA qui :

- soutiennent des personnes aidées au moins 10 heures par semaine (plus de 70 % c. 39 % à 54 % chez celles offrant d'une à 9 heures de soutien) ;
- cohabitent avec une personne aidée (60 % c. 43 % chez celles qui ne cohabitent pas avec une personne aidée) ;
- soutiennent au moins un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un ou une enfant (54 % c. 39 % chez celles qui ont un autre type de lien avec leur personne aidée) ;
- estiment être le soutien principal ou un des soutiens principaux d'une personne aidée (56 % c. 33 % chez celles qui ne sont pas le soutien principal) ;
- offrent au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux (52 % c. 36 % chez celles qui offrent uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre) ;
- soutiennent au moins une personne mineure (57 % c. 45 % à 50 % chez celles qui n'en soutiennent pas).

Tableau 3.8

Responsabilités de proche aidance difficiles physiquement au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours		
1 à 4 heures	38,9	a,b
5 à 9 heures	54,1	a,b
10 à 19 heures	70,4	a
20 heures et plus	76,4	b
Cohabitation avec une personne aidée		
Oui	59,5	a
Non	43,0	a
Type de lien		
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	54,0	a,b
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	39,1	a
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	38,6	b
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée		
Oui	55,7	a
Non	33,3	a
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours		
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	52,3	a
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	35,6	a
Groupe d'âge des personnes aidées		
Au moins une personne mineure	56,9	a
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	50,0	a
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	45,2	a

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Discussion

Les résultats présentés dans ce chapitre portent sur certains défis rencontrés dans l'exercice de la proche aidance, comme ceux d'ordre relationnel, administratif et physique. Ces défis ne sont pas vécus de manière uniforme par l'ensemble des PPA. Ils ne sont pas seulement liés aux caractéristiques individuelles des PPA, mais semblent aussi étroitement liés aux caractéristiques des relations de soutien et aux conditions dans lesquelles s'exerce la proche aidance.

Sur le plan relationnel, les résultats indiquent que les difficultés à satisfaire les besoins des personnes aidées, à prendre des décisions pour elles, à composer avec l'évolution de leur état de santé ou à s'entendre avec l'entourage sont le plus fréquemment rencontrées lorsque le rôle de proche aidance implique un engagement particulièrement soutenu. Ainsi, les PPA qui offrent un nombre élevé d'heures de soutien, qui cohabitent avec une personne aidée, qui soutiennent un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un ou une enfant ou qui se considèrent comme la principale personne aidante sont proportionnellement les plus nombreuses à estimer vivre au moins un défi relationnel. Ces constats s'inscrivent dans la continuité des travaux de Cheneau (2019) et de Daley et autres (2019), qui soulignent que l'intensité du soutien et la proximité relationnelle peuvent complexifier les interactions et les processus décisionnels entourant les soins. En outre, la nature du lien va souvent de pair avec l'intensité du soutien.

Les résultats relatifs aux problèmes relationnels avec les personnes aidées montrent que, bien qu'une majorité de PPA n'estiment pas avoir de difficultés sur ce plan, la présence de problèmes relationnels est fréquente dans certaines configurations de soutien, notamment en situation de cohabitation ou lorsque la PPA est le principal soutien de la personne aidée. Cette observation porte à croire que la proximité quotidienne et la responsabilité accrue dans les soins ont une influence sur la dynamique relationnelle, sans toutefois concerner l'ensemble des situations de proche aidance.

Les défis administratifs constituent une autre dimension importante de la vie des PPA. Les difficultés liées à la recherche d'aide et de ressources, à la communication avec le personnel soignant, aux formulaires à remplir, ou à l'orientation dans le système de santé et des services sociaux sont celles le plus souvent rencontrées par les PPA qui ont des relations de soutien particulièrement prenantes (nombre d'heures élevé de soutien hebdomadaire, cohabitation, aide à la vie quotidienne ou domestique). Ces résultats concordent avec la littérature, où sont mises en évidence la complexité perçue du système et les exigences associées à la coordination des services, particulièrement lorsque les démarches sont répétées ou s'inscrivent dans la durée (Arriagada 2020; Observatoire québécois de la proche aidance 2023).

Les résultats montrent que les responsabilités de proche aidance comportent fréquemment une dimension d'effort physique que l'on pourrait associer à de l'aide dont les tâches sont exigeantes ou répétées. Les PPA offrant un soutien intensif, cohabitant avec une personne aidée, soutenant un ou une membre de la famille immédiate ou fournissant de l'aide à la vie quotidienne, domestique ou aux soins médicaux sont proportionnellement plus nombreuses que les autres à rencontrer des difficultés physiques. Ces constats coïncident avec ceux de l'Observatoire québécois de la proche aidance (2023) et de Statistique Canada (2024), où l'on souligne que certaines formes de proche aidance mobilisent des efforts physiques susceptibles de représenter un défi supplémentaire, en particulier lorsque le soutien est offert de façon régulière comme les soins personnels ou l'aide à la mobilité (aider la personne à se lever, effectuer des transferts entre le lit et la chaise, etc.).

Dans l'ensemble, ces résultats mettent en lumière l'importance de considérer les défis associés à la proche aidance non seulement comme des expériences individuelles, mais aussi comme des réalités susceptibles d'avoir d'importantes répercussions, notamment sur la santé et le bien-être ainsi que sur la capacité même des PPA de poursuivre le soutien. Par exemple, des difficultés physiques répétées peuvent entraîner une fatigue accrue ou des problèmes de santé qui limitent la poursuite du rôle d'aide, tandis que des défis relationnels ou administratifs peuvent accentuer la charge globale et contribuer à un épuisement (Bom et autres 2019; Choi et autres 2024). Ces éléments montrent qu'il est important de poursuivre la documentation et la mesure des différentes dimensions de la proche aidance pour mieux comprendre leurs effets combinés et leur évolution dans le temps. Une telle connaissance est essentielle pour éclairer les actions publiques, notamment en matière de soutien aux PPA, de prévention des effets sur leur santé, d'équilibre dans la conciliation avec leur vie personnelle et de maintien de leur capacité à jouer un rôle de partenaire au sein du système de santé et de services sociaux.

Annexe

Tableau A3.1

Niveau de difficulté à surmonter les défis relationnels liés au rôle de proche aidance au cours des 12 derniers mois, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%
Satisfaire les besoins des personnes aidées	
Très facile	15,8
Facile	34,0
Ni facile, ni difficile	28,4
Difficile	14,9
Très difficile	3,1
Ne s'applique pas	3,8
Prendre des décisions pour les personnes aidées	
Très facile	11,3
Facile	25,5
Ni facile, ni difficile	26,2
Difficile	14,5
Très difficile	3,9
Ne s'applique pas	18,6
Composer avec la santé déclinante ou avec les besoins changeants des personnes aidées	
Très facile	7,3
Facile	15,9
Ni facile, ni difficile	27,8
Difficile	27,8
Très difficile	7,8
Ne s'applique pas	13,4
S'entendre avec l'entourage concernant le soutien et les soins à donner	
Très facile	18,0
Facile	31,0
Ni facile, ni difficile	21,6
Difficile	9,5
Très difficile	2,9
Ne s'applique pas	17,0

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Tableau A3.2

Niveau de difficulté à surmonter les défis administratifs liés aux responsabilités de proche aidance au cours des 12 derniers mois, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%
Trouver de l'aide et des ressources pour les personnes aidées	
Très facile	8,7
Facile	20,4
Ni facile, ni difficile	24,8
Difficile	18,2
Très difficile	8,3
Ne s'applique pas	19,7
Communiquer avec le personnel soignant et les services sociaux et de santé pour les personnes aidées	
Très facile	7,6
Facile	19,1
Ni facile, ni difficile	20,1
Difficile	13,3
Très difficile	7,3
Ne s'applique pas	32,7
Remplir des demandes et des formulaires pour obtenir des services pour les personnes aidées	
Très facile	5,3
Facile	14,0
Ni facile, ni difficile	21,0
Difficile	10,7
Très difficile	6,2
Ne s'applique pas	42,8
S'orienter dans le système de santé et les services sociaux pour les personnes aidées	
Très facile	5,6
Facile	14,4
Ni facile, ni difficile	21,6
Difficile	15,4
Très difficile	10,2
Ne s'applique pas	32,9

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Références bibliographiques

ARRIAGADA, P. (2020). « L'expérience et les besoins des aidants âgés au Canada », *Regards sur la société canadienne*, [En ligne], produit nº 75-006-X au catalogue de Statistique Canada, novembre, Statistique Canada, 12 p. [www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2020001/article/00007-fra.htm] (Consulté le 12 février 2026).

BOM, J., et autres (2019). "The Impact of Informal Caregiving for Older Adults on the Health of Various Types of Caregivers: A Systematic Review", *Gerontologist*, [En ligne], vol. 59, nº 5, p. e629-e642. doi : 10.1093/geront/gny137. (Consulté le 22 juillet 2026).

CHENEAU, A. (2019). « La diversité des formes d'aide et des répercussions de l'aide sur les aidants », *Revue française des affaires sociales*, [En ligne], vol. 1, p. 91-113. doi : 10.3917/rfas.191.0091. (Consulté le 12 mars 2025).

CHOI, J. Y., S. H. LEE et S. YU (2024). "Exploring Factors Influencing Caregiver Burden: A Systematic Review of Family Caregivers of Older Adults with Chronic Illness in Local Communities", *Healthcare (Basel)*, [En ligne], vol. 12, nº10, mai, 17 p. doi : 10.3390/healthcare12101002. (Consulté le 22 juillet 2026).

DALEY, S., et autres (2019). "Understanding the quality of life of family carers of people with dementia : Development of a new conceptual framework", *International Journal of Geriatric Psychiatry*, [En ligne], vol. 34, nº 1, p. 79-86. doi : 10.1002/gps.4990. (Consulté le 22 juillet 2026).

HOEFMAN, R. J., J. VAN EXEL et W. B. F. BROUWER (2017). "Measuring Care-Related Quality of Life of Caregivers for Use in Economic Evaluations: CarerQol Tariffs for Australia, Germany, Sweden, UK, and US", *PharmacoEconomics*, [En ligne], vol. 35, nº 4, avril, p. 469-478. doi : 10.1007/s40273-016-0477-x. (Consulté le 1er août 2025).

OBSERVATOIRE QUÉBÉCOIS DE LA PROCHE AIDANCE (2023). *Qu'est-ce qu'une personne proche aidante ? Sauriez-vous la reconnaitre ?*, [En ligne]. [observatoireprocheaidance.ca/quest-ce-quune-personne-proche-aidante/] (Consulté le 15 mai 2026).

PENG, I. (2024). "Mental and Physical Wellbeing of Carer–Employees in Canada", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [En ligne], vol. 21, nº 12, novembre, p. 1-16. doi : 10.3390/ijerph21121611. (Consulté le 15 mai 2026).

STATISTIQUE CANADA (2024). « Étude : être « pris en sandwich » entre diverses responsabilités de soins non rémunérés », *Le Quotidien*, [En ligne], 2 avril, 3 p. [www150.statcan.gc.ca/n1/fr/daily-quotidien/240402/dq240402d-fra.pdf?st=66nJqu8s] (Consulté le 15 mai 2026).

4 La proche aidance dans un contexte de travail et d'étude



kali9 / iStock

Introduction

De nombreuses personnes proches aidantes (PPA) doivent concilier leur rôle de proche aidance avec le travail. À partir des données tirées de l'*Enquête sociale générale – Les soins donnés et reçus* de 2018, on a pu établir que près de six PPA sur dix (57 %) occupaient un emploi (Institut de la statistique du Québec 2022). La recherche d'un équilibre entre les responsabilités de la vie professionnelle et celles du rôle de proche aidance peut être difficile (Appui pour les proches aidants s.d.), et la simultanéité de ces rôles peut entraîner différentes répercussions sur la vie professionnelle (Stall 2019 ; Van Pevenage et Reiss 2020). L'ampleur de ces défis peut s'accentuer lorsque les PPA doivent également assumer d'autres responsabilités familiales, notamment parentales. Cette situation, souvent associée à la génération sandwich, peut accroître les exigences de conciliation entre les différentes sphères de la vie (Girard-Marcil et Reiss 2023).

Par conséquent, plusieurs PPA ont besoin de mesures de conciliation au travail pour favoriser un meilleur équilibre entre leurs différentes obligations (Centre canadien d'excellence pour les aidants 2024 ; Van Pevenage et Reiss 2020). Par ailleurs, certaines PPA peuvent éprouver de la difficulté à discuter de leurs besoins de soutien avec leur employeur afin de mieux concilier leurs différents rôles (Concilivi s.d.). Cette réalité peut être associée au fait que la proche aidance est encore souvent perçue comme une réalité individuelle plutôt que comme un enjeu collectif. Or, cette perception est susceptible d'influencer la manière dont les employeurs conçoivent leur responsabilité à l'égard des PPA ainsi que les mesures de soutien qu'ils jugent appropriées de mettre en place. En ce sens, Hessou (2023) souligne que les mesures de soutien offertes varient selon la compréhension qu'ont les employeurs de la réalité des PPA et de leur rôle envers elles.

La réalité des jeunes PPA demeure peu reconnue, même si elle est de plus en plus étudiée (Université du Québec en Outaouais s.d.-a). Dans certaines études, on s'intéresse à ce groupe en examinant les répercussions de la proche aidance sur la transition vers l'âge adulte. On observe que les responsabilités qui y sont associées limitent le temps et l'énergie consacrés aux études. Combinées au stress et à la fatigue, elles peuvent nuire à la concentration ainsi qu'aux performances scolaires, et entraîner des ajustements au parcours d'études, voire son interruption (Hamilton et Adamson 2013 ; Roling et autres 2020 ; Silverman et autres 2020).

La réalité des PPA aux études fait l'objet d'une reconnaissance croissante dans les milieux d'enseignement. Cette évolution se traduit notamment par la mise en place de mesures visant à soutenir la conciliation entre les études et le rôle de proche aidance (par exemple : Polytechnique Montréal s.d. ; Université du Québec à Montréal s.d. ; Université du Québec en Outaouais s.d.-b).

Le présent chapitre permet de décrire les difficultés qu'ont les PPA à concilier le travail ou les études avec la vie personnelle ou familiale. On y aborde également le recours à des mesures de conciliation dans le cadre professionnel et scolaire ainsi que les conséquences du rôle de PPA sur le travail et les études selon certaines caractéristiques sociodémographiques. Par ailleurs, la perception de l'ouverture du milieu de travail à la proche aidance est également examinée.

Résultats

Personnes proches aidantes en emploi

4.1 Conciliation entre les obligations professionnelles et les responsabilités personnelles ou familiales

Niveau de difficulté à maintenir un équilibre entre le travail et la vie personnelle ou familiale

Cet indicateur est dérivé de la question : (SAT1_4R) « En général, à quel point est-il facile ou difficile pour vous de maintenir un équilibre entre vos obligations professionnelles et vos responsabilités personnelles ou familiales ? ». Les choix de réponses sont « Très facile », « Facile », « Ni facile, ni difficile », « Difficile » ou « Très difficile ».

Un deuxième indicateur est dérivé de cette question. Il s'agit de la difficulté à maintenir un équilibre entre le travail et la vie personnelle ou familiale, et les choix de réponses « Difficile » ou « Très difficile » ont été regroupés dans la catégorie « Oui », alors que les réponses « Très facile », « Facile », « Ni facile, ni difficile » correspondent à la catégorie « Non ».

Pour les deux indicateurs, le dénominateur est composé des PPA qui travaillaient au moment de l'enquête.

La question SAT1_4R permet d'évaluer la perception qu'ont les PPA des difficultés à concilier leurs responsabilités professionnelles avec leurs responsabilités personnelles et familiales. Les indicateurs qui en sont dérivés reflètent l'ensemble de ces responsabilités, et non exclusivement celles liées à la proche aidance.

En 2024-2025, parmi l'ensemble des PPA, près de 60,1 % travaillaient au moment de l'enquête (donnée non illustrée). Environ 24 % d'entre elles considèrent qu'il est difficile ou très difficile de maintenir un équilibre entre le travail et la vie personnelle ou familiale (tableau 4.1). À l'inverse, près de 41 % jugent que cet équilibre se maintient facilement ou très facilement. On estime que 34 % des PPA qui travaillaient au moment de l'enquête trouvent cette conciliation ni facile ni difficile (tableau A4.1 en annexe).

Selon le genre, l'âge et le niveau de revenu du ménage

Parmi les PPA qui travaillaient au moment de l'enquête, les femmes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à avoir des difficultés à maintenir un équilibre entre le travail et la vie personnelle ou familiale (26 % c. 22 % ; tableau 4.1). Le maintien de l'équilibre travail et vie personnelle ou familiale varie selon l'âge des PPA : les 30-44 ans sont les plus nombreuses en proportion à vivre des difficultés à ce chapitre (33 %). L'enquête ne permet pas de déceler de différence significative selon le niveau de revenu du ménage.



bluecinema / iStock

Tableau 4.1

Difficulté à maintenir un équilibre entre le travail et la vie personnelle ou familiale selon le genre, l'âge et le niveau de revenu du ménage, personnes proches aidantes qui travaillaient au moment de l'enquête, Québec, 2024-2025

	%	
Total	**24,1**	
Genre		
Hommes+	22,0	a
Femmes+	26,1	a
Âge		
15-29 ans	18,5	a
30-44 ans	32,9	a,b
45-64 ans	22,3	b
65 ans et plus	10,0*	a,b
Niveau de revenu du ménage		
Faible revenu	28,3	
Revenu moyen-faible	23,9	
Revenu moyen-élevé	20,8	
Revenu élevé	24,9	

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

4.2 Recours à des mesures de conciliation liées au rôle de proche aidance

Recours à des mesures de conciliation travail-proche aidance au cours des 12 derniers mois

Le recours à des mesures de conciliation travail-proche aidance au cours des 12 derniers mois est mesuré à partir de la question suivante : « Au cours des 12 derniers mois, avez-vous eu recours aux mesures de conciliation suivantes entre votre travail et vos responsabilités de personne proche aidante ? », suivie de quatre énoncés :

- (TRAV_2_1) « Aménagement du temps de travail ou flexibilité des horaires de travail (semaine comprimée, temps cumulé, moment de la prise des vacances, etc.) » ;
- (TRAV_2_2) « Congés payés pour responsabilités familiales (rendez-vous médicaux, rencontres à l'école, etc.) » ;
- (TRAV_2_3) « Télétravail à temps plein ou à temps partiel à cause des responsabilités » ;
- (TRAV_2_4) « Autres ».

Les choix de réponses sont « Oui », « Non » ou « Ne s'applique pas »[1].

Comme les personnes peuvent répondre « Oui » à chacun des quatre énoncés, autant d'indicateurs ont été créés.

Ces indicateurs mesurent le recours à certaines dispositions pouvant favoriser la conciliation entre le travail et les responsabilités de proche aidance. Toutefois, ils ne permettent pas de déterminer si les mesures utilisées ont été offertes spécifiquement en raison du rôle de proche aidance ou si elles étaient déjà accessibles à l'ensemble du personnel. Les résultats reflètent donc l'utilisation de dispositions susceptibles de soutenir la conciliation travail-proche aidance, sans permettre d'établir si celles-ci ont été mises en place ou utilisées expressément en réponse aux responsabilités de proche aidance.

Un autre indicateur est dérivé de cette question. Il s'agit du recours à au moins une mesure de conciliation au cours des 12 derniers mois, qui désigne les personnes qui ont répondu « Oui » au moins une fois à un des quatre énoncés.

Pour chaque indicateur, le dénominateur est composé des PPA qui travaillaient au moment de l'enquête et dont l'emploi principal était salarié (donc qui ne travaillaient pas à leur compte).

1. Le choix de réponses « ne s'applique pas » est offert afin de permettre à chaque personne proche aidante d'indiquer qu'une situation ne reflète pas sa propre expérience. Il s'agit d'un choix valide au vu de la variété des contextes d'aide et du degré d'implication de la PPA.

En 2024-2025, on estime que 36 % des PPA dont l'emploi principal est un emploi salarié, et non pas le travail à son compte, ont eu recours, au cours des 12 mois précédant l'enquête, à des aménagements de leur temps de travail ou ont tiré parti d'une flexibilité dans leur horaire de travail, et que 24 % ont pris des congés payés pour responsabilités familiales (tableau A4.2, en annexe). De plus, près de 19 % des PPA dont le principal emploi est un emploi salarié ont eu recours au télétravail et 4,7 %, à une autre mesure de conciliation travail-proche aidance. En raison des petits effectifs, les résultats pour une autre mesure de conciliation travail-proche aidance ne sont pas présentés dans les sections suivantes du rapport.

Selon le genre, l'âge et le niveau de revenu du ménage

En 2024-2025, près de 86,4 % des PPA qui travaillaient au moment de l'enquête ont un emploi salarié comme emploi principal[1] (donnée non illustrée). La proportion de PPA salariées ayant eu recours à au moins une mesure de conciliation au travail au cours des 12 mois précédant l'enquête s'établit à près de 50 % (tableau 4.2), et elle est plus élevée chez les femmes que chez les hommes (52 % c. 47 %). Les PPA de 30 à 44 ans et de 45 à 64 ans dont l'emploi principal est salarié sont proportionnellement plus nombreuses que celles de 15 à 29 ans et de 65 ans et plus à avoir eu recours à au moins une mesure de conciliation (respectivement 34 % et 32 % c. 54 %).

On constate que les PPA salariées qui ont eu recours à au moins une mesure de conciliation au cours des 12 mois précédant l'enquête sont moins nombreuses en proportion parmi celles vivant dans un ménage à faible revenu (35 %) que parmi celles dont le niveau de revenu du ménage est supérieur (50 % à 60 % selon le niveau de revenu).



Mediaphotos / Adobe Stock

1. Environ 13,6 % des PPA qui travaillaient au moment de l'enquête ont comme emploi ou principal emploi le travail à son compte (une travailleuse ou un travailleur autonome, une travailleuse ou un travailleur indépendant, un consultant ou une consultante, un ou une pigiste, ou un entrepreneur ou une entrepreneure) (donnée non illustrée).

Tableau 4.2

Recours à des mesures de conciliation travail-proche aidance au cours des 12 derniers mois selon le genre, l'âge et le niveau de revenu du ménage, personnes proches aidantes qui travaillaient au moment de l'enquête et dont l'emploi principal était salarié, Québec, 2024-2015

	Au moins une[1]	Horaire flexible au travail	Congés payés pour responsabilités familiales	Télétravail
	%			
Total	**49,7**	**36,2**	**24,0**	**19,2**
Genre				
Hommes+	46,9 [a]	33,5 [a]	22,0	18,3
Femmes+	52,2 [a]	38,7 [a]	25,9	20,0
Âge				
15-29 ans	34,4 [a,b]	27,4 [a,b]	12,4* [a,b]	12,5* [a]
30-44 ans	53,6 [a,c]	36,3 [a,c]	28,5 [a,c]	25,1 [a,b]
45-64 ans	54,1 [b,d]	40,4 [b,d]	26,5 [b,d]	18,8 [a,b]
65 ans et plus	32,0 [c,d]	24,4 [c,d]	10,6* [c,d]	7,8** [b]
Niveau de revenu du ménage				
Faible revenu	34,5 [a,b]	25,3 [a,b]	13,2 [a,b,c]	11,3* [a,b]
Revenu moyen-faible	49,7 [a]	34,4 [a]	25,2 [a]	17,9 [a]
Revenu moyen-élevé	53,5 [b]	39,9 [b]	27,3 [b]	19,8 [b]
Revenu élevé	59,8 [a]	46,3 [a]	28,0 [c]	28,7 [a,b]

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.
** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.
a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.
1. Inclut également le recours à d'autres mesures de conciliation travail-proche aidance au cours des 12 derniers mois.
Note : Plus d'une mesure peut être indiquée.
Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

4.3 Ouverture du milieu de travail à la proche aidance

Niveau d'accord quant à l'ouverture perçue du milieu de travail à la proche aidance

Le niveau d'accord quant à l'ouverture perçue du milieu de travail à la proche aidance est mesuré à partir de la question suivante : « À quel point êtes-vous en accord avec les énoncés suivants ? », suivie de trois énoncés :

- (TRAV_3_1) « Votre employeur est ouvert à proposer des accommodements au travail compte tenu de votre rôle de personne proche aidante » ;

Suite à la page 97

- (TRAV_3_2) « Votre employeur est ouvert à réviser votre charge de travail compte tenu de votre rôle de personne proche aidante » ;
- (TRAV_3_3) « Vous êtes à l'aise d'utiliser les accommodements proposés par votre employeur ».

Les choix de réponses sont « Tout à fait d'accord », « Plutôt d'accord », « Plutôt en désaccord », « Tout à fait en désaccord » ou « Ne s'applique pas »[1].

Les deux premiers énoncés permettent de mesurer directement la perception qu'ont les PPA de l'ouverture de leur employeur à l'égard de la proche aidance, alors que le troisième énoncé porte plutôt sur l'aisance des PPA à recourir aux mesures offertes. Il ne mesure donc pas directement l'ouverture de l'employeur, mais plutôt le résultat attendu d'un milieu de travail perçu comme favorable. Ensemble, ces trois énoncés permettent néanmoins de mettre en lumière différentes dimensions de la perception d'un milieu de travail propice à la conciliation entre l'emploi et les responsabilités de proche aidance.

Comme les personnes doivent répondre à chacun des trois énoncés, autant d'indicateurs ont été créés.

Une autre série d'indicateurs est dérivée de cette question. Il s'agit de la perception de l'ouverture du milieu de travail à la proche aidance ; les choix de réponses « Tout à fait d'accord » ou « Plutôt d'accord » sont regroupés dans la catégorie « Oui », et les réponses « Tout à fait en désaccord », « Plutôt en désaccord » ou « Ne s'applique pas » correspondent à la catégorie « Non », et ce, pour chacun des énoncés.

Pour chacun des indicateurs, le dénominateur est composé des PPA qui travaillaient au moment de l'enquête et dont l'emploi principal était salarié (donc qui ne travaillaient pas à leur compte).

1. Le choix de réponses « ne s'applique pas » est offert afin de permettre à chaque personne proche aidante d'indiquer qu'une situation ne reflète pas sa propre expérience. Il s'agit d'un choix valide au vu de la variété des contextes d'aide et du degré d'implication de la PPA.

Selon l'EQPPA 2024-2025, 54 % des PPA occupant un emploi salarié, et non pas un travail à son compte, perçoivent que leur employeur est ouvert à mettre en place des accommodements pour répondre à leurs besoins, dont 28 % qui sont tout à fait en accord et 26 %, plutôt en accord (tableau A4.3, en annexe). Près de 33 % estiment que leur employeur est ouvert à réviser leur charge de travail (15 %, tout à fait d'accord, et 18 %, plutôt d'accord). Par ailleurs, 52 % des PPA occupant un emploi salarié sont à l'aise d'utiliser les accommodements proposés par leur employeur (28 %, tout à fait d'accord ; 23 %, plutôt d'accord).

Selon le genre, l'âge et le niveau de revenu du ménage

En 2024-2025, parmi les PPA dont l'emploi principal est salarié, les femmes sont moins nombreuses en proportion que les hommes à être d'accord avec les trois énoncés (tableau 4.3). Les PPA salariées de 45 à 64 ans et de 65 ans et plus sont proportionnellement plus nombreuses à être d'accord avec l'énoncé selon lequel l'employeur est ouvert à proposer des accommodements que celles de 15 à 29 ans (respectivement 57 % c. 47 %).

On constate une plus faible proportion de PPA salariées qui perçoivent que leur employeur est ouvert à proposer des accommodements parmi celles vivant dans un ménage à faible revenu (44 %) que parmi celles vivant dans un ménage dont le revenu est supérieur (52 % à 62 % selon le niveau).

Tableau 4.3

Perception d'ouverture du milieu de travail à la proche aidance selon le genre, l'âge et le niveau de revenu du ménage, personnes proches aidantes qui travaillaient au moment de l'enquête et dont l'emploi principal était salarié, Québec, 2024-2025

	L'employeur est ouvert à proposer des accommodements	L'employeur est ouvert à réviser la charge de travail	À l'aise d'utiliser les accommodements proposés par l'employeur
	%		
Total	**53,9**	**33,5**	**52,0**
Genre			
Hommes+	58,2 [a]	38,3 [a]	56,5 [a]
Femmes+	49,9 [a]	29,1 [a]	47,9 [a]
Âge			
15-29 ans	46,9 [a,b]	38,8 [a]	44,9 [a,b]
30-44 ans	51,6 [c]	29,4 [a,b]	51,4
45-64 ans	57,3 [a,c]	33,0 [c]	54,1 [a]
65 ans et plus	57,4 [b]	45,9 [b,c]	57,6 [b]
Niveau de revenu du ménage			
Faible revenu	44,5 [a,b]	33,6	49,3
Revenu moyen-faible	51,8 [a,b]	34,0	50,7
Revenu moyen-élevé	58,5 [a]	35,1	55,0
Revenu élevé	62,4 [b]	30,2	54,3

a,b,c Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : les personnes proches aidantes pouvaient être d'accord sur plus d'un énoncé.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

4.4 Conséquences de la proche aidance sur l'horaire de travail

Conséquences de la proche aidance sur l'horaire de travail au cours des 12 derniers mois

Les conséquences de la proche aidance sur l'horaire de travail au cours des 12 derniers mois ont été mesurées à partir de la question suivante : « Pour chacun des énoncés, veuillez indiquer si, au cours des 12 derniers mois, vous avez vécu ou non les situations suivantes en raison de votre rôle de personne proche aidante. », suivie de trois énoncés :

- (TRAV_1_1) « Vous avez diminué le nombre d'heures travaillées » ;
- (TRAV_1_2) « Vous avez interrompu votre journée de travail » ;
- (TRAV_1_3) « Vous avez pris des congés non payés ».

Les choix de réponses sont « Oui », « Non » ou « Ne s'applique pas »[1].

Comme les personnes peuvent répondre « Oui » à chacun des énoncés, autant d'indicateurs ont été créés.

Un autre indicateur est dérivé de cette question. Il s'agit de la présence de conséquences sur l'horaire de travail au cours des 12 derniers mois, qui désigne les personnes qui ont répondu « Oui » au moins une fois à un des trois énoncés.

Pour chacun des indicateurs, le dénominateur est constitué des PPA ayant travaillé au cours des 12 derniers mois.

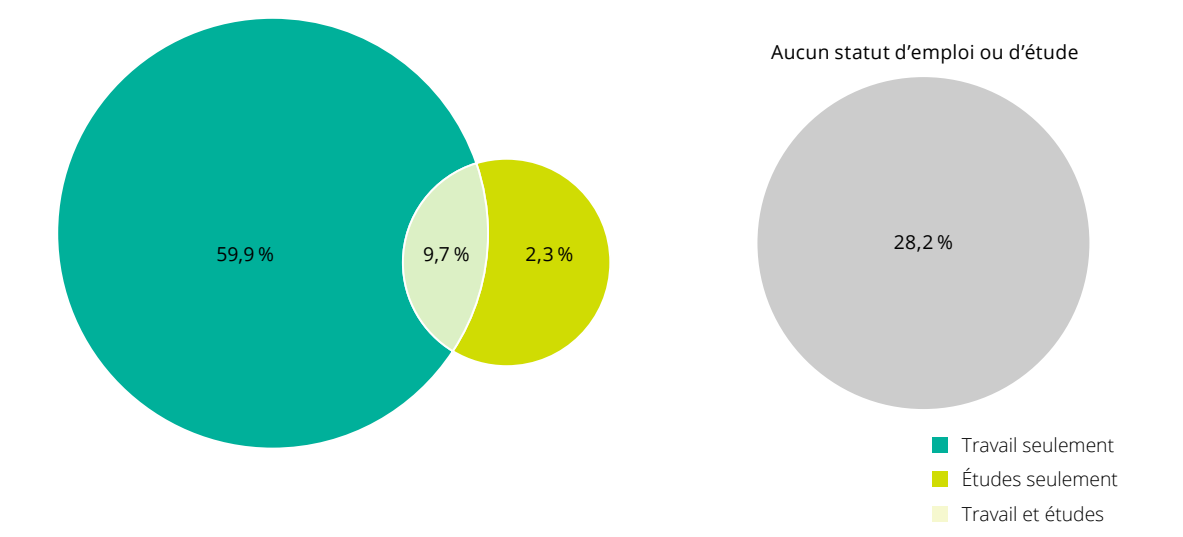
1. Le choix de réponses « ne s'applique pas » est offert afin de permettre à chaque personne proche aidante d'indiquer qu'une situation ne reflète pas sa propre expérience. Il s'agit d'un choix valide au vu de la variété des contextes d'aide et du degré d'implication de la PPA.

Répartition des personnes proches aidantes selon leur statut d'emploi ou d'études au cours des 12 mois précédant l'enquête

Selon l'EQPPA 2024-2025, environ 70 %[1] des PPA ont occupé un emploi, 12 % étaient inscrites à un établissement d'enseignement et 10 % ont travaillé et poursuivi des études au cours des 12 mois précédant l'enquête, de façon concomitante ou non (figure 4.1). Par ailleurs, environ 28 % des PPA n'ont ni occupé un emploi ni été inscrites à un établissement scolaire au cours de cette période.

Figure 4.1

Statut d'emploi et d'études au cours des 12 derniers mois, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes,* 2024-2025.

La description du statut d'emploi et d'études au cours des 12 derniers mois figure à l'annexe.

1. Cette mesure diffère de l'indicateur « occupation principale actuelle », selon lequel 59 % des PPA ont le travail comme occupation principale (voir chapitre 1).

En 2024-2025, parmi les PPA, on estime que 70 % ont occupé un emploi au cours des 12 mois précédant l'enquête (figure 4.1 dans l'encadré). Près du quart des PPA qui travaillaient durant cette période ont diminué leurs heures de travail en raison de leur rôle de proche aidance (26 % ; tableau A4.4, en annexe). En outre, 44 % des PPA ayant travaillé au cours des 12 derniers mois ont interrompu une journée de travail et 29 % ont pris des congés non payés en raison de leur rôle de proche aidance.

Selon le genre, l'âge et le niveau de revenu du ménage

Selon l'EQPPA 2024-2025, près de 55 % des PPA ayant travaillé au cours des 12 mois précédant l'enquête ont subi au moins une conséquence sur leur horaire de travail au cours de cette période (tableau 4.4). Les PPA de 30 à 44 ans et de 45 à 64 ans qui ont travaillé au cours des 12 mois précédant l'enquête sont proportionnellement plus nombreuses que celles de 15 à 29 ans et de 65 ans et plus à avoir subi au moins une conséquence sur leur horaire de travail en raison de leur rôle de proche aidance (respectivement 56 % et 61 c. 43 % et 42 %). Aucune différence significative n'est observée entre les femmes et les hommes.

On constate une plus grande proportion de PPA ayant subi au moins une conséquence sur leur horaire de travail au cours des 12 derniers mois parmi celles vivant dans un ménage à revenu élevé (64 %) que parmi celles vivant dans un ménage dont le niveau de revenu est inférieur (50 % à 55 % selon le niveau de revenu).

Tableau 4.4

Conséquences de la proche aidance sur l'horaire de travail au cours des 12 derniers mois selon le genre, l'âge et le niveau de revenu du ménage, personnes proches aidantes ayant travaillé au cours des 12 derniers mois, Québec, 2024-2025

	Au moins une	Diminution des heures travaillées	Interruption d'une journée de travail	Prise de congés non payés
	%			
Total	**55,1**	**26,4**	**44,4**	**29,0**
Genre				
Hommes+	54,5	25,7	44,8	27,2
Femmes+	55,7	27,1	44,1	30,6
Âge				
15-29 ans	42,9 [a]	21,9 [a]	28,5 [a,b]	23,7 [a,b]
30-44 ans	55,8 [a,b]	26,4	46,6 [a,c]	29,3 [a,c]
45-64 ans	61,1 [a,b]	28,6 [a]	51,1 [b,d]	32,5 [b,d]
65 ans et plus	42,2 [b]	23,4	29,8 [c,d]	17,7 [c,d]
Niveau de revenu du ménage				
Faible revenu	49,8 [a]	28,8 [a]	37,1 [a,b]	30,9 [a]
Revenu moyen-faible	53,7 [b]	25,4 [b]	43,7 [a]	31,2 [b]
Revenu moyen-élevé	54,9 [c]	22,0 [a,c]	45,7 [b]	23,1 [a,b]
Revenu élevé	63,6 [a,b,c]	31,1 [b,c]	53,3 [a,b]	28,4

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Plus d'une conséquence peut être indiquée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

4.5 Quitter son emploi en raison du rôle de proche aidance

Avoir dû quitter son emploi au cours des 12 derniers mois en raison de la proche aidance

Cet indicateur est dérivé de la question : (TRAV1_2) « À cause de votre rôle de personne proche aidante, avez-vous dû quitter votre emploi au cours des 12 derniers mois, que ce soit de façon temporaire ou permanente ? ». Les choix de réponses sont « Oui », « Non », « Ne s'applique pas »[1].

Le dénominateur de cet indicateur est composé des PPA ayant travaillé au cours des 12 derniers mois.

1. Le choix de réponses « ne s'applique pas » est offert afin de permettre à chaque personne proche aidante d'indiquer qu'une situation ne reflète pas sa propre expérience. Il s'agit d'un choix valide au vu de la variété des contextes d'aide et du degré d'implication de la PPA.

Selon les données de l'EQPPA 2024-2025, environ 8 % des PPA ayant travaillé au cours des 12 derniers mois ont dû quitter leur emploi de façon temporaire ou permanente durant cette période en raison de leur rôle de proche aidance (tableau A4.5, en annexe).

Selon le genre, l'âge et le niveau de revenu du ménage

On constate que les PPA ayant travaillé au cours des 12 mois précédant l'enquête qui ont dû quitter leur emploi en raison de leur rôle de proche aidance sont proportionnellement plus nombreuses parmi celles vivant dans un ménage à faible revenu (14 %) que parmi celles vivant dans un ménage dont le niveau de revenu est supérieur (5 %* à 7 % selon le niveau de revenu ; tableau 4.5). Aucune différence significative n'est observée entre les femmes et les hommes ni entre les groupes d'âge.

Tableau 4.5

Avoir dû quitter son emploi au cours des 12 derniers mois en raison de la proche aidance selon le genre, l'âge et le niveau de revenu du ménage, personnes proches aidantes ayant travaillé au cours des 12 derniers mois, Québec, 2024-2025

	%
Total	**8,0**
Genre	
Hommes+	7,8
Femmes+	8,2
Âge	
15-29 ans	7,0*
30-44 ans	9,0
45-64 ans	7,6
65 ans et plus	8,9*
Niveau de revenu du ménage	
Faible revenu	13,7 a,b,c
Revenu moyen-faible	6,9 a
Revenu moyen-élevé	5,2* b
Revenu élevé	6,7* c

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b,c Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Personnes proches aidantes aux études

4.6 Conciliation entre les obligations scolaires et les responsabilités personnelles ou familiales

Niveau de difficulté à maintenir un équilibre entre les obligations scolaires et la vie personnelle ou familiale

Cet indicateur est dérivé de la question : (ETU1_4R) « En général, à quel point est-il facile ou difficile pour vous de maintenir un équilibre entre vos obligations scolaires et vos responsabilités personnelles ou familiales ? ». Les choix de réponses sont « Très facile », « Facile », « Ni facile, ni difficile », « Difficile » ou « Très difficile ».

Cet indicateur mesure la difficulté perçue à maintenir un équilibre entre les obligations scolaires et les responsabilités personnelles ou familiales dans leur ensemble. Bien que les personnes répondantes soient des PPA, la mesure ne permet pas d'isoler la part des difficultés uniquement attribuable à la proche aidance. En effet, les PPA peuvent rencontrer des difficultés en raison d'autres responsabilités personnelles ou familiales, notamment les responsabilités parentales. Les résultats reflètent l'ensemble des responsabilités personnelles et familiales, et non exclusivement celles de proche aidance.

Un deuxième indicateur est dérivé de cette question. Il s'agit de la difficulté à maintenir un équilibre entre les obligations scolaires et la vie personnelle ou familiale, et les choix de réponses « Difficile » ou « Très difficile » sont regroupés dans la catégorie « Oui », alors que les réponses « Très facile », « Facile », « Ni facile ni difficile » correspondent à la catégorie « Non ».

Pour les deux indicateurs, le dénominateur est composé des PPA qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 derniers mois.

La question ETU1_4R permet de mesurer la perception qu'ont les PPA des difficultés à concilier leurs obligations scolaires avec leurs responsabilités personnelles et familiales. Les résultats reflètent l'ensemble de ces responsabilités, mais ne permettent pas d'isoler la part propre à la proche aidance.

En 2024-2025, parmi les PPA qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 mois précédant l'enquête, près de 36 % estiment qu'il est difficile (25 %) ou très difficile (11 %) de maintenir un équilibre entre les obligations scolaires et la vie personnelle ou familiale (tableau A4.6, en annexe). À l'inverse, près de 38 % jugent que c'est facile (21 %) ou très facile (17 %) de maintenir cet équilibre. On estime que 26 % des PPA aux études au cours de l'année précédant l'enquête trouvent cette conciliation ni facile ni difficile.



skynesher / iStock

Selon le genre

Parmi les PPA qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 mois précédant l'enquête, les femmes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à vivre des difficultés à concilier leurs obligations scolaires avec leurs responsabilités personnelles ou familiales (45 % c. 24 % ; tableau 4.6).

Tableau 4.6

Difficulté à maintenir un équilibre entre les obligations scolaires et les responsabilités personnelles ou familiales selon le genre, personnes proches aidantes qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 derniers mois, Québec, 2024-2025

	%
Total	**35,8**
Genre	
Hommes+	24,0 [a]
Femmes+	44,6 [a]

a Le même exposant exprime une différence significative entre les proportions au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

4.7 Recours à des mesures de conciliation liée au rôle de proche aidance

Recours à des mesures de conciliation études-proche aidance au cours des 12 derniers mois

Le recours à des mesures de conciliation études-proche aidance au cours des 12 derniers mois est mesuré à partir de la question suivante : « Au cours des 12 derniers mois, avez-vous eu recours aux mesures de conciliation suivantes entre vos études et vos responsabilités de personne proche aidante ? », suivie de trois énoncés :

- (ETU_6_1) « Possibilité de faire des cours à distance plutôt qu'en présentiel » ;
- (ETU_6_2) « Recours à des mesures de soutien pour favoriser votre réussite (programme d'aide aux étudiants, report accordé pour remettre les travaux.) » ;
- (ETU_6_3) « Autres accommodements accordés par le personnel enseignant ».

Les choix de réponses sont « Oui », « Non » ou « Ne s'applique pas »[1].

Comme les personnes peuvent répondre « Oui » à chacun des trois énoncés, autant d'indicateurs ont été créés.

Cet indicateur mesure le recours à certaines dispositions pouvant favoriser la conciliation entre les études et les responsabilités de proche aidance. Toutefois, il ne permet pas de déterminer si les ressources ou les accommodements utilisés ont été accordés spécifiquement en raison du rôle de proche aidance ou s'ils étaient déjà accessibles à l'ensemble de la population étudiante. Les résultats reflètent donc l'utilisation de dispositions susceptibles de soutenir la conciliation études-proche aidance, sans permettre d'établir si celles-ci ont été mises en place ou utilisées expressément en réponse aux responsabilités de proche aidance.

Un autre indicateur est dérivé de cette question. Il s'agit du recours à au moins une des mesures de conciliation au cours des 12 derniers mois, qui désigne les personnes qui ont répondu « Oui » au moins une fois à un des trois énoncés.

Pour chacun des indicateurs, le dénominateur est composé des PPA qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 derniers mois.

1. Le choix de réponses « ne s'applique pas » est offert afin de permettre à chaque personne proche aidante d'indiquer qu'une situation ne reflète pas sa propre expérience. Il s'agit d'un choix valide au vu de la variété des contextes d'aide et du degré d'implication de la PPA.

Selon les résultats de l'EQPPA 2024-2025, environ 23 % des PPA inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 mois précédant l'enquête ont eu recours aux cours à distance plutôt qu'en présentiel pour concilier les études avec la proche aidance (tableau A4.7, en annexe). Près de 13 % des PPA qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement ont eu recours à des mesures de soutien pour favoriser la réussite scolaire, et 9 %* ont utilisé d'autres accommodements accordés par le personnel enseignant. En raison des petits effectifs, les résultats pour les autres accommodements accordés par le personnel enseignant ne sont pas présentés dans les prochaines sections du rapport.

Selon le genre

La proportion de PPA qui ont eu recours à au moins une mesure de conciliation étudesproche aidance au cours des 12 mois précédant l'enquête s'établit à près de 32 % (tableau 4.7) parmi les PPA qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement. Aucune différence significative n'est observée entre les femmes et les hommes.

Tableau 4.7

Recours à des mesures de conciliation études-proche aidance au cours des 12 derniers mois selon le genre, personnes proches aidantes qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 derniers mois, Québec, 2024-2025

	Au moins une[1]	Cours à distance plutôt qu'en présentiel	Soutien pour favoriser la réussite scolaire
		%	
Total	**32,3**	**23,4**	**12,6**
Genre			
Hommes+	29,6	22,0	9,7*
Femmes+	34,3	24,5	14,7*

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

1. Inclut également le recours à d'autres accommodements accordés par le personnel enseignant au cours des 12 derniers mois.

Notes : Plus d'une mesure peut être indiquée.
Aucune différence significative n'a été détectée au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

4.8 Conséquences de la proche aidance sur les études

Conséquences de la proche aidance sur les études au cours des 12 derniers mois

Les conséquences de la proche aidance sur les études au cours des 12 derniers mois sont mesurées à partir de la question : « Pour chacun des énoncés, veuillez indiquer si, au cours des 12 derniers mois, vous avez vécu ou non les situations suivantes en raison de vos responsabilités de personne proche aidante. », suivie de cinq énoncés :

- (ETU_5_1) « Retard ou absence à des périodes de cours » ;
- (ETU_5_2) « Retard dans la remise des travaux » ;
- (ETU_5_3) « Abandon ou échec d'un cours » ;
- (ETU_5_4) « Réduction du nombre de cours » ;
- (ETU_5_5) « Abandon des études pour aller travailler ».

Les choix de réponses sont « Oui », « Non » ou « Ne s'applique pas »[1].

Comme les personnes peuvent répondre « Oui » à chacun des énoncés, autant d'indicateurs ont été créés.

Un autre indicateur est dérivé de cette question. Il s'agit de la présence d'au moins une conséquence sur les études au cours des 12 derniers mois, qui désigne les personnes qui ont répondu « Oui » au moins une fois à un des cinq énoncés.

Le dénominateur de ces indicateurs est composé des PPA qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 derniers mois.

1. Le choix de réponses « ne s'applique pas » est offert afin de permettre à chaque personne proche aidante d'indiquer qu'une situation ne reflète pas sa propre expérience. Il s'agit d'un choix valide au vu de la variété des contextes d'aide et du degré d'implication de la PPA.

Selon l'EQPPA 2024-2025, près du quart des PPA qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 mois précédant l'enquête ont été en retard ou se sont absentées à des périodes de cours en raison de leurs responsabilités de proche aidance (25 % ; tableau A4.8, en annexe). Au cours de l'année précédant l'enquête, environ 13 % des PPA inscrites à un établissement d'enseignement ont échoué à un cours ou en ont abandonné un, 14 % ont réduit leur nombre de cours, 18 % ont remis des travaux en retard, et 6 %* ont abandonné leurs études pour aller travailler.

Selon le genre

En 2024-2025, 38 % des PPA qui étaient aux études au cours des 12 mois précédant l'enquête ont subi au moins une conséquence sur leurs études (tableau 4.8). Les femmes PPA inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 mois précédant l'enquête sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à avoir subi au moins une conséquence sur leurs études (43 % c. 33 %).

Tableau 4.8

Conséquences de la proche aidance sur les études au cours des 12 derniers mois selon le genre, personnes proches aidantes qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 derniers mois, Québec, 2024-2025

	Au moins une	Retard ou absence à des périodes de cours	Retard dans la remise des travaux	Abandon ou échec d'un cours	Réduction du nombre de cours	Abandon des études pour aller travailler
			%			
Total	**38,4**	**24,9**	**17,7**	**13,1**	**14,4**	**6,3***
Genre						
Hommes+	32,5 [a]	20,2*	13,1*	10,0*	11,9*	5,1**
Femmes+	42,8 [a]	28,4	21,1	15,4*	16,2	7,2*

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.
** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.
a Le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même colonne au seuil de 0,05.
Note : Plus d'une conséquence peut être indiquée.
Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

4.9 Report et interruption des études en raison du rôle de proche aidance

L'incidence de la proche aidance sur le parcours scolaire est évaluée à l'aide de deux questions. La première concerne le report du début des études et la deuxième, l'interruption ou la suspension d'un parcours déjà engagé.

Report des études en raison de la proche aidance au cours des 12 derniers mois

Cet indicateur est mesuré à l'aide de la question : (ETU_4) « Au cours des 12 derniers mois, avez-vous reporté votre inscription à un programme d'enseignement ou de formation professionnelle en raison de votre rôle de personne proche aidante ? ». Les choix de réponses sont « Oui » ou « Non ».

Interruption des études en raison du rôle de proche aidance au cours des 12 derniers mois

Cet indicateur est mesuré à l'aide de la question : (ETU_3) « À cause de votre rôle de personne proche aidante, avez-vous déjà dû cesser vos études au cours des 12 derniers mois, que ce soit de façon temporaire ou permanente ? ». Les choix de réponses sont « Oui » ou « Non ».

Le dénominateur de ces indicateurs est composé des PPA qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 derniers mois.

Rappelons que selon l'EQPPA 2024-2025, près de 12 % des PPA étaient inscrites à un établissement scolaire au cours des 12 mois précédant l'enquête (figure 4.1 en encadré). Parmi ces dernières, environ 11 % ont dû reporter leurs études et 13 % ont dû cesser leurs études de façon temporaire ou permanente au cours de cette période à cause de leur rôle de proche aidance (tableau 4.9).

Selon le genre

Aucune différence significative n'est observée entre les femmes et les hommes sur le fait de reporter ses études ni de les interrompre de façon temporaire ou permanente en raison de leur rôle de proche aidance (tableau 4.9). Cette absence de différences statistiquement significatives selon le genre pourrait être attribuable à une puissance statistique insuffisante découlant de la taille limitée de certains sous-groupes.

Tableau 4.9

Report et interruption des études en raison du rôle de proche aidance au cours des 12 derniers mois selon le genre, personnes proches aidantes qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 derniers mois, Québec, 2024-2025

	Report	Interruption
	%	
Total	**11,5**	**13,5**
Genre		
Hommes+	9,3*	9,7*
Femmes+	13,0*	16,2

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

Note : Aucune différence significative n'a été détectée au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.



Drazen / Adobe Stock

Discussion

Ce chapitre présente un portrait des PPA qui combinent proche aidance et emploi ou études, une réalité peu étudiée au Québec. L'EQPPA permet de mettre en lumière la situation des PPA au travail et aux études.

On constate que la conciliation varie selon les caractéristiques sociodémographiques des PPA. Sous l'angle du genre, parmi les PPA qui étaient en emploi au moment de l'enquête, les femmes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à éprouver des difficultés à maintenir un équilibre entre le travail et la vie personnelle ou familiale. Un constat similaire est fait chez les PPA qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 mois précédant l'enquête : les femmes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à rencontrer des difficultés à maintenir un équilibre entre les obligations scolaires et la vie personnelle ou familiale. Bien que ces deux indicateurs utilisés ne permettent pas d'attribuer directement ces difficultés à la proche aidance, ces résultats s'inscrivent dans un contexte où les femmes proches aidantes rapportent généralement davantage de répercussions associées à ce rôle. Dans la littérature, l'important fardeau que portent les femmes serait en partie attribuable au fait qu'elles rencontrent davantage de difficultés à concilier différentes responsabilités (Swinkels et autres 2019). Sur le plan professionnel, les femmes proches aidantes seraient plus susceptibles que les hommes de voir leurs heures de travail et leur capacité de travail, notamment en matière d'énergie et de concentration, réduites et d'avoir des possibilités de développement professionnel plus limitées (Bauer et Sousa-Poza 2015 ; Vicente et autres 2022). Par ailleurs, bien que Lane et autres (2020) mettent en évidence des différences selon le genre quant aux répercussions de la proche aidance sur les études, la présente analyse révèle peu de différences statistiquement significatives entre les femmes et les hommes. Cela pourrait s'expliquer en partie par une puissance statistique limitée liée à la taille de certains sous-groupes.

On observe également des variations selon l'âge. Les PPA de 30 à 44 ans et de 45 à 64 ans dont l'emploi est salarié sont confrontées à des défis particuliers. Elles éprouvent notamment des difficultés à maintenir un équilibre entre les différentes sphères de leur vie, en plus de recourir fréquemment aux mesures de conciliation travail-proche aidance et de subir des répercussions sur leur horaire de travail. Ces résultats pourraient être liés aux responsabilités familiales souvent importantes au cours de ces périodes de vie. Cette situation est cohérente avec les constats de Girard-Marcil et Reiss (2023) qui soulignent que plusieurs PPA d'âge moyen doivent composer simultanément avec les responsabilités professionnelles, familiales et la proche aidance. Le cumul du rôle de proche aidance avec le travail peut avoir des effets négatifs sur la santé (Agarrat 2018 ; Grünwald et autres 2021 ; Pinquart et Sörensen 2007).

Les résultats révèlent des réalités contrastées selon le niveau de revenu du ménage. À titre d'exemple, les PPA vivant dans un ménage à faible revenu sont proportionnellement moins nombreuses que celles vivant dans un ménage dont le revenu est supérieur à avoir recours à des mesures de conciliation travail-proche aidance. En outre, elles sont plus susceptibles d'avoir quitté leur emploi en raison

de leurs responsabilités de proche aidance, ce qui porte à croire qu'elles sont plus vulnérables aux exigences de conciliation.

Les PPA peuvent devoir s'absenter du travail fréquemment ou recourir à des modalités de travail flexibles en raison de leur rôle de proche aidance. Afin de favoriser la conciliation entre le travail et les responsabilités de proche aidance, les employeurs peuvent mettre en place diverses mesures, notamment les horaires flexibles, le télétravail, les semaines de travail comprimées et différents types de congés (Gouvernement du Canada 2024). Or, l'accès à ces mesures peut varier selon certaines caractéristiques socioéconomiques ou de l'emploi occupé. À titre d'exemple, parmi l'ensemble des travailleurs et travailleuses au Québec, l'accès au télétravail est plus fréquent chez les personnes plus scolarisées, mieux rémunérées et celles qui occupent des emplois professionnels ou de gestion, tandis qu'il est moins répandu chez les jeunes travailleurs et les personnes occupant des emplois moins qualifiés (Cloutier-Villeneuve 2024). Ainsi, les différences observées selon l'âge ou le revenu pourraient également refléter des écarts dans les conditions d'emploi et dans l'accès à certaines mesures de conciliation.

En 2024-2025, près de la moitié des PPA dont l'emploi principal est un emploi salarié ont eu recours à au moins une mesure de conciliation travail-proche aidance au cours des 12 mois précédant l'enquête. Bien que des avancées aient été réalisées au Québec notamment par l'intégration de la proche aidance dans les politiques publiques (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2023, 2026), par l'évolution du cadre normatif du travail (Gouvernement du Québec 2020 ; Québec 2002), et la diffusion de mesures de conciliation dans un nombre croissant d'organisations (Ordre des conseillers en ressources humaines et en relations industrielles agréés du Québec 2026), les besoins demeurent importants. Ces constats rejoignent les orientations du Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2026-2031, qui vise notamment à favoriser des environnements plus conciliants et mieux adaptés aux réalités de la proche aidance. Dans un contexte marqué par le vieillissement démographique (Institut de la statistique du Québec 2026) qui se traduit par une augmentation du nombre de personnes susceptibles de nécessiter du soutien (Institut national de santé publique du Québec 2026), les enjeux liés à la conciliation travail-proche aidance pourraient s'accroître dans les prochaines années.

Un enjeu important chez les PPA aux études est mis en évidence dans l'EQPPA 2024-2025 : la fragilisation, voire l'interruption du parcours scolaire en raison de leur rôle de proche aidance. Pour certaines jeunes PPA, ces difficultés surviennent à une période charnière de la transition vers l'âge adulte, où elles sont le plus susceptibles de voir leur trajectoire éducative et professionnelle être influencée (Dussault et Reiss 2025).

Dans l'ensemble, les résultats présentés dans ce chapitre confirment la pertinence de mesurer les effets de la proche aidance sur le travail et les études, deux sphères déterminantes de l'intégration sociale et économique des PPA. La prochaine édition de l'EQPPA permettra d'assurer un suivi de ces indicateurs et de mieux comprendre l'évolution des besoins des PPA.

Annexe

Tableaux complémentaire

Tableau A4.1

Niveau de difficulté à maintenir un équilibre entre le travail et la vie personnelle ou familiale, personnes proches aidantes qui travaillaient au moment de l'enquête, Québec, 2024-2025

	%
Très facile	14,2
Facile	27,1
Ni facile ni difficile	34,5
Difficile	19,1
Très difficile	5,0

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Tableau A4.2

Recours à des mesures de conciliation travail-proche aidance au cours des 12 derniers mois, personnes proches aidantes qui travaillaient au moment de l'enquête et dont l'emploi principal était salarié, Québec, 2024-2025

	%
Horaire flexible au travail	
Oui	36,2
Non	49,9
Ne s'applique pas	13,9
Congés payés pour responsabilités familiales	
Oui	24,0
Non	62,9
Ne s'applique pas	13,1
Télétravail	
Oui	19,2
Non	59,4
Ne s'applique pas	21,4
Autre mesure de conciliation	
Oui	4,7
Non	59,3
Ne s'applique pas	36,0

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Tableau A4.3

Niveau d'accord quant à l'ouverture perçue du milieu de travail à la proche aidance, personnes proches aidantes qui travaillaient au moment de l'enquête et dont l'emploi principal était salarié, Québec, 2024-2025

	%
L'employeur est ouvert à proposer des accommodements	
Tout à fait d'accord	27,6
Plutôt d'accord	26,3
Plutôt en désaccord	8,6
Tout à fait en désaccord	6,3
Ne s'applique pas	31,3
L'employeur est ouvert à réviser la charge de travail	
Tout à fait d'accord	15,3
Plutôt d'accord	18,2
Plutôt en désaccord	12,3
Tout à fait en désaccord	14,5
Ne s'applique pas	39,8
À l'aise d'utiliser les accommodements proposés par l'employeur	
Tout à fait d'accord	28,5
Plutôt d'accord	23,5
Plutôt en désaccord	6,8
Tout à fait en désaccord	2,7
Ne s'applique pas	38,5

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Tableau A4.4

Conséquences de la proche aidance sur l'horaire de travail au cours des 12 derniers mois, personnes proches aidantes ayant travaillé au cours des 12 derniers mois, Québec, 2024-2025

	%
Diminution des heures travaillées	
Oui	26,4
Non	61,7
Ne s'applique pas	11,9
Interruption d'une journée de travail	
Oui	44,4
Non	45,2
Ne s'applique pas	10,4
Prise de congés non payés	
Oui	29,0
Non	55,7
Ne s'applique pas	15,3

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Tableau A4.5

Avoir dû quitter son emploi au cours des 12 derniers mois en raison de la proche aidance, personnes proches aidantes ayant travaillé au cours des 12 derniers mois, Québec, 2024-2025

	%
Oui	8,0
Non	80,8
Ne s'applique pas	11,2

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Tableau A4.6

Niveau de difficulté à maintenir un équilibre entre les obligations scolaires et la vie personnelle ou familiale, personnes proches aidantes qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 derniers mois, Québec, 2024-2025

	%
Très facile	17,0
Facile	21,3
Ni facile ni difficile	25,9
Difficile	25,0
Très difficile	10,9

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Tableau A4.7

Recours à des mesures de conciliation études-proche aidance au cours des 12 derniers mois, personnes proches aidantes qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 derniers mois, Québec, 2024-2025

	%
Cours à distance plutôt qu'en présentiel	
Oui	23,4
Non	52,3
Ne s'applique pas	24,3
Mesures de soutien pour favoriser la réussite scolaire	
Oui	12,6
Non	65,1
Ne s'applique pas	22,3
Autres accommodements accordés par le personnel enseignant	
Oui	9,1 *
Non	64,4
Ne s'applique pas	26,5

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Tableau A4.8

Conséquences de la proche aidance sur les études au cours des 12 derniers mois, personnes proches aidantes qui étaient inscrites à un établissement d'enseignement au cours des 12 derniers mois, Québec, 2024-2025

	%
Retard ou absence à des périodes de cours	
Oui	24,9
Non	58,7
Ne s'applique pas	16,4
Retard dans la remise des travaux	
Oui	17,7
Non	68,1
Ne s'applique pas	14,2
Abandon ou échec d'un cours	
Oui	13,1
Non	72,6
Ne s'applique pas	14,3
Réduction du nombre de cours	
Oui	14,4
Non	67,8
Ne s'applique pas	17,8
Abandon des études pour aller travailler	
Oui	6,3 *
Non	75,7
Ne s'applique pas	18,0

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Statut d'emploi et d'études

Statut d'emploi et d'études au cours des 12 derniers mois

Trois questions permettent d'établir si la personne proche aidante a occupé un emploi et a été inscrite à un établissement scolaire au cours des 12 derniers mois :

- (SAT1_1) « Occupez-vous présentement un ou plusieurs emploi(s) rémunéré(s) ? (Que ce soit à temps plein ou à temps partiel, salarié(s) ou à votre compte y compris si vous êtes actuellement en vacances, en congé parental, en congé de maladie, en congé pour accident de travail, en grève ou en lock-out.) » ;
- (SAT_52) « Au cours des 12 derniers mois, avez-vous travaillé, peu importe le nombre d'heures, à un moment ou un autre comme salarié(e) ou à votre compte ? (Répondez oui si vous étiez en congé parental, en congé de maladie, en congé pour accident de travail, en grève ou en lock-out. Ne pas tenir compte du bénévolat.) » ;
- (ETU_1) « Au cours des 12 derniers mois, étiez-vous inscrit(e) à une école secondaire, un collège, un cégep ou une université ? (Vous êtes considéré(e) comme ayant été inscrit(e) si vous avez suivi des cours (en personne ou à distance) qui peuvent mener à l'obtention d'un certificat, d'un diplôme ou d'un grade.) ».

Les choix de réponses pour chacune de ces trois questions sont « Oui » et « Non ».

L'indicateur du statut d'emploi et d'études au cours des 12 derniers mois se divise en quatre catégories.

1. Travail et études : PPA ayant répondu au moins un « Oui » aux questions SAT1_1 ou à SAT_52, et « Oui » à la question ETU_1.[1]

2. Travail seulement : PPA ayant répondu au moins un « Oui » aux questions SAT1_1 ou SAT_52, et « Non » à la question ETU_1.

3. Études seulement : PPA ayant répondu « Non » aux deux questions SAT1_1 et SAT_52, et « Oui » à la question ETU_1.

4. Ni travail ni études : PPA ayant répondu « Non » aux deux questions SAT1_1 et SAT_52, et « Non » à la question ETU_1.

Le dénominateur de cet indicateur est composé des PPA.

1. Les personnes qui ont comme statut « travail et études » n'ont pas nécessairement exercé ces activités simultanément.

Références bibliographiques

AGARRAT, L. (2018). *L'intervention psychologique auprès des proches aidants*, [En ligne]. [www.ordrepsy.qc.ca/-/l-intervention-psychologique-aupres-des-proches-aidants] (Consulté le 6 février 2026).

APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS (s.d.). *Concilier travail et soins à un proche : ce qui est en jeu*, [En ligne]. [www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/etre-proche-aidant/faciliter-mon-quotidien/concilier-travail-et-soins-a-un-proche/] (Consulté le 3 février 2026).

BAUER, J. M., et A. SOUSA-POZA (2015). "Impacts of Informal Caregiving on Caregiver Employment, Health, and Family", *Journal of Population Ageing*, [En ligne], vol. 8, nº 3, février, p. 113-145. doi : 10.1007/s12062-015-9116-0. (Consulté le 7 mai 2026).

CENTRE CANADIEN D'EXCELLENCE POUR LES AIDANTS (2024). *Être aidant au Canada. Enquête auprès des aidants et des fournisseurs de soins à travers le Canada*, [En ligne], Le Centre. [alzheimer.ca/sites/default/files/documents/CCCE_Etre-aidant-au-Canada.pdf] (Consulté le 2 février 2026).

CLOUTIER-VILLENEUVE, L. (2024). « Portrait du télétravail au Québec en 2022 : un phénomène à géométrie variable », *Marché du travail et rémunération*, [En ligne], nº 36, février, Institut de la statistique du Québec, 1-23 p. [statistique.quebec.ca/en/fichier/teletravail-quebec-2022.pdf].

CONCILIVI (s.d.). *Conciliation proche aidance - travail*, [En ligne]. [www.concilivi.com/fr/conciliation-proche-aidance-travail-blogue-webinaires/cpat-atout-pour-contrer-penurie-main-doeuvre] (Consulté le 2 février 2026).

DUSSAULT, J., et M. REISS (2025). *Recension des écrits : La trajectoire des jeunes personnes proches aidantes et la sous-trajectoire des jeunes personnes proches aidantes soutenant un parent ayant des enjeux de santé mentale*, [En ligne], Observatoire québécois de la proche aidance, Direction des affaires académiques et de l'éthique de la recherche, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal., 52 p. [observatoireprocheaidance.ca/wp-content/uploads/2025/04/Rapport-Trajectoire-de-jeunes-PPA-FR.pdf] (Consulté le 7 mai 2026).

GIRARD-MARCIL, C., et M. REISS (2023). *Qui sont les personnes proches aidantes au Québec et quel type de soutien apportent-elles ? Une analyse différenciée selon le sexe et l'âge.*, [En ligne], Observatoire québécois de la proche aidance, Direction des affaires académiques et de l'éthique de la recherche, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, 39 p. [observatoire-procheaidance.ca/wp-content/uploads/2023/06/2023-06-02-Donnees-sur-la-proche-aidance_final.pdf] (Consulté le 12 février 2026).

GOUVERNEMENT DU CANADA (2024, mise à jour le 27 août). *Aider les employés à concilier vie professionnelle et prestation de soins, conseils à l'intention des employeurs*, [En ligne]. [www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/forum-federal-provincial-territorial-aines/conseils-employeurs.html] (Consulté le 23 juillet 2026).

GRÜNWALD, O., M. DAMMAN et K. HENKENS (2021). "Providing informal care next to paid work: explaining care-giving gratification, burden and stress among older workers", *Ageing and Society*, [En ligne], vol. 41, nº 10, p. 2280-2298. doi : 10.1017/S0144686X20000215. (Consulté le 12 août 2026).

HAMILTON, M. G., et E. ADAMSON (2013). "Bounded agency in young carers' lifecourse-stage domains and transitions", *Journal of Youth Studies*, [En ligne], vol. 16, nº 1, Août, p. 101-117. doi : 10.1080/13676261.2012.710743. (Consulté le 3 février 2026).

HESSOU, C. F. (2023). *Quels rôles et responsabilités pour les employeurs qui embauchent des proches aidants ?*, [En ligne], maîtrise (M.Sc.), Université du Québec à Rimouski, 111 p. [semaphore.uqar.ca/id/eprint/2904/1/Cokou_Freddy_Hessou_novembre2023.pdf] (Consulté le 13 mai 2026).

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2022, mise à jour le 9 février). *Les personnes proches aidantes au Québec en 2018*, [En ligne]. [statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/personnes-proches-aidantes-quebec-2018] (Consulté le 2 février 2026).

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2026, mise à jour le 9 juillet). *Croissance relative de différents groupes d'âge*, [En ligne]. [statistique.quebec.ca/vitrine/vieillissement/themes/population/croissance-relative-groupes-age] (Consulté le 20 juillet 2026).

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (2026, mise à jour le 29 janvier). *Défis associés au vieillissement de la population*, [En ligne]. [www.inspq.qc.ca/sante-personnes-ainees/defis] (Consulté le 20 juillet 2026).

LANE, R., et autres (2020). "Downshifting to care: The role of gender and care in reducing working hours and consumption", *Geoforum*, [En ligne], vol. 114, juin, p. 66-76. doi : 10.1016/j.geoforum.2020.06.003. (Consulté le 7 mai 2026).

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2023). *Rapport d'activités du Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2021-2026*, [En ligne], Gouvernement du Québec, 70 p. [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003622/] (Consulté le 1 août 2025).

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2026). *Renforcer le soutien pour des partenaires essentiels. Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2026-2031*, [En ligne], Gouvernement du Québec, 68 p. [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2026/26-835-03W.pdf].

ORDRE DES CONSEILLERS EN RESSOURCES HUMAINES ET EN RELATIONS INDUSTRIELLES AGRÉÉS DU QUÉBEC (2026). *Soutien des milieux de travail aux proches aidants : des besoins grandissants*, [En ligne], L'Ordre, 14 p. [ordrecrha.org/decouvrir-lordre/publications-et-media/communiques/soutien-milieux-travail-proches-aidants] (Consulté le 7 mai 2026).

PINQUART, M., et S. SÖRENSEN (2007). "Correlates of Physical Health of Informal Caregivers: A Meta-Analysis", *The Journals of Gerontology: Series B*, [En ligne], vol. 62, nº 2, p. P126-P137. doi : 10.1093/geronb/62.2.P126. (Consulté le 12 août 2026).

POLYTECHNIQUE MONTRÉAL (s.d.). *Études. Statuts particuliers. Personne proche aidante aux études*, [En ligne]. [etudiant.polymtl.ca/etudes/gestion-administrative/statuts-particuliers] (Consulté le 4 mai 2026).

QUÉBEC (2020). Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes, chapitre R-1.1, à jour au 7 avril 2026, [En ligne], Éditeur officiel du Québec. [www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/R-1.1] (Consulté le 1 août 2025).

QUÉBEC (2002). Loi sur les normes du travail, chapitre IV, Section V.1 - Les absences et les congés pour raisons familiales ou parentales (Art. 79.6.1 à 81.17.6), à jour au 23 février 2026, [En ligne], Éditeur officiel du Québec. [www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/N-1.1?langCont=fr#ga:l_iv-gb:l_v_1-h1] (Consulté le 7 mai 2026).

ROLING, M., et autres (2020). "Early caregiving experiences and the impact on transition into adulthood and further life: a literature review", *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, [En ligne], vol. 34, nº 3, Octobre, p. 539-551. doi : 10.1111/scs.12757. (Consulté le 4 février 2026).

SILVERMAN, M., et autres (2020). ""I've always been the one who drops everything": the lived experiences and life-course impacts of young adult women carers", *International Journal of Care and Caring*, [En ligne], vol. 4, nº 3, Avril, p. 331-348. doi : 10.1332/239788220x15859363711424. (Consulté le 4 février 2026).

STALL, N. (2019). "We should care more about caregivers", *Canadian Medical Association Journal*, [En ligne], vol. 191, nº 9, mars, p. E245-e246. doi : 10.1503/cmaj.190204. (Consulté le 2 février 2026).

SWINKELS, J., et autres (2019). "Explaining the Gender Gap in the Caregiving Burden of Partner Caregivers", *Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, [En ligne], vol. 74, nº 2, avril, p. 309-317. doi : 10.1093/geronb/gbx036. (Consulté le 7 mai 2026).

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL (s.d.). *Statut de personne étudiante proche aidante*, [En ligne]. [etudier.uqam.ca/statut-relatif-proche-aidance] (Consulté le 4 mai 2026).

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS (s.d.-a). *Les jeunes proches aidants « invisibles » : une étude de Aude Villatte*, [En ligne]. [uqo.ca/nouvelles/171007] (Consulté le 2 février 2026).

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS (s.d.-b). *Reconnaître et soutenir les jeunes proches aidant.es sur nos campus*, [En ligne]. [uqo.ca/nouvelles/173385] (Consulté le 5 mai 2026).

VAN PEVENAGE, I., et M. REISS (2020). *Entre les services, les bonnes pratiques et les mesures : mise en perspective du soutien aux personnes proches aidantes*, [En ligne], Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale, 139 p. [creges.ca/wp-content/uploads/2022/08/2020-10-06-mandat-PPA-Rapport-final_final.pdf] (Consulté le 3 février 2026).

VICENTE, J., et autres (2022). "Informal care provision among male and female working carers: Findings from a Swedish national survey", *PloS One*, [En ligne], vol. 17, nº 3, mars, p. e0263396. doi : 10.1371/journal.pone.0263396. (Consulté le 5 février 2026).

5 Conséquences de la proche aidance sur les finances personnelles



Charnchai / iStock

Introduction

Les personnes proches aidantes (PPA) rencontrent différents défis qui peuvent entraîner des conséquences sur leurs finances personnelles. Comme illustré au chapitre 4, la proche aidance peut entraîner des répercussions sur le travail (réduction des heures de travail, prise de congé sans solde, arrêt de travail) et ainsi réduire le revenu d'emploi. En plus de subir des pertes de revenus résultant de la diminution de la disponibilité au travail, notamment en raison des heures consacrées au soutien d'un proche ou d'une proche, les PPA peuvent devoir assumer à même leur revenu des dépenses pour mieux soutenir leurs proches. Ces coûts peuvent être liés au transport, à des médicaments, à des fournitures, à l'aménagement du domicile ou à l'utilisation de services de répit (Duncan et autres 2020). La proche aidance entraîne, pour certaines personnes, à la fois une baisse de revenu et une hausse de dépenses, ce qui contribue à la précarisation de la situation financière des PPA, surtout lorsque ces conditions perdurent (Reiss et Van Pevenage 2022). L'appauvrissement et les répercussions sur la situation financière toucheraient principalement les personnes à faible revenu, les femmes et les personnes plus âgées, en plus des PPA qui assurent un soutien plus intensif, c'est-à-dire qui consacrent plusieurs heures à la proche aidance par semaine, qui le font sur une longue durée et qui cohabitent avec la personne aidée (Conseil du statut de la femme 2018 ; Observatoire québécois de la proche aidance 2023 ; OCDE 2011). Étant une porte d'entrée à la précarisation financière, la proche aidance peut accentuer les inégalités sociales et aggraver la situation économique des PPA (Girard-Marcil et Reiss 2023 ; Van Pevenage et Reiss 2020). La situation financière étant un déterminant de la santé et du bien-être, il est pertinent d'examiner les types de dépenses engagées par les PPA ainsi que les répercussions financières relatives au rôle de proche aidance.

Résultats

5.1 Types de dépenses liées aux responsabilités de proche aidance

Types de dépenses personnelles liées aux responsabilités de proche aidance au cours des 12 derniers mois

Les types de dépenses personnelles liées aux responsabilités de proche aidance au cours des 12 derniers mois sont mesurés à l'aide de la question suivante : « Pour chacun des énoncés, veuillez indiquer si, au cours des 12 derniers mois, vous avez assumé ou non des dépenses (avec votre argent) en lien avec votre rôle de personne proche aidante. », suivi de ces sept énoncés :

- (FIN_1) « Des modifications au logement (afin d'accommoder les besoins de vos proches et assurer leur sécurité.) » ;
- (FIN_2) « Des services professionnels de soins de santé ou de réadaptation (p. ex. : personnel infirmier, dentiste, physiothérapeute, psychologue, travailleur(-euse) social(e).) » ;
- (FIN_3) « L'embauche de personnes afin d'aider dans les activités quotidiennes (p. ex. : préparation des repas, tâches ménagères, gros travaux ménagers, paiements de factures, magasinage, activités bancaires, soins personnels, supervision d'activités, aide à la communication, à l'apprentissage ou à la socialisation.) » ;
- (FIN_4) « Le transport, les déplacements ou l'hébergement (p. ex. : coût de l'essence, stationnement, hébergement et repas, transport en commun adapté, véhicule spécialisé, dispositifs spéciaux dans la voiture, déplacements pour les rendez-vous médicaux et pour d'autres raisons liées à la prestation de soins.) » ;
- (FIN_5) « Des appareils ou des fournitures spécialisées (p. ex. : aides à la mobilité, fauteuils roulants, vêtements adaptés, fournitures d'incontinence ou pour personnes stomisées, appareils respiratoires ou tout autre équipement ou aide technique nécessaire en raison d'un problème de santé qui entraîne une incapacité physique ou mentale ou pour des problèmes liés au vieillissement.) » ;
- (FIN_6) « Des médicaments pour la personne que vous aidez (sans ordonnance ou sur ordonnance). » ;
- (FIN_7) « Autres dépenses ? ».

Les PPA ont répondu à chacun des énoncés par « Oui » ou « Non », ce qui a permis de créer sept indicateurs binaires reflétant les types de dépenses liées aux responsabilités de personne proche aidante au cours des 12 derniers mois.

Si la personne répondante indique « Oui » à une dépense au moins une fois, elle est considérée comme ayant au moins une dépense personnelle liée aux responsabilités de proche aidance.

Selon le genre, l'âge et le niveau de revenu du ménage

En 2024-2025, environ 63 % des PPA ont effectué au moins une dépense personnelle en lien avec leur rôle de proche aidance au cours des 12 mois précédant l'enquête. Par exemple, environ 45 % d'entre elles ont dépensé leur argent pour du transport, des déplacements ou de l'hébergement, et 23 %, pour payer les médicaments des personnes aidées (tableau 5.1). Les hommes sont proportionnellement plus nombreux que les femmes à assumer des dépenses liées à des modifications au logement (18 % c. 12 %), à l'embauche de personnes (9 % c. 7 %), au transport (48 % c. 42 %) et à l'achat d'appareils (18 % c. 15 %). Les PPA de 30 à 64 ans sont les plus nombreuses à effectuer au moins une dépense personnelle liée à la proche aidance (67 % à 68 % c. 61 % chez les 65 ans et plus et 47 % chez les 15-29 ans). Les PPA dont le revenu du ménage est de niveau élevé sont plus enclines que les PPA de revenu moins élevé à débourser pour les types de dépenses suivants : les services professionnels de soins de santé ou de réadaptation, l'embauche de personnes pour aider dans les activités quotidiennes, le transport, le déplacement ou l'hébergement et les dépenses associées aux appareils ou fournitures spécialisées.



Jacob Wackerhausen / iStock

Tableau 5.1

Types de dépenses personnelles liées aux responsabilités de proche aidance au cours des 12 derniers mois selon le genre, l'âge et le niveau de revenu du ménage, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Au moins un type	Modifications au logement	Services professionnels de soins de santé ou de réadaptation	Embauche de personnes afin d'aider dans les activités quotidiennes	Transport, déplacements ou hébergement	Appareils ou fournitures spécialisés	Médicaments	Autre
	%							
Total	**63,1**	**14,6**	**16,0**	**8,2**	**44,9**	**16,1**	**22,6**	**25,1**
Genre								
Hommes+	64,5	17,5 [a]	17,1	9,4 [a]	48,0 [a]	17,7 [a]	23,7	25,4
Femmes+	61,9	12,2 [a]	15,0	7,3 [a]	42,3 [a]	14,8 [a]	21,7	24,8
Âge								
15-29 ans	47,1 [a,b]	12,0 [a]	11,9 [a]	5,7*	33,0 [a,b]	11,1 [a,b]	16,1 [a]	18,1 [a,b]
30-44 ans	67,1 [a]	17,3 [a,b]	22,3 [a,b]	7,9	45,9 [a]	17,4 [a]	30,0 [a,b,c]	30,2 [a,c]
45-64 ans	67,9 [b]	15,6 [c]	17,0 [a,b]	9,0	49,6 [b]	18,0 [b,c]	22,7 [a,b]	27,9 [b,d]
65 ans et plus	60,6 [a,b]	12,2 [b,c]	11,0 [b]	8,6	42,9 [b]	14,8 [c]	19,8 [c]	20,0 [c,d]
Niveau de revenu du ménage								
Faible revenu	60,7 [a]	16,0 [a]	14,6 [a]	7,5 [a]	40,9 [a]	16,2 [a]	25,0	26,3
Revenu moyen-faible	62,7 [b]	13,9 [b]	15,5 [b]	6,8 [b]	46,1 [a]	15,5 [b]	22,5	24,1
Revenu moyen-élevé	62,6 [c]	11,5 [a,c]	14,8 [c]	8,5 [c]	44,0 [b]	14,4 [c]	19,3	23,3
Revenu élevé	70,1 [a,b,c]	17,8 [b,c]	23,1 [a,b,c]	13,2 [a,b,c]	52,5 [a,b]	21,5 [a,b,c]	23,5	27,7

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Plus d'une dépense peut être indiquée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

Selon les résultats de l'EQPPA, plus les PPA consacrent de nombreuses heures au soutien de la personne aidée, plus la proportion de PPA à payer pour chacun des sept types de dépenses tend à augmenter (tableau 5.2). Par exemple, la proportion de PPA payant pour des médicaments pour la personne aidée est moindre chez les PPA offrant du soutien de 1 à 4 heures par semaine que chez celles qui le font 20 heures et plus par semaine (16 % c. 47 %).

Les PPA qui cohabitent avec une personne aidée sont proportionnellement plus nombreuses que les PPA qui ne cohabitent pas avec une personne aidée à faire des dépenses, et ce, pour tous les types de dépenses. De la même manière, si elles se considèrent comme la principale ou une des principales personnes aidantes, elles sont plus susceptibles de débourser leur propre argent dans l'exercice de leur rôle que celles qui ne se considèrent pas comme principal soutien.

Au tableau 5.2, on remarque que les variables de croisement, soit les indicateurs d'intensité de la relation de soutien, sont toutes associées au fait de dépenser de l'argent personnel pour soutenir une personne aidée, à l'exception de la variable du groupe d'âge des personnes aidées. Pour cette dernière, l'enquête n'a pas permis de détecter de différence significative pour le type de dépenses « Transport, déplacements ou hébergement ».



shurkin_son / iStock

Tableau 5.2

Types de dépenses personnelles liées aux responsabilités de proche aidance au cours des 12 derniers mois selon les caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Au moins un type	Modifications au logement	Services profession-nels de soins de santé ou de réadaptation	Embauche de personnes afin d'aider dans les activités quotidiennes	Transport, déplacements ou hébergement	Appareils ou four-nitures spécialisés	Médicaments	Autre
	%							
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours								
1 à 4 heures	55,8 [a,b]	10,5 [a,b]	11,7 [a]	5,4 [a,b]	39,1 [a,b]	11,0 [a]	16,0 [a]	19,1 [a,b]
5 à 9 heures	68,8 [a,b]	16,1 [a]	17,9 [a]	10,8 [a]	50,1 [a,b]	16,9 [a]	24,4 [a]	30,0 [a,b]
10 à 19 heures	79,0 [a]	19,0 [b]	23,2 [a]	12,5* [b]	59,0 [a]	26,0 [a]	35,4 [a]	37,2 [a]
20 heures et plus	81,5 [b]	32,7 [a,b]	31,0 [a]	16,6 [a]	57,2 [b]	36,3 [a]	47,4 [a]	40,4 [b]
Cohabitation avec une personne aidée								
Oui	72,9 [a]	20,7 [a]	28,1 [a]	10,3 [a]	47,7 [a]	24,9 [a]	42,6 [a]	27,7 [a]
Non	58,1 [a]	11,5 [a]	9,8 [a]	7,2 [a]	43,4 [a]	11,7 [a]	12,5 [a]	23,8 [a]
Type de lien								
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	68,9 [a]	17,3 [a]	21,4 [a,b]	9,8 [a]	48,6 [a]	19,7 [a]	29,4 [a,b]	27,6 [a,b]
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	55,9 [a]	11,3 [a]	7,4 [a]	6,6 [a]	40,5 [a]	11,6 [a]	11,6 [a]	21,0 [a]
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	46,7 [a]	7,2* [a]	5,5* [b]	3,3* [a]	34,5 [a]	6,9* [a]	9,6* [b]	21,1 [b]
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée								
Oui	69,2 [a]	17,1 [a]	20,3 [a]	9,9 [a]	50,2 [a]	18,9 [a]	28,5 [a]	28,6 [a]
Non	49,7 [a]	9,5 [a]	6,7 [a]	4,7 [a]	33,2 [a]	10,1 [a]	10,0 [a]	17,6 [a]

Suite à la page 127

Tableau 5.2 (suite)

Types de dépenses personnelles liées aux responsabilités de proche aidance au cours des 12 derniers mois selon les caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Au moins un type	Modifications au logement	Services profession-nels de soins de santé ou de réadaptation	Embauche de personnes afin d'aider dans les activités quotidiennes	Transport, déplacements ou hébergement	Appareils ou four-nitures spécialisés	Médicaments	Autre
	%							
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours								
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	66,6 [a]	16,8 [a]	17,5 [a]	9,3 [a]	47,5 [a]	18,8 [a]	25,7 [a]	27,5 [a]
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	51,5 [a]	7,2 [a]	10,6 [a]	4,8* [a]	36,6 [a]	7,3 [a]	12,1 [a]	16,7 [a]
Groupe d'âge des personnes aidées								
Au moins une personne mineure	78,2 [a]	18,2 [a]	42,8 [a]	8,6*	50,9	24,6 [a,b]	43,6 [a]	29,6 [a]
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	63,4 [a]	15,8 [b]	15,2 [a]	6,8 [a]	44,9	15,3 [a]	24,1 [a]	27,5 [b]
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	59,6 [a]	12,4 [a,b]	11,7 [a]	10,0 [a]	43,6	15,6 [b]	16,4 [a]	21,2 [a,b]

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Plus d'une dépense peut être indiquée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

5.2 Difficultés financières découlant du rôle de proche aidance

Les conséquences financières du rôle de proche aidance sont, d'une part, mesurées par une question portant sur la perception générale des difficultés financières découlant du rôle de PPA et, d'autre part, par une question qui permet d'évaluer les répercussions financières subies.

Présence de difficultés financières en lien avec le rôle de proche aidance

Cet indicateur est mesuré à l'aide de la question suivante : (CAR_1_5) « Pour chacun des énoncés, veuillez indiquer ce qui décrit le mieux votre situation actuelle. Vous avez des difficultés financières à cause de votre rôle de personne proche aidante. ». Les choix de réponses sont « Pas du tout », « Un peu » ou « Beaucoup » [1].

Les choix de réponse « Un peu » et « Beaucoup » ont été regroupés afin d'estimer la proportion de PPA ayant des difficultés financières en lien avec le rôle de proche aidance.

Présence de répercussions du rôle de proche aidance sur la capacité à respecter ses obligations financières ou à répondre à ses besoins essentiels

Cet indicateur est mesuré à l'aide de la question suivante : (FIN_8) « Actuellement, dans quelle mesure votre rôle de personne proche aidante a-t-il des répercussions sur votre capacité à respecter vos obligations financières ou à répondre à vos besoins essentiels, comme effectuer les paiements hypothécaires ou du loyer, et payer les services publics (électricité, chauffage, Internet) et l'épicerie ? ». Les choix de réponses sont « Beaucoup », « Moyennement », « Un peu », « Pas du tout », ou « Ne s'applique pas »[2].

Les choix de réponse « Beaucoup », « Moyennement » ou « Un peu », ont été regroupés afin d'estimer la proportion de PPA ayant des répercussions du rôle de proche aidance sur la capacité à respecter ses obligations financières ou à répondre à ses besoins essentiels.

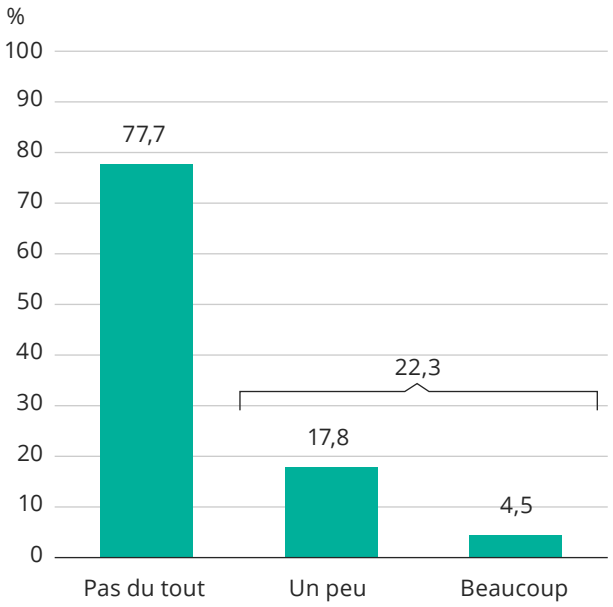
---

1. Question tirée de l'instrument de mesure *Care-related Quality of Life instrument (CarerQol-7D)*. Cet outil, composé de sept énoncés, tient compte de l'expérience positive et négative du rôle de proche aidance ; il permet d'estimer l'intensité des conséquences de ce rôle sur la qualité de vie des PPA (Hoefman et autres 2017).
2. Le choix de réponse « ne s'applique pas » est offert afin de permettre à chaque personne proche aidante d'indiquer qu'une situation ne reflète pas sa propre expérience. Il s'agit d'un choix valide au vu de la variété des contextes d'aide et du degré d'implication de la PPA.

Près de 78 % des PPA estiment n'avoir pas du tout de difficultés financières en raison de leur rôle de proche aidance (figure 5.1), et environ 48 % considèrent que leur rôle n'entraîne pas du tout de répercussions sur leur capacité à respecter leurs propres obligations financières ou à répondre à leurs besoins essentiels. Quant à 27 % des PPA, elles estiment que cela ne s'applique pas à leur situation.

Figure 5.1

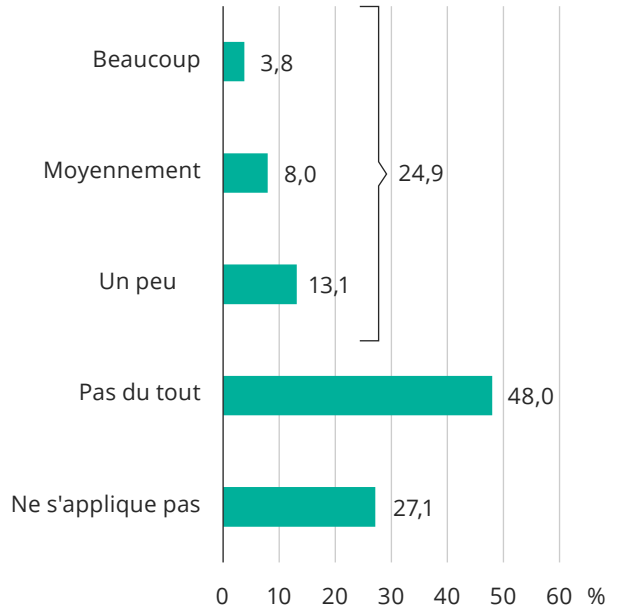
Présence de difficultés financières en lien avec le rôle de proche aidance, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Figure 5.2

Présence de répercussions du rôle de proche aidance sur la capacité à respecter ses obligations financières ou à répondre à ses besoins essentiels, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon le genre et l'âge

Si 22 % des PPA estiment avoir des difficultés financières (un peu ou beaucoup) en raison de leur rôle de proche aidance, celles de 30 à 44 ans sont les plus nombreuses à être dans cette situation (33 % c. 14 % à 22 % dans les autres groupes d'âge ; tableau 5.3). En parallèle, environ 25 % des PPA jugent que leur rôle de PPA a des répercussions sur leur capacité à respecter leurs obligations financières ou à répondre à leurs besoins essentiels. Cette proportion est plus élevée chez les hommes que chez les femmes (27 % c. 23 %) et chez les PPA de 30 à 44 ans que chez celles des autres groupes d'âge (37 % c. 17 % à 24 %).

Tableau 5.3

Difficultés financières en lien avec le rôle de proche aidance et répercussions du rôle de proche aidance sur la capacité à respecter ses obligations financières ou à répondre à ses besoins essentiels selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Difficultés financières en lien avec le rôle de proche aidance	Répercussions du rôle de proche aidance sur la capacité à respecter ses obligations financières ou à répondre à ses besoins essentiels
	%	
Total	**22,3**	**24,9**
Genre		
Hommes+	22,3	27,2 [a]
Femmes+	22,3	22,9 [a]
Âge		
15-29 ans	21,3 [a]	23,4 [a]
30-44 ans	33,1 [a,b]	36,9 [a,b]
45-64 ans	21,9 [b]	23,9 [b]
65 ans et plus	14,1 [a,b]	16,9 [a,b]

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques socioéconomiques

Les PPA ayant un faible revenu sont proportionnellement plus nombreuses que celles ayant un revenu plus élevé à rencontrer des difficultés financières (33 % c. 10 % à 23 %) (tableau 5.4). On fait le même constat chez les PPA sans emploi (37 % c. 14 % des PPA à la retraite, par exemple). Les PPA sans emploi sont également les plus nombreuses en proportion à avoir des répercussions sur leur capacité à respecter leurs obligations financières (35 % c. 16 % des PPA à la retraite).

Tableau 5.4

Difficultés financières en lien avec le rôle de proche aidance et répercussions du rôle de proche aidance sur la capacité à respecter ses obligations financières ou à répondre à ses besoins essentiels selon certaines caractéristiques socioéconomiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Difficultés financières en lien avec le rôle de proche aidance	Répercussions du rôle de proche aidance sur la capacité à respecter ses obligations financières ou à répondre à ses besoins essentiels
	%	
Occupation principale actuelle		
Au travail	24,4 [a]	28,2 [a]
Aux études	23,2 [b]	23,4 [b]
Sans emploi	37,4 [a,b]	35,4 [a,b]
À la retraite	13,7 [a,b]	15,6 [a,b]
Niveau de revenu du ménage		
Faible revenu	32,9 [a]	36,2 [a]
Revenu moyen-faible	23,2 [a]	25,6 [a]
Revenu moyen-élevé	14,7 [a]	17,2 [a]
Revenu élevé	10,3 [a]	11,8 [a]

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

Les caractéristiques des relations de soutien, particulièrement celles qui illustrent l'intensité des responsabilités de la proche aidance, sont associées aux difficultés financières des PPA et même, selon elles, à leur capacité à respecter les obligations financières ou à répondre à leurs besoins essentiels. Ainsi, les PPA dont la relation de soutien demande beaucoup d'implication, en raison notamment du nombre d'heures consacré au soutien, du type de soutien apporté ou de la cohabitation et du lien avec la personne aidée, sont plus susceptibles que les autres de rencontrer des difficultés financières ou de subir des répercussions financières. À titre d'exemple, près de la moitié des PPA offrant 20 heures et plus de soutien hebdomadaire (47 %) estiment avoir des répercussions de leur rôle de proche aidance sur leur capacité à respecter leurs obligations financières ; c'est le cas de 43 % de celles consacrant de 10 à 19 heures au soutien hebdomadaire. Il s'agit de proportions significativement plus élevées que celles des PPA qui y consacrent de 5 à 9 heures (29 %) ou de 1 à 4 heures (17 %) (tableau 5.5). Les PPA qui cohabitent avec une personne aidée sont aussi proportionnellement plus nombreuses que celles qui ne cohabitent pas avec une personne aidée à subir des répercussions financières (36 % c. 15 %), voire à avoir des difficultés à répondre à leurs besoins essentiels (39 % c. 18 %). Enfin, les PPA qui s'occupent d'au moins une personne mineure considèrent en plus grande proportion que celles qui s'occupent uniquement de personnes majeures qu'elles ont des répercussions financières en lien avec leur rôle (47 % c. 28 % et 16 %).



LIGHTFIELD STUDIOS / Adobe Stock

Tableau 5.5

Difficultés financières en lien avec le rôle de proche aidance et répercussions du rôle de proche aidance sur la capacité à respecter ses obligations financières ou à répondre à ses besoins essentiels selon certaines caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Difficultés financières en lien avec le rôle de proche aidance	Répercussions du rôle de proche aidance sur la capacité à respecter ses obligations financières ou à répondre à ses besoins essentiels
	%	
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours		
1 à 4 heures	13,8 [a,b]	17,2 [a,b]
5 à 9 heures	26,9 [a,b]	29,0 [a,b]
10 à 19 heures	41,5 [a]	42,6 [a]
20 heures et plus	46,6 [b]	46,9 [b]
Cohabitation avec une personne aidée		
Oui	35,7 [a]	39,0 [a]
Non	15,4 [a]	17,7 [a]
Type de lien		
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	27,4 [a,b]	29,9 [a,b]
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	13,0 [a]	14,8 [a]
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	12,3 [b]	17,1 [b]
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée		
Oui	27,3 [a]	29,7 [a]
Non	11,5 [a]	14,5 [a]
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours		
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	24,7 [a]	27,9 [a]
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	13,6 [a]	14,5 [a]
Groupe d'âge des personnes aidées		
Au moins une personne mineure	45,4 [a]	47,1 [a]
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	25,4 [a]	28,4 [a]
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	13,6 [a]	15,7 [a]

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Discussion

En plus d'offrir du soutien affectif, moral et logistique à leurs proches, les personnes proches aidantes peuvent assumer, à leurs frais, certains coûts en lien avec leur rôle de proche aidance (Duncan et autres 2020 ; Zhu et autres 2025). Ces dépenses concernent notamment des frais de transport, d'achat de médicaments ou de fournitures et des services professionnels destinés à leurs proches. Même si le montant des dépenses engagées n'a pas été mesuré dans l'enquête, les résultats du chapitre montrent qu'une majorité de PPA (63 %) ont recours à de l'argent personnel pour répondre aux besoins de la personne aidée. Les résultats de l'enquête montrent que les PPA qui cohabitent avec une personne aidée ou qui soutiennent un membre de leur famille immédiate (conjoints ou conjointes, enfants ou parents) sont plus nombreuses à assumer certaines dépenses pour leurs proches que les autres PPA. Les résultats montrent également que les PPA dont le niveau de revenu est élevé sont plus susceptibles que celles dont ce niveau est faible d'assumer certains frais comme les dépenses pour des services professionnels de soins de santé ou de réadaptation, l'embauche de personnes pour aider dans les activités quotidiennes ou l'achat d'appareils ou de fournitures spécialisées.

En plus des coûts directs, la proche aidance entraîne des coûts indirects, notamment liés à une participation limitée au marché du travail (Lane et autres 2020). Comme illustré au chapitre 4, certaines PPA vont, par exemple, réduire leurs heures travaillées pour se libérer et s'occuper de leurs proches, tandis que d'autres vont prendre des congés non payés.

Ensemble, les coûts directs et indirects de la proche aidance peuvent exercer une certaine pression sur les finances personnelles. À ce chapitre, l'enquête montre que 25 % des personnes proches aidantes estiment que leur rôle entraîne des répercussions sur leur capacité à respecter leurs propres obligations financières ou à répondre à leurs besoins essentiels, et que plus d'une PPA sur cinq (22 %) a des difficultés financières en raison de son rôle de proche aidance. Comme on pouvait s'y attendre, ce sont les personnes dont la situation financière est plus fragile, soit celles qui sont sans emploi ou celles qui sont à faible revenu, qui vivent le plus de difficultés financières en proportion. C'est également le cas des PPA qui consacrent plus de 20 heures à leur rôle, qui s'occupent d'au moins une personne mineure, qui cohabitent avec la personne aidée et qui ont entre 30 et 44 ans. Ces caractéristiques sont souvent associées aux PPA « prises en sandwich » entre les soins à donner à leurs enfants, leur travail et le soutien envers leurs parents ; elles sont plus susceptibles que les autres d'éprouver des difficultés financières en raison de leurs multiples responsabilités (Statistique Canada 2024).

La pression financière constitue un facteur de stress important, car elle est susceptible d'affecter la santé mentale et physique des personnes proches aidantes. Les PPA exposées à des difficultés financières considèrent avoir fréquemment des niveaux élevés de stress, de la fatigue psychologique et une détérioration de leur bien-être, ce qui peut compromettre à la fois leur capacité à poursuivre leur rôle de proche aidance et leur propre santé à long terme (Duncan et autres 2020 ; Zhu et autres 2026).

Les résultats présentés dans ce chapitre mettent en lumière l'importance de l'enjeu financier pour les personnes qui incarnent le rôle de PPA. Ils confirment le besoin de rendre accessible l'information concernant les soutiens financiers, les crédits d'impôt et les ressources qui sont disponibles pour les PPA. Ils témoignent du besoin de toutes mesures pouvant aider à alléger le fardeau et prévenir l'appauvrissement afin de réduire la pression financière, un des déterminants de la santé et du bien-être des personnes proches aidantes (Appui pour les proches aidants 2025 ; Ministère de la Santé et des Services sociaux 2021).

Références bibliographiques

APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS (2025, mis à jour le 5 mars). *Impôts : les avantages fiscaux pour les proches aidants*, [En ligne]. [www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/demarches-administratives/formalites-administratives-et-fiscalite/les-avantages-fiscaux-pour-les-proches-aidants/] (Consulté le 10 juin 2026).

CONSEIL DU STATUT DE LA FEMME (2018). *Les proches aidantes et les proches aidants au Québec. Analyse différenciée selon les sexes*, [En ligne], Québec, 70 p. [www.csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/por_proches_aidants20180419_web.pdf] (Consulté le 10 juin 2026).

DUNCAN, K., et autres (2020). "The cost of caring: out-of-pocket expenditures and financial hardship among Canadian carers", *International Journal of Care and Caring*, [En ligne], vol. 4, nº 2, mai, p. 141-166. doi : 10.1332/239788220X15845551975572. (Consulté le 24 avril 2026).

GIRARD-MARCIL, C., et M. REISS (2023). *Qui sont les personnes proches aidantes au Québec et quel type de soutien apportent-elles ? Une analyse différenciée selon le sexe et l'âge*., [En ligne], Observatoire québécois de la proche aidance, Direction des affaires académiques et de l'éthique de la recherche, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, 39 p. [observatoire-procheaidance.ca/wp-content/uploads/2023/06/2023-06-02-Donnees-sur-la-proche-aidance_final.pdf] (Consulté le 12 février 2026).

HOEFMAN, R. J., J. VAN EXEL et W. B. F. BROUWER (2017). "Measuring Care-Related Quality of Life of Caregivers for Use in Economic Evaluations: CarerQol Tariffs for Australia, Germany, Sweden, UK, and US", *PharmacoEconomics*, [En ligne], vol. 35, nº 4, avril, p. 469-478. doi : 10.1007/s40273-016-0477-x. (Consulté le 1er août 2025).

LANE, R., et autres (2020). "Downshifting to care: The role of gender and care in reducing working hours and consumption", *Geoforum*, [En ligne], vol. 114, juin, p. 66-76. doi : 10.1016/j.geoforum.2020.06.003. (Consulté le 7 mai 2026).

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2021). *Reconnaître pour mieux soutenir. Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2021-2026*, [En ligne], Québec, Gouvernement du Québec, 88 p. [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-835-11W.pdf] (Consulté le 1 août 2025).

OBSERVATOIRE QUÉBÉCOIS DE LA PROCHE AIDANCE (2023). *Qu'est-ce qu'une personne proche aidante ? Sauriez-vous la reconnaître ? Une infographie interactive pour mieux comprendre la définition de la Loi visant à reconnaître et soutenir les personnes proches aidantes*, [En ligne]. [observatoireprocheaidance.ca/quest-ce-quune-personne-proche-aidante/] (Consulté le 15 mai 2026).

OCDE (2011). *Besoin d'aide? La prestation de services et le financement de la dépendance*, [En ligne], OCDE, 392 p. [www.oecd.org/content/dam/oecd/fr/publications/reports/2011/05/help-wanted_g1g127b2/9789264097766-fr.pdf] (Consulté le 8 juin 2026).

REISS, M., et I. VAN PEVENAGE (2022). *Fiche synthèse. Soutien financier aux personnes proches aidantes*, [En ligne], Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale et Observatoire québécois de la proche aidance, Direction des affaires académiques et de l'éthique de la recherche, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, 16 p. [www.creges.ca/wp-content/uploads/2023/02/Fiche-synthe%CC%80se_OQPA-CREGE%CC%81S_Soutien-financier_2023-02-08_final.pdf?utm_source=copilot.com] (Consulté le 8 juin 2026).

STATISTIQUE CANADA (2024). « Étude : être « pris en sandwich » entre diverses responsabilités de soins non rémunérés », *Le Quotidien*, [En ligne], 2 avril, 3 p. [www150.statcan.gc.ca/n1/fr/daily-quotidien/240402/dq240402d-fra.pdf?st=66nJqu8s] (Consulté le 15 mai 2026).

VAN PEVENAGE, I., et M. REISS (2020). *Entre les services, les bonnes pratiques et les mesures : mise en perspective du soutien aux personnes proches aidantes*, [En ligne], Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale, 139 p. [creges.ca/wp-content/uploads/2022/08/2020-10-06-mandat-PPA-Rapport-final_final.pdf] (Consulté le 3 février 2026).

ZHU, Y., et autres (2025). "Subjective Financial Strain and Objective Financial Impacts Among Informal Caregivers in the United States", *Journal of Applied Gerontology*, [En ligne]. doi : 10.1177/07334648251398117. (Consulté le 23 juillet 2026).

ZHU, Y., et autres (2026). "Health-Related Consequences of Financial Strain Among Family Caregivers in the U.S.", *Research on Aging*, [En ligne], 13 p. [journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/01640275261445851] (Consulté le 23 juillet 2026).

6 Répercussions du rôle de proche aidance sur la santé et le bien-être



sebra / Adobe Stock

Introduction

Dans la Politique nationale pour les personnes proches aidantes – Reconnaître et soutenir dans le respect des volontés et des capacités d'engagement (2021), on convient que le rôle de proche aidance, bien qu'essentiel au fonctionnement du système de soins et à la cohésion sociale, peut avoir des répercussions importantes sur la santé et le bien-être des personnes qui l'assument (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2021). Le contexte dans lequel se vit la proche aidance de même que les responsabilités qu'elle implique teintent l'ampleur des répercussions sur la qualité de vie et sur la santé physique et mentale des personnes proches aidantes (Cheneau 2019).

De plus, bien que la plupart des personnes proches aidantes (PPA) considèrent que leurs responsabilités sont gratifiantes et que la relation avec la personne aidée s'est renforcée pendant la période de soins, le surcroît de responsabilités inhérentes au rôle qu'elles assument entraîne des répercussions importantes sur leur vie familiale, sociale et professionnelle, sur leur mode de vie, sur leur santé physique et mentale ainsi que sur leur situation financière (Benjamin et autres 2025 ; Daley et autres 2019). C'est ce que montrait déjà l'*Enquête sociale générale : les soins donnés et reçus*, de Statistique Canada en 2012 pour la population québécoise (Conseil du statut de la femme 2018). Ces conséquences peuvent également s'ajouter au fait que les PPA elles-mêmes puissent avoir des difficultés liées à leur âge et à leur propre santé (Arriagada 2020).

L'exercice du rôle de proche aidance est associé à des enjeux de santé physique pour certaines PPA, notamment la fatigue persistante, les douleurs musculosquelettiques et l'aggravation de conditions chroniques, surtout lorsque l'intensité ou la durée du soutien est élevée. Les difficultés liées au sommeil constituent une autre répercussion fréquemment évoquée par les PPA (Byun et autres 2016). Les soins nocturnes, l'hypervigilance et les préoccupations constantes à l'égard de la personne aidée contribuent à un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité, ce qui peut affecter le fonctionnement quotidien et amplifier les risques pour la santé globale (Observatoire québécois de la proche aidance 2023 ; Ravyts et Dzierzewski 2024). La cohabitation avec la personne aidée est aussi associée à des conséquences négatives sur la santé (Laborde et autres 2022).

Par ailleurs, la proche aidance constitue une source de stress importante et est associée à un risque accru de détresse psychologique, d'anxiété et de symptômes dépressifs, notamment chez les personnes offrant un soutien intensif ou disposant de peu de soutien formel (Leurs et autres 2018). Les données de l'Observatoire québécois de la proche aidance et les analyses issues d'enquêtes nationales montrent que ces enjeux sont particulièrement marqués chez les PPA offrant un soutien intensif, disposant de peu de soutien formel ou évoluant dans des contextes socioéconomiques plus vulnérables (Observatoire québécois de la proche aidance 2023).

Enfin, de nombreuses PPA ont une perception négative de l'incidence globale de leur rôle sur leur état de santé et leur qualité de vie. Cette perception tend à s'accentuer lorsque la charge de soutien est élevée (Peng 2024) et lorsque les effets sur les plans physique, mental et émotionnel s'accumulent (Soullier 2012). Ces constats confirment l'importance, reconnue par les politiques publiques québécoises et canadiennes, d'étudier plus systématiquement les répercussions de la proche aidance afin de mieux orienter les interventions, les services de soutien et les mesures de prévention visant la préservation de la santé et du bien-être des PPA. Ce chapitre traite des répercussions sur la santé et le bien-être mesurées dans l'EQPPA telles que perçues par les PPA, selon leurs caractéristiques et en fonction du contexte des relations de soutien.

Résultats

6.1 Problèmes de santé physique en lien avec le rôle de proche aidance

Présence de problèmes de santé physique en lien avec le rôle de proche aidance

Cet indicateur est mesuré à l'aide de la question suivante : (CAR_1_7) « Veuillez indiquer ce qui décrit le mieux votre situation actuelle. Vous avez des problèmes de santé physique en lien avec votre rôle de personne proche aidante (ex. : vous êtes plus souvent malade, vous ressentez de la fatigue ou un stress physique). ». Les choix de réponses sont « Pas du tout », « Un peu » ou « Beaucoup »[1].

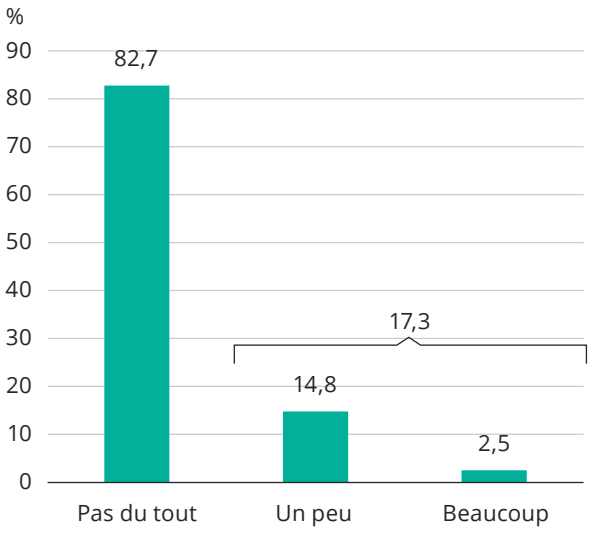
Les choix de réponses « Un peu » ou « Beaucoup » ont été regroupés afin d'estimer la proportion de PPA qui considèrent avoir des problèmes de santé physique en lien avec leur rôle de proche aidance.

1. Question tirée de l'instrument de mesure *Care-related Quality of Life instrument (CarerQol-7D)*. Cet outil, composé de sept énoncés, tient compte de l'expérience positive et négative du rôle de proche aidance; il permet d'estimer l'intensité des conséquences de ce rôle sur la qualité de vie des PPA (Hoefman et autres 2017).

Selon les résultats de l'enquête, une majorité de PPA (83 %) considèrent ne pas avoir de problèmes de santé physique en lien avec leur rôle de PPA (figure 6.1).

Figure 6.1

Présence de problèmes de santé physique en lien avec le rôle de proche aidance, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques

Environ 17 % des PPA jugent avoir des problèmes de santé physique en lien avec leur rôle de PPA, notamment en ce qui a trait au fait d'être plus souvent malade, de ressentir de la fatigue ou un stress physique (tableau 6.1).

La plus grande proportion de PPA qui estiment avoir des problèmes de santé physique (« un peu » ou « beaucoup ») en lien avec leur rôle de PPA s'observe chez celles qui :

- sont des femmes (20 %) ;
- ont 65 ans et plus (22 %) ;
- sont sans emploi ou à la retraite (26 % et 22 %) ;
- ont un revenu du ménage de niveau faible (26 %) ;
- n'ont pas d'enfants de moins de 15 ans à la maison (18 %).

Tableau 6.1

Problèmes de santé physique en lien avec leur rôle de proche aidance selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Total	**17,3**	
Genre		
Hommes+	14,4	a
Femmes+	19,7	a
Âge		
15-29 ans	11,1	a,b
30-44 ans	17,5	a
45-64 ans	16,1	b
65 ans et plus	22,2	a,b
Occupation principale actuelle		
Au travail	14,8	a,b
Aux études	11,4 *	c,d
Sans emploi	25,9	a,c
À la retraite	21,6	b,d
Niveau de revenu du ménage		
Faible revenu	26,0	a,b
Revenu moyen-faible	16,4	a,b
Revenu moyen-élevé	11,3	a
Revenu élevé	9,2 *	b
Présence d'enfants de moins de 15 ans dans le ménage		
Oui	15,0	a
Non	18,0	a

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

La proportion de PPA qui estiment avoir des problèmes de santé physique en lien avec leur rôle est particulièrement élevée (tableau 6.2) chez celles qui :

- soutiennent des personnes aidées au moins 10 heures par semaine (de 31 % à 37 %) ;
- cohabitent avec une personne aidée (25 %) ;
- soutiennent au moins un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un ou une enfant (21 %)
- estiment être le soutien principal ou un des soutiens principaux d'une personne aidée (21 %) ;
- offrent au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux (19 %).



Phynart Studio / iStock

Tableau 6.2

Problèmes de santé physique en lien avec leur rôle de proche aidance selon certaines caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours		
1 à 4 heures	11,1	a,b
5 à 9 heures	19,4	a,b
10 à 19 heures	31,3	a
20 heures et plus	37,3	b
Cohabitation avec une personne aidée		
Oui	25,4	a
Non	13,1	a
Type de lien		
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	20,8	a,b
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	10,4	a
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	12,0	b
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée		
Oui	21,1	a
Non	9,1	a
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours		
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	19,0	a
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	11,3	a
Groupe d'âge des personnes aidées		
Au moins une personne mineure	23,2	a
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	18,7	b
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	14,2	a,b

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

6.2 Difficulté à dormir suffisamment

Niveau de difficulté à dormir suffisamment en raison des responsabilités de proche aidance au cours des 12 derniers mois

Cet indicateur est mesuré à l'aide de la question suivante : (EMO_4_6) « Les personnes proches aidantes peuvent rencontrer différents défis liés à leurs responsabilités. Au cours des 12 derniers mois, à quel point a-t-il été facile ou difficile de dormir suffisamment ? ». Les choix de réponses sont « Très facile », « Facile », « Ni facile, ni difficile », « Difficile », « Très difficile » ou « Ne s'applique pas »[1].

Les choix de réponses « Difficile » et « Très difficile » ont été regroupés afin d'estimer la proportion de PPA ayant des difficultés à dormir suffisamment en raison de leurs responsabilités de proche aidance au cours des 12 derniers mois.

1. Le choix de réponses « ne s'applique pas » est offert afin de permettre à chaque personne proche aidante d'indiquer qu'une situation ne reflète pas sa propre expérience. Il s'agit d'un choix valide au vu de la variété des contextes d'aide et du degré d'implication de la PPA.

Selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques

Les PPA peuvent rencontrer différents défis liés à leurs responsabilités de proche aidance, et certaines PPA auront plus de facilité que d'autres à y faire face[1]. En 2024-2025, environ 23 % des PPA ont eu de la difficulté à dormir suffisamment au cours des 12 mois précédant l'enquête, plus particulièrement les femmes (26 % c. 20 % des hommes) et les 30-44 ans (30 % c. 18 % à 24 % pour les autres groupes d'âge) (tableau 6.3). Le fait d'avoir d'autres responsabilités telles que le travail ou la présence d'enfants à la maison est également associé au manque de sommeil. Par exemple, 30 % des PPA ayant des enfants de moins de 15 ans à la maison ont de la difficulté à dormir en raison des responsabilités de proche aidance, comparativement à 22 % de celles qui n'en ont pas.

1. Les résultats du tableau A6.1 (en annexe) illustrent à quel point il peut être facile ou difficile pour les PPA de dormir suffisamment malgré les responsabilités de proche aidance. La population de PPA n'est pas homogène sur ce plan : 18 % estiment que cela demeure très facile, alors que 7 % trouvent cela très difficile.

Tableau 6.3

Difficulté à dormir suffisamment en raison des responsabilités de proche aidance au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Total	**23,5**	
Genre		
Hommes+	20,1	a
Femmes+	26,3	a
Âge		
15-29 ans	18,3	a
30-44 ans	30,3	a,b
45-64 ans	24,4	a,b
65 ans et plus	18,9	b
Occupation principale actuelle		
Au travail	26,4	a,b
Aux études	19,8	a
Sans emploi	21,0	
À la retraite	18,9	b
Niveau de revenu du ménage		
Faible revenu	24,9	
Revenu moyen-faible	24,1	
Revenu moyen-élevé	19,8	
Revenu élevé	23,1	
Présence d'enfants de moins de 15 ans dans le ménage		
Oui	30,0	a
Non	21,6	a

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

Les PPA qui soutiennent des proches au moins 10 heures par semaine sont plus susceptibles de rencontrer des difficultés avec leur sommeil que celles qui offrent moins de 10 heures de soutien hebdomadaire (38 % à 44 % c. 18 % à 24 %). Les PPA qui cohabitent avec une personne aidée sont proportionnellement plus nombreuses que celles qui ne cohabitent pas avec cette personne à avoir de la difficulté à dormir en raison de leurs responsabilités relatives à la proche aidance (32 % c. 19 %), tout comme celles qui soutiennent au moins une personne mineure (41 % c. 17 % à 26 % pour celles qui n'en soutiennent pas). C'est également le cas des PPA qui :

- soutiennent au moins un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un ou une enfant (28 % c. 15 % de celles qui ne le font pas) ;
- estiment être le soutien principal ou un des soutiens principaux d'une personne aidée (27 % c. 15 % de celles qui n'estiment pas être le soutien principal) ;
- offrent au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux (26 % c. 15 % de celles qui offrent uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre) (tableau 6.4).

Tableau 6.4

Difficulté à dormir suffisamment en raison des responsabilités de proche aidance au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours		
1 à 4 heures	17,7	a,b
5 à 9 heures	24,0	a,b
10 à 19 heures	38,4	a
20 heures et plus	43,6	b
Cohabitation avec une personne aidée		
Oui	32,0	a
Non	19,2	a
Type de lien		
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	28,4	a,b
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	14,6	a
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	14,8	b
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée		
Oui	27,4	a
Non	15,0	a
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours		
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	25,9	a
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	15,3	a
Groupe d'âge des personnes aidées		
Au moins une personne mineure	41,0	a
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	25,6	a
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	17,2	a

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

6.3 Stress en lien avec le rôle de proche aidance

Niveau de stress lié au rôle de proche aidance au cours des 12 derniers mois

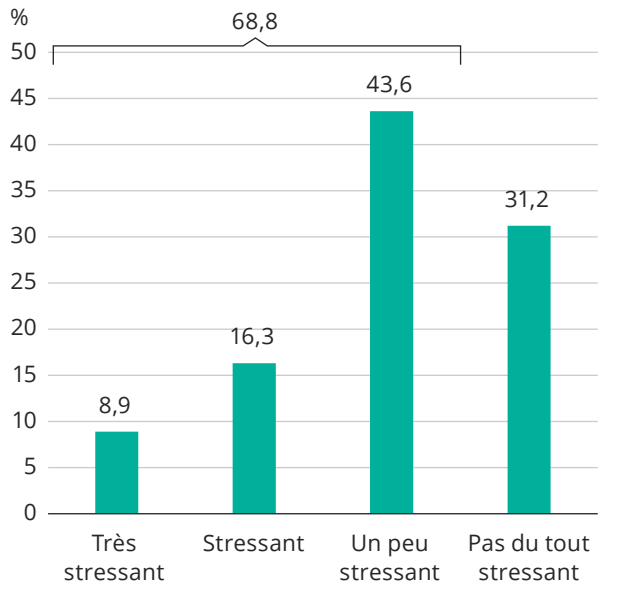
Cet indicateur est mesuré à l'aide de la question suivante : (EMO_3) « Au cours des 12 derniers mois, dans quelle mesure votre rôle de personne proche aidante a-t-il été stressant ? ». Les choix de réponses sont « Très stressant », « Stressant », « Un peu stressant », ou « Pas du tout stressant ».

Les choix de réponses « Très stressant », « Stressant » et « Un peu stressant » ont été regroupés afin d'estimer la proportion de PPA qui ont vécu du stress en lien avec leur rôle de proche aidance au cours des 12 derniers mois.

Environ un tiers des PPA (31 %) ne ressentent pas du tout de stress en lien avec leur rôle de proche aidance, 44 % estiment que leur rôle est un peu stressant, 16 %, qu'il est stressant et 9 %, très stressant (figure 6.2).

Figure 6.2

Niveau de stress lié au rôle de proche aidance au cours des 12 derniers mois, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques

Si environ 69 % des PPA estiment avoir vécu du stress au cours des 12 mois précédant l'enquête en lien avec leur rôle de proche aidance, cette proportion est plus élevée parmi :

- les femmes que parmi les hommes (74 % c. 63 %) ;
- les PPA de 30 à 64 ans que parmi celles d'autres groupes d'âge ;
- les PPA qui occupent un emploi que parmi celles qui sont aux études ou à la retraite (71 % c. 59 % et 67 % respectivement) (tableau 6.5).

Tableau 6.5

Stress en lien avec le rôle de proche aidance au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%
Total	**68,8**
Genre	
Hommes+	62,7 [a]
Femmes+	73,9 [a]
Âge	
15-29 ans	60,7 [a,b]
30-44 ans	72,4 [a,c]
45-64 ans	72,4 [b,d]
65 ans et plus	64,4 [c,d]
Occupation principale actuelle	
Au travail	70,8 [a]
Aux études	58,8 [a,b]
Sans emploi	69,1 [b]
À la retraite	66,6 [a]
Niveau de revenu du ménage	
Faible revenu	67,3
Revenu moyen-faible	68,7
Revenu moyen-élevé	70,0
Revenu élevé	71,1
Présence d'enfants de moins de 15 ans dans le ménage	
Oui	70,0
Non	68,5

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

Lorsqu'on s'intéresse aux caractéristiques des relations de soutien (tableau 6.6), on constate également que certaines PPA vivent du stress en lien avec la proche aidance en plus grande proportion que d'autres. Elles sont proportionnellement les plus nombreuses à considérer vivre du stress lorsqu'elles :

- fournissent au moins 10 heures de soutien hebdomadaire (86 à 87 %) ;
- cohabitent avec une personne aidée (78 %) ;
- s'occupent d'un conjoint ou d'une conjointe, d'un parent ou d'un ou d'une enfant (77 %) ;
- estiment être le soutien principal d'une personne aidée (76 %) ;
- apportent au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou des soins médicaux (71 %) ;
- s'occupent d'une personne mineure (80 %).

Tableau 6.6

Stress en lien avec le rôle de proche aidance au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours		
1 à 4 heures	61,5	a,b
5 à 9 heures	74,2	a,b
10 à 19 heures	85,9	a
20 heures et plus	86,7	b
Cohabitation avec une personne aidée		
Oui	78,3	a
Non	64,0	a
Type de lien		
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	76,7	a
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	57,4	a
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	50,8	a
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée		
Oui	76,0	a
Non	53,4	a
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours		
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	71,0	a
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	61,3	a
Groupe d'âge des personnes aidées		
Au moins une personne mineure	79,8	a
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	70,5	a
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	64,6	a

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

6.4 Difficultés perçues sur le plan de la santé mentale en lien avec le rôle de personne proche aidante

Perception d'avoir des difficultés sur le plan de la santé mentale en lien avec le rôle de proche aidance

Cet indicateur est mesuré à l'aide de la question suivante : (CAR_1_3) « Veuillez indiquer ce qui décrit le mieux votre situation actuelle. Vous avez des problèmes de santé mentale en lien avec votre rôle de personne proche aidante, vous ressentez du stress ou de la peur, vous êtes pessimiste, vous souffrez de dépression, vous avez des craintes pour l'avenir. ». Les choix de réponses sont « Pas du tout », « Un peu » ou « Beaucoup »[1].

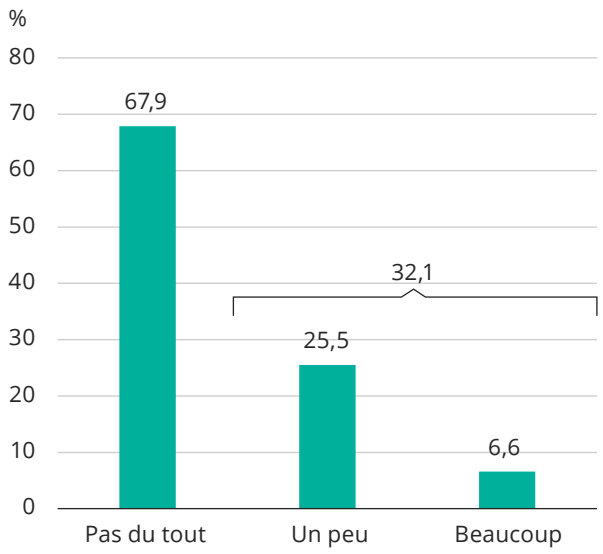
L'indicateur de difficultés perçues sur le plan de la santé mentale en lien avec le rôle de proche aidance a été construit en regroupant les choix de réponses « Un peu » et « Beaucoup » afin d'estimer la proportion de PPA qui considèrent ressentir du stress ou de la peur, être pessimistes, souffrir de dépression, ou avoir des craintes pour l'avenir.

1. Question tirée de l'instrument de mesure *Care-related Quality of Life instrument (CarerQol-7D)*. Cet outil, composé de sept énoncés, tient compte de l'expérience positive et négative du rôle de proche aidance; il permet d'estimer l'intensité des conséquences de ce rôle sur la qualité de vie des PPA (Hoefman et autres 2017).

Les résultats de l'enquête montrent que la majorité des PPA estiment n'avoir pas du tout de difficultés sur le plan de la santé mentale en lien avec la proche aidance (68 %), que ce soit du stress, du pessimisme, une dépression, ou d'avoir des craintes pour l'avenir. Néanmoins, le quart (25 %) juge avoir un peu de difficultés et 7 %, en avoir beaucoup (figure 6.3).

Figure 6.3

Perception d'avoir des difficultés sur le plan de la santé mentale en lien avec le rôle de proche aidance, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques

Environ le tiers des PPA estime avoir des difficultés sur le plan de la santé mentale en lien avec leur rôle de proche aidance (32 %). Cette proportion est la plus élevée parmi les femmes (37 %), parmi les PPA de 30 à 44 ans (38 %), parmi celles qui sont sans emploi (42 %), et parmi les PPA dont le ménage compte des enfants de moins de 15 ans (35 %) (tableau 6.7).



shurkin_son / iStock

Tableau 6.7

Difficultés perçues sur le plan de la santé mentale en lien avec leur rôle de proche aidance selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Total	**32,1**	
Genre		
Hommes+	26,1	a
Femmes+	37,2	a
Âge		
15-29 ans	32,0	a
30-44 ans	38,2	a,b
45-64 ans	32,2	b
65 ans et plus	26,8	a,b
Occupation principale actuelle		
Au travail	33,2	a
Aux études	32,3	b
Sans emploi	41,6	a,b
À la retraite	27,4	a
Niveau de revenu du ménage		
Faible revenu	34,3	a
Revenu moyen-faible	32,9	b
Revenu moyen-élevé	28,0	a,b
Revenu élevé	30,6	
Présence d'enfants de moins de 15 ans dans le ménage		
Oui	34,9	a
Non	31,4	a

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

Certaines PPA estiment avoir des difficultés sur le plan de la santé mentale en lien avec la proche aidance en plus grande proportion que d'autres. En effet, quand on examine les caractéristiques des relations de soutien (tableau 6.8), on observe que les PPA qui estiment avoir des difficultés sur le plan de la santé mentale (ressentir du stress ou de la peur, être pessimiste, souffrir de dépression ou avoir des craintes pour l'avenir) sont les plus nombreuses lorsqu'elles :

- fournissent au moins 10 heures de soutien hebdomadaire (49 à 51 %) ;
- cohabitent avec une personne aidée (44 %) ;
- s'occupent d'un conjoint ou d'une conjointe, d'un parent, ou d'un ou d'une enfant (40 %) ;
- estiment être le soutien pricinpal d'une personne aidée (38 %) ;
- apportent au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou des soins médicaux (35 %) ;
- s'occupent d'une personne mineure (49 %).

Tableau 6.8

Difficultés perçues sur le plan de la santé mentale en lien avec leur rôle de proche aidance selon certaines caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours		
1 à 4 heures	25,0	a,b
5 à 9 heures	36,6	a,b
10 à 19 heures	49,0	a
20 heures et plus	50,8	b
Cohabitation avec une personne aidée		
Oui	44,0	a
Non	26,1	a
Type de lien		
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	39,5	a,b
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	20,2	a
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	16,5	b
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée		
Oui	38,2	a
Non	19,1	a
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours		
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	34,6	a
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	23,4	a
Groupe d'âge des personnes aidées		
Au moins une personne mineure	49,0	a
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	34,5	a
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	25,8	a

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

6.5 Perception négative de l'incidence de la proche aidance sur l'état de santé global

Perception négative de l'incidence de la proche aidance sur l'état de santé global au cours des 12 derniers mois

Cet indicateur est mesuré à partir de la question (GLO_1) « Au cours des 12 derniers mois, est-ce que votre rôle de personne proche aidante a eu une incidence négative sur votre état de santé global ? L'état de santé global signifie la santé physique et émotionnelle. ». Les choix de réponses sont « Oui » ou « Non ».

Selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques

Selon l'EQPPA 2024-2025, une PPA sur cinq (21 %) estime que son rôle de proche aidance a eu une incidence négative sur son état de santé global au cours des 12 mois précédant l'enquête. Comme on le voit au tableau 6.9, les femmes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à avoir cette perception (25 % c. 16 %). Les PPA de 30 à 44 ans et celles de 45 à 64 ans sont plus nombreuses en proportion à estimer que leur santé globale a souffert de leur rôle de PPA que les plus jeunes et les plus âgées (respectivement 24 % et 23 % c. 16 % et 17 %). Les personnes qui occupent un emploi perçoivent davantage que celles aux études ou à la retraite que leur engagement dans la proche aidance nuit à leur santé globale (23 % c. 15 % et 19 %).

Tableau 6.9

Perception négative de l'incidence de la proche aidance sur l'état de santé global au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Total	**20,8**	
Genre		
Hommes+	16,1	a
Femmes+	24,8	a
Âge		
15-29 ans	16,0	a,b
30-44 ans	24,4	a,c
45-64 ans	22,9	b,d
65 ans et plus	17,1	c,d
Occupation principale actuelle		
Au travail	22,5	a,b
Aux études	15,5	a
Sans emploi	20,9	
À la retraite	18,5	b
Niveau de revenu du ménage		
Faible revenu	21,4	
Revenu moyen-faible	22,2	
Revenu moyen-élevé	18,1	
Revenu élevé	20,6	
Présence d'enfants de moins de 15 ans dans le ménage		
Oui	22,1	
Non	20,5	

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

Les PPA qui ont offert du soutien de 10 à 19 heures et de 20 heures et plus par semaine au cours des 30 jours précédant l'enquête sont proportionnellement plus nombreuses que celles qui en ont offert de 1 à 4 heures et de 5 à 9 heures à percevoir que leur rôle de proche aidance a une incidence négative sur leur état de santé (respectivement, 39 % et 38 % c. 14 % et 24 % ; tableau 6.10). Cette perception négative est principalement répandue chez les PPA qui :

- cohabitent avec une personne aidée (28 %) ;
- soutiennent au moins un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un ou une enfant (26 %) ;
- estiment être le soutien principal ou un des soutiens principaux d'une personne aidée (26 %) ;
- offrent au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux (22 %) ;
- soutiennent au moins une personne mineure (34 %).

Tableau 6.10

Perception négative de l'incidence de la proche aidance sur l'état de santé global au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours		
1 à 4 heures	14,3	a,b
5 à 9 heures	23,9	a,b
10 à 19 heures	39,1	a
20 heures et plus	37,6	b
Cohabitation avec une personne aidée		
Oui	27,7	a
Non	17,4	a
Type de lien		
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	26,4	a,b
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	10,9	a
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	10,9	b
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée		
Oui	26,0	a
Non	9,6	a
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours		
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	22,4	a
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	15,6	a
Groupe d'âge des personnes aidées		
Au moins une personne mineure	33,8	a
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	22,4	a
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	16,1	a

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Discussion

Les résultats présentés dans ce chapitre montrent un lien entre les caractéristiques du rôle de proche aidance et ses répercussions sur la santé et le bien-être.

Les problèmes de santé physique et les difficultés de sommeil semblent toucher davantage les PPA dont le rôle est caractérisé par un engagement important, à savoir les PPA qui offrent au moins 10 heures de soutien par semaine, celles qui cohabitent avec la personne aidée et celles qui se considèrent comme la principale personne de soutien. Toutes ces PPA sont proportionnellement plus nombreuses que les autres à percevoir que leur rôle de proche aidance entraîne des répercussions physiques, ce qui semble indiquer qu'il y a un lien entre le temps consacré à l'aide et au manque de répit dû à la cohabitation (Byun et autres 2016 ; Ravyts et Dzierzewski 2024).

Les résultats mettent également en évidence des différences selon la nature de la relation de soutien et le type de tâches réalisées. Les PPA qui soutiennent un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un ou une enfant, celles qui s'occupent d'au moins une personne mineure ou celles qui offrent de l'aide à la vie quotidienne, domestique ou aux soins médicaux sont plus susceptibles que les autres de subir des répercussions sur leur santé ou leur bien-être. Ces observations vont dans le même sens que d'autres travaux : l'expérience de proche aidance est façonnée non seulement par le nombre d'heures de soutien, mais également par les différentes dimensions de ce rôle (Cheneau 2019 ; Daley et autres 2019).

Dans l'ensemble, les résultats montrent que les mêmes caractéristiques de la relation de soutien associées aux problèmes de santé physique et aux difficultés de sommeil sont également liées au stress, aux difficultés de santé mentale perçues et à la perception négative sur la santé globale. Sont particulièrement concernées les PPA qui fournissent au moins 10 heures de soutien hebdomadaire, qui cohabitent avec la personne aidée, qui soutiennent un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un ou une enfant, qui se considèrent comme le soutien principal, qui offrent une aide à la vie quotidienne, domestique ou aux soins médicaux, ou qui soutiennent au moins une personne mineure. Cette convergence entre des indicateurs de nature différente (physiques ou psychologiques) indique que ces caractéristiques reflètent des situations de proche aidance globalement exigeantes.

Les analyses selon les caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques montrent par ailleurs que les répercussions mesurées ne sont pas distribuées uniformément. D'une part, la proportion de femmes est plus élevée que celle des hommes pour l'ensemble des cinq indicateurs. D'autre part, les répercussions varient selon l'âge. Par exemple, les répercussions sur la santé physique concernent principalement les PPA de 65 ans et plus, potentiellement en raison des enjeux de santé causés par le vieillissement (Arriagada 2020), alors que le stress, le sommeil et la santé mentale perçue touchent surtout les PPA de 30 à 64 ans, qui sont susceptibles d'exercer leur rôle de proche aidance tout en assumant des responsabilités professionnelles et familiales (Appui pour les proches aidants 2022 ; Benjamin et autres 2025).

Les différences observées selon le genre, l'âge, l'occupation principale ou la présence d'enfants dans le ménage donnent à penser que le rôle de proche aidance est teinté par les caractéristiques sociodémographiques mais s'inscrit fréquemment dans un ensemble plus large de responsabilités professionnelles et familiales, lesquelles peuvent influencer la perception de ses effets sur la santé et le bien-être.

Enfin, la perception de l'incidence sur la santé globale pourrait être interprétée comme une synthèse subjective de différentes répercussions sur la santé physique et mentale ainsi que sur le stress et le sommeil. Les résultats de l'EQPPA mettent en lumière le lien entre les caractéristiques du rôle de proche aidance et la perception de l'état de santé des PPA. Les résultats permettent de cibler plus précisément les situations associées à un risque accru pour la santé et le bien-être des PPA – le soutien intensif, la cohabitation, le soutien à une personne mineure ou à une personne de la famille immédiate, le statut de soutien principal, le genre féminin, l'âge en milieu de vie active pour les enjeux psychologiques et sommeil, l'âge avancé pour la santé physique –, et pourraient ainsi orienter des interventions en fonction des profils de PPA les plus à risque.

Annexe

Figure A6.1

Niveau de difficulté à dormir suffisamment en raison des responsabilités de proche aidance au cours des 12 derniers mois, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%
Très facile	17,8
Facile	21,4
Ni facile, ni difficile	28,4
Difficile	16,9
Très difficile	6,6
Ne s'applique pas	9,0

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Références bibliographiques

APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS (2022). *Enquête statistique sur la proche aidance au Québec 2022*, [En ligne], Québec, L'Appui, 16 p. [www.lappui.org/documents/142/Appui_Enquete-Proche-Aidant-2022.pdf] (Consulté le 31 juillet 2025).

ARRIAGADA, P. (2020). « L'expérience et les besoins des aidants âgés au Canada », *Regards sur la société canadienne*, [En ligne], produit nº 75-006-X au catalogue de Statistique Canada, novembre, Statistique Canada, 12 p. [www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2020001/article/00007-fra.htm] (Consulté le 12 février 2026).

BENJAMIN, H., et autres (2025). "Exploring factors associated with the physical, mental, and financial health of unpaid caregivers: An analysis of the Canadian National Caregiving Survey", *Canadian Journal of Public Health* [En ligne], p. 691-702. [link.springer.com/article/10.17269/s41997-025-01133-2] (Consulté le 10 juin 2026).

BYUN, E., et autres (2016). "How Adult Caregiving Impacts Sleep: a Systematic Review", *Current Sleep Medicine Reports*, [En ligne], vol. 2, nº 4, p. 191-205. doi : 10.1007/s40675-016-0058-8. (Consulté le 22 juillet 2026).

CHENEAU, A. (2019). « La diversité des formes d'aide et des répercussions de l'aide sur les aidants. », *Revue française des affaires sociales*, [En ligne], vol. 1, p. 91-113. doi : 10.3917/rfas.191.0091. (Consulté le 12 mars 2025).

CONSEIL DU STATUT DE LA FEMME (2018). *Les proches aidantes et les proches aidants au Québec. Analyse différenciée selon les sexes*, [En ligne], Québec, 70 p. [www.csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/por_proches_aidants20180419_web.pdf] (Consulté le 10 juin 2026).

DALEY, S., et autres (2019). "Understanding the quality of life of family carers of people with dementia: Development of a new conceptual framework", *International Journal of Geriatric Psychiatry*, [En ligne], vol. 34, nº 1, p. 79-86. doi : 10.1002/gps.4990. (Consulté le 22 juillet 2026).

HOEFMAN, R. J., J. VAN EXEL et W. B. F. BROUWER (2017). "Measuring Care-Related Quality of Life of Caregivers for Use in Economic Evaluations: CarerQol Tariffs for Australia, Germany, Sweden, UK, and US", *PharmacoEconomics*, [En ligne], vol. 35, nº 4, avril, p. 469-478. doi : 10.1007/s40273-016-0477-x. (Consulté le 1er août 2025).

LABORDE, C., F. BIGOSSI et I. GRÉMY (2022). « Santé des proches aidants et interventions de santé publique pour améliorer leur santé », *Actualité et dossier en santé publique*, [En ligne], vol. 1, nº 117, mars, p. 6-11. [stm.cairn.info/revue-actualite-et-dossier-en-sante-publique-2022-1-page-6?lang=fr] (Consulté le 27 juillet 2026).

LEURS, A., et autres (2018). « Impact biopsychosocial de la charge des aidants : pourquoi faut-il porter une attention spécifique envers la santé des aidants ? », *La Presse Médicale*, [En ligne], vol. 47, nº 9, p. 732-740. doi : 10.1016/j.lpm.2018.05.002. (Consulté le 27 juillet 2026).

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2021). *Politique nationale pour les personnes proches aidantes - Reconnaître et soutenir dans le respect des volontés et des capacités d'engagement*, [En ligne], Québec, Gouvernement du Québec, 60 p. [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003000/] (Consulté le 1er août 2025).

OBSERVATOIRE QUÉBÉCOIS DE LA PROCHE AIDANCE (2023). *Qu'est-ce qu'une personne proche aidante ? Sauriez-vous la reconnaitre ?*, [En ligne]. [observatoireprocheaidance.ca/quest-ce-quune-personne-proche-aidante/] (Consulté le 15 mai 2026).

PENG, I. (2024). "Mental and Physical Wellbeing of Carer–Employees in Canada", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [En ligne], vol. 21, nº 12, p. 1-16. doi : 10.3390/ijerph21121611 (Consulté le 27 juillet 2026).

RAVYTS, S. G., et J. M. DZIERZEWSKI (2024). "Sleep Disturbance, Mental Health Symptoms, and Quality of Life: A Structural Equation Model Assessing Aspects of Caregiver Burden", *Clinical Gerontologist*, [En ligne], vol. 47, nº 3, p. 484-493. doi : 10.1080/07317115.2020.1783042. (Consulté le 22 juillet 2026).

SOULLIER, N. (2012). *Aider un proche âgé à domicile : la charge ressentie*, [En ligne], France, Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES), Ministère des Solidarités et de la Santé, (Études et résultats), 8 p. [drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/er799.pdf] (Consulté le 27 juillet 2026).

7 Conciliation entre la proche aidance et la vie personnelle



Jeff B/peopleimages.com / Adobe Stock

Introduction

La proche aidance peut avoir des répercussions importantes sur l'organisation de la vie quotidienne des personnes proches aidantes (PPA), notamment en ce qui concerne la conciliation entre les responsabilités de soutien, la vie personnelle, la vie sociale et le temps consacré à sa propre santé. La capacité de maintenir un équilibre dans la vie quotidienne est associée aux caractéristiques de la relation de proche aidance, équilibre qui peut être facilement bouleversé pour les PPA qui occupent un emploi[1] ou celles qui ont de jeunes enfants à la maison (Cheneau 2019 ; Van Pevenage et Reiss 2020). Dans la Politique nationale pour les personnes proches aidantes, on reconnaît que la capacité à maintenir un équilibre entre ces différentes sphères constitue un déterminant central de la santé et du bien-être des PPA (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2021).

Les études menées au Québec et au Canada montrent que les responsabilités liées à la proche aidance peuvent entraîner des défis de conciliation, particulièrement lorsque le rôle est exercé de manière intensive ou sur une longue période. Les données issues de l'*Enquête sociale générale* indiquent que les PPA sont susceptibles de déclarer des contraintes liées au temps, à la gestion de l'horaire et à la conciliation des rôles, notamment lorsqu'elles combinent leur engagement de proche aidance avec des responsabilités familiales, sociales ou professionnelles (Arriagada 2020 ; Conseil du statut de la femme 2018).

Sur le plan de la vie personnelle et sociale, la proche aidance peut influencer la capacité à maintenir des activités sociales, à préserver des espaces de vie privée et à poursuivre des engagements sociaux ou communautaires. Ces défis peuvent varier selon la nature du lien avec la personne aidée, le type d'aide fourni et la disponibilité de soutien formel ou informel (Cheneau 2019 ; Daley et autres 2019). La gestion de ces dimensions est étroitement liée à la perception du rôle de proche aidance et à l'expérience subjective de la conciliation entre les différentes sphères de vie.

Par ailleurs, plusieurs enquêtes montrent que les exigences de la proche aidance peuvent compliquer l'organisation des horaires et réduire le temps disponible pour s'occuper de sa propre santé, notamment en ce qui concerne l'adoption de saines habitudes de vie ou le respect de suivis médicaux personnels (Cheneau 2019 ; Lecours 2015). Ces enjeux s'inscrivent dans une vision élargie de la proche aidance, qui peuvent influencer la perception des PPA quant à la difficulté à assumer leur rôle de façon prolongée.

Dans ce contexte, la présente enquête permet de mettre en lumière les défis de conciliation liés à la proche aidance comme les PPA les perçoivent. Dans ce chapitre, on s'intéresse plus précisément aux difficultés de conciliation entre la proche aidance et la vie personnelle et sociale, aux difficultés d'organisation du temps et aux capacités perçues à assumer le rôle de proche aidance, en tenant compte de la diversité des situations de soutien et des caractéristiques des PPA.

1. La conciliation de la proche aidance avec le travail ou les études est traitée dans le chapitre 4.

Résultats

7.1 Difficultés de conciliation proche aidance-vie personnelle

Présence de difficultés de conciliation proche aidance-vie personnelle

Cet indicateur est mesuré à l'aide de la question suivante : (CAR_1_4) « Veuillez indiquer ce qui décrit le mieux votre situation actuelle. Vous avez des difficultés à concilier vos tâches de personne proche aidante et vos activités quotidiennes (comme vos tâches domestiques, votre travail, vos études, vos responsabilités familiales et vos loisirs) ». Les choix de réponses sont « Pas du tout », « Un peu » ou « Beaucoup »[1].

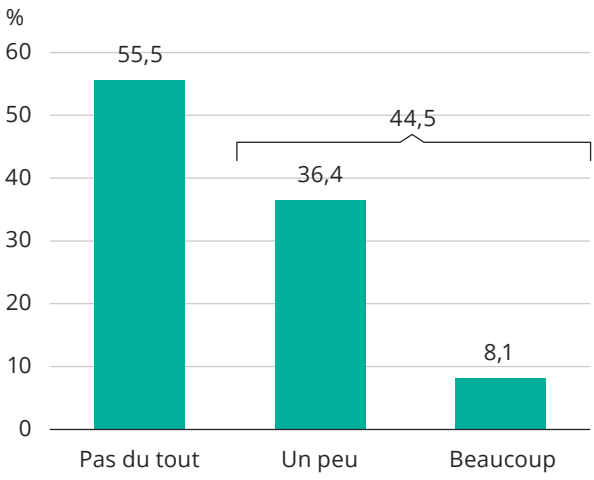
Les choix de réponses « Un peu » et « Beaucoup » ont été regroupés afin d'estimer la proportion de PPA qui ont des difficultés de conciliation proche aidance-vie personnelle.

1. Question tirée de l'instrument de mesure *Care-related Quality of Life instrument (CarerQol-7D)*. Cet outil, composé de sept énoncés, tient compte de l'expérience positive et négative du rôle de proche aidance; il permet d'estimer l'intensité des conséquences de ce rôle sur la qualité de vie des PPA (Hoefman et autres 2017).

La majorité des PPA (56 %) considèrent ne pas avoir de difficultés à concilier leur rôle de proche aidance et leur quotidien. Néanmoins, 36 % estiment avoir un peu de difficultés et 8 % jugent avoir beaucoup de difficultés à concilier leurs tâches liées à la proche aidance et leurs activités quotidiennes, telles que les tâches domestiques, le travail, les études, les responsabilités familiales et les loisirs (figure 7.1).

Figure 7.1

Présence de difficultés de conciliation proche aidance-vie personnelle, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques

Les femmes sont en proportion plus nombreuses que les hommes à estimer avoir des problèmes de conciliation proche aidance-vie personnelle (47 % c. 41 %). Les PPA de 30 à 64 ans et celles qui sont au travail jugent avoir des difficultés à concilier la proche aidance avec leurs activités quotidiennes en plus grande proportion que les PPA des autres groupes d'âge ou celles qui ont une occupation principale autre que le travail (tableau 7.1). Les personnes dont le revenu du ménage est élevé sont proportionnellement plus nombreuses que les PPA dont le revenu du ménage est faible ou moyen-faible à considérer avoir des difficultés de conciliation.

Enfin, les PPA dont le ménage compte des enfants de moins de 15 ans sont proportionnellement plus nombreuses que les autres PPA à avoir des difficultés de conciliation (54 % c. 42 %).

Tableau 7.1

Difficultés de conciliation proche aidance-vie personnelle selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Total	**44,5**	
Genre		
Hommes+	40,9	a
Femmes+	47,5	a
Âge		
15-29 ans	34,7	a,b
30-44 ans	53,4	a,c
45-64 ans	50,7	b,d
65 ans et plus	32,1	c,d
Occupation principale actuelle		
Au travail	50,6	a,b,c
Aux études	38,2	a
Sans emploi	39,2	b
À la retraite	33,4	c
Niveau de revenu du ménage		
Faible revenu	43,5	a
Revenu moyen-faible	43,1	b
Revenu moyen-élevé	45,1	
Revenu élevé	51,0	a,b
Présence d'enfants de moins de 15 ans dans le ménage		
Oui	54,0	a
Non	41,8	a

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

Selon les résultats de l'enquête, les PPA dont le nombre d'heures de soutien est de 10 heures ou plus par semaine sont proportionnellement plus nombreuses à trouver difficile la conciliation proche aidance-vie personnelle que les PPA offrant moins d'heures de soutien hebdomadaire (62 % c. 37 % à 51 %). C'est également le cas des PPA qui cohabitent avec une personne aidée, celles qui s'occupent d'un membre de la famille immédiate (conjoint ou conjointe, parent, enfant), celles qui se considèrent comme étant le soutien principal, qui apportent au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux et celles qui s'occupent de personnes mineures (tableau 7.2).

Tableau 7.2

Difficultés de conciliation proche aidance-vie personnelle selon certaines caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours		
1 à 4 heures	36,9	a,b
5 à 9 heures	50,5	a,b
10 à 19 heures	61,9	a
20 heures et plus	62,3	b
Cohabitation avec une personne aidée		
Oui	54,9	a
Non	39,2	a
Type de lien		
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	53,1	a
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	31,3	a
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	25,3	a
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée		
Oui	50,9	a
Non	30,4	a
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours		
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	48,1	a
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	31,9	a
Groupe d'âge des personnes aidées		
Au moins une personne mineure	59,1	a,b
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	44,0	a
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	42,2	b

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

7.2 Défis liés à la conciliation proche aidance-vie personnelle et sociale

Défis liés à la conciliation proche aidance-vie personnelle et sociale au cours des 12 derniers mois

Les défis liés à la conciliation proche aidance-vie personnelle et sociale au cours des 12 derniers mois sont mesurés à partir de la question suivante : « Les personnes proches aidantes peuvent rencontrer différents défis liés à leurs responsabilités. Au cours des 12 derniers mois, à quel point a-t-il été facile ou difficile de faire face aux situations suivantes ? », suivi de ces trois énoncés :

- (EMO_4_1) « Maintenir l'équilibre entre vos activités sociales et vos responsabilités de personne proche aidante. »
- (EMO_4_2) « Préserver votre vie privée et votre intimité malgré vos responsabilités de personne proche aidante. »
- (EMO_4_8) « Maintenir votre engagement social et communautaire, prendre part à des activités bénévoles si vous le souhaitez. »

Les choix de réponses sont « Très facile », « Facile », « Ni facile, ni difficile », « Difficile », « Très difficile » ou « Ne s'applique pas »[1].

Comme les PPA doivent se prononcer pour chacun de ces trois énoncés, autant d'indicateurs sur les défis liés à la conciliation proche aidance-vie personnelle et sociale ont été créés.

Une autre série d'indicateurs est dérivée de cette question. Il s'agit des défis pour lesquels les choix de réponses « Difficile » et « Très difficile » sont regroupés dans la catégorie « Oui », et les réponses « Très facile », « Facile », « Ni facile, ni difficile » ou « Ne s'applique pas » correspond à la catégorie « Non », et ce, pour chacun des énoncés.

Un indicateur global a également été construit. Une PPA est considérée comme ayant vécu au moins un défi lié à la conciliation proche aidance-vie personnelle et sociale au cours des 12 derniers mois lorsqu'elle a répondu « Difficile » ou « Très difficile » à au moins un des trois énoncés.

1. Le choix de réponses « Ne s'applique pas » est offert afin de permettre à chaque personne proche aidante d'indiquer qu'une situation ne reflète pas sa propre expérience. Il s'agit d'un choix valide au vu de la variété des contextes d'aide et du degré d'implication de la PPA.

Selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques

Les résultats de l'enquête révèlent qu'environ 29 % des personnes proches aidantes (PPA) ont vécu au moins un défi de conciliation proche aidance-vie personnelle et sociale au cours des 12 mois précédant l'enquête. Les données présentées au tableau 7.3 portent sur les PPA pour qui ces défis sont difficiles ou très difficiles[2]. Près d'une PPA sur cinq a notamment trouvé difficile ou très difficile de maintenir l'équilibre entre ses activités sociales et ses responsabilités de proche aidance. C'est le cas des femmes, qui estiment en plus grande proportion que les hommes avoir des difficultés à préserver un équilibre entre leurs activités sociales et leurs responsabilités de proche aidance (23 % c. 17 %), à préserver leur vie privée et leur intimité malgré les responsabilités de proche aidance (18 % c. 13 %) et à maintenir un engagement social et communautaire (18 % c. 13 %).

Les PPA de 30 à 44 ans et de 45 à 64 ans sont les plus nombreuses en proportion à rencontrer des difficultés liées à la conciliation proche aidance-vie personnelle. Elles sont plus susceptibles que les PPA de 15 à 29 ans et celles de 65 ans et plus de rencontrer des difficultés à maintenir l'équilibre entre leurs activités sociales et leurs responsabilités de proche aidance (29 % et 22 % c. 16 % et 13 %), à préserver leur vie privée et leur intimité (22 % et 19 % c. 12 % et 8 %) et à maintenir un engagement social et communautaire (22 % et 17 % c. 12 % et 11 %). Les PPA en emploi sont plus susceptibles que celles à la retraite de rencontrer des défis de conciliation proche aidance-vie personnelle et sociale. Or, l'enquête ne permet pas de déceler de différence statistiquement significative entre les PPA en emploi et celles sans emploi. La présence d'enfants de moins de 15 ans dans le ménage de la PPA est associée à des difficultés de conciliation entre le rôle de PPA et la vie personnelle et sociale.



fizkes / iStock

2. Les résultats du tableau A7.1 (en annexe) illustrent bien l'écart de perception qui peut exister à l'intérieur de la population de PPA. Par exemple, 18 % des PPA trouvent très facile de maintenir un équilibre entre leurs activités sociales et leurs responsabilités tandis que 6 % mentionnent que cela est très difficile et 7 % estiment que cela ne s'applique pas à leur situation. Il faut aussi mentionner qu'environ 28 % des PPA estiment que de maintenir un engagement social et communautaire est une situation qui ne s'applique pas à leur situation.

Tableau 7.3

Défis de conciliation proche aidance-vie personnelle et sociale au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Au moins un défi	Maintenir l'équilibre entre ses activités sociales et ses responsabilités de proche aidance	Préserver sa vie privée et son intimité malgré ses responsabilités de proche aidance	Maintenir son engagement social et communautaire
	%			
Total	**29,5**	**20,4**	**15,8**	**15,9**
Genre				
Hommes+	25,3 [a]	16,9 [a]	12,8 [a]	13,3 [a]
Femmes+	33,0 [a]	23,3 [a]	18,3 [a]	18,1 [a]
Âge				
15-29 ans	25,0 [a]	15,9 [a]	12,5 [a,b]	11,6 [a]
30-44 ans	39,1 [a]	28,5 [a,b]	22,0 [a]	21,7 [a,b]
45-64 ans	32,3 [a]	22,4 [a,b]	18,7 [b]	17,2 [a,b]
65 ans et plus	19,1 [a]	12,5 [b]	7,5 [a,b]	11,1 [b]
Occupation principale actuelle				
Au travail	33,8 [a]	23,8 [a,b]	18,9 [a]	17,4 [a]
Aux études	27,4 [b]	15,7* [a]	13,6*	15,7*
Sans emploi	28,0 [c]	19,3	14,1*	17,2* [b]
À la retraite	20,9 [a,b,c]	14,2 [b]	9,9 [a]	11,4 [a,b]
Niveau de revenu du ménage				
Faible revenu	31,1	19,8	16,8	18,5
Revenu moyen-faible	29,2	20,9	15,6	15,3
Revenu moyen-élevé	27,3	19,9	13,9	13,7
Revenu élevé	30,7	21,3	16,3	15,5
Présence d'enfants de moins de 15 ans dans le ménage				
Oui	38,1 [a]	26,0 [a]	20,2 [a]	21,5 [a]
Non	27,0 [a]	18,8 [a]	14,5 [a]	14,3 [a]

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b,c Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Plus d'un défi peut être indiqué.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

Les PPA offrant du soutien de 10 à 19 heures ou 20 heures et plus par semaine sont proportionnellement plus nombreuses que celles qui apportent du soutien moins de 10 heures par semaine à considérer rencontrer des difficultés de conciliation entre les responsabilités de proche aidance et leur vie personnelle et sociale. Les PPA qui cohabitent avec une personne aidée, celles qui s'occupent d'au moins un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un ou une enfant, celles qui considèrent être un des soutiens principaux de la personne aidée et celles qui fournissent de l'aide à la vie quotidienne ou domestique ou aux soins médicaux sont plus susceptibles que les autres de rencontrer des difficultés avec les situations présentées au tableau 7.4. À titre d'exemple, 26 % des PPA soutenant un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un ou une enfant estiment rencontrer des difficultés à maintenir l'équilibre entre leurs activités sociales et leurs responsabilités de proche aidance, alors que c'est le cas de 11 % des PPA s'occupant d'autres membres de la famille et de 10 % de celles soutenant un ou une proche qui n'est pas de la famille. Le type de soutien apporté est lié aux difficultés de conciliation proche aidance-vie personnelle. Effectivement, les PPA offrant au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux sont proportionnellement plus nombreuses à rencontrer des difficultés à maintenir leur engagement social et communautaire au cours des 12 mois précédant l'enquête que les PPA qui offrent uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre (18 % c. 8 %).

Davantage de PPA soutenant une personne mineure que de PPA qui n'en soutiennent pas rencontrent des difficultés de conciliation proche aidance-vie personnelle : environ 30 % rencontrent des difficultés à préserver leur vie privée et leur intimité malgré leurs responsabilités de proche aidance, comparativement à 12 % et à 16 % des PPA ne soutenant pas de personnes mineures.



South_agency / iStock

Tableau 7.4

Défis de conciliation proche aidance-vie personnelle et sociale au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Au moins un défi	Maintenir l'équilibre entre ses activités sociales et ses responsabilités de proche aidance	Préserver sa vie privée et son intimité malgré ses responsabilités de proche aidance	Maintenir son engagement social et communautaire
	%			
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours				
1 à 4 heures	21,3 a,b	13,1 a,b	10,8 a,b	9,7 a
5 à 9 heures	33,5 a,b	22,3 a,b	18,4 a,b	18,3 a
10 à 19 heures	49,9 a	39,9 a	27,6 a	28,9 a
20 heures et plus	52,4 b	42,8 b	30,2 b	36,7 a
Cohabitation avec une personne aidée				
Oui	41,4 a	29,1 a	23,5 a	23,9 a
Non	23,5 a	15,9 a	11,9 a	11,8 a
Type de lien				
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	36,0 a,b	25,8 a,b	19,6 a,b	19,9 a,b
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	19,0 a	11,0 a	9,7 a	9,0 a
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	15,4 b	10,0 b	8,2 * b	7,6 * b
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée				
Oui	35,6 a	25,5 a	19,4 a	19,7 a
Non	16,4 a	9,3 a	8,1 a	7,7 a
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours				
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	32,4 a	22,9 a	17,7 a	18,0 a
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	19,4 a	11,3 a	9,3 a	8,4 a
Groupe d'âge des personnes aidées				
Au moins une personne mineure	50,7 a	36,4 a,b	29,7 a	27,6 a
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	30,2 a	20,0 a	16,5 a	16,5 a
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	24,3 a	17,6 b	12,1 a	12,6 a

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Plus d'un défi peut être indiqué.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

7.3 Difficulté à organiser l'horaire et à trouver le temps pour s'occuper de sa propre santé et de ses propres suivis médicaux

Niveau de difficulté à organiser l'horaire et à trouver le temps pour s'occuper de sa propre santé et de ses propres suivis médicaux au cours des 12 derniers mois

Cet indicateur est mesuré à l'aide de la question suivante : (EMO_4_7) « Les personnes proches aidantes peuvent rencontrer différents défis liés à leurs responsabilités. Au cours des 12 derniers mois, à quel point a-t-il été facile ou difficile d'organiser l'horaire et trouver le temps pour vous occuper de votre propre santé et de vos propres suivis médicaux ? ». Les choix de réponses sont « Très facile », « Facile », « Ni facile, ni difficile », « Difficile », « Très difficile » ou « Ne s'applique pas ».

Les choix de réponses « Difficile » et « Très difficile » ont été regroupés afin d'estimer la proportion de PPA ayant des difficultés à organiser l'horaire et à trouver le temps pour s'occuper de sa propre santé et de ses propres suivis médicaux au cours des 12 derniers mois.

Selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques

Les défis liés aux responsabilités de proche aidance varient d'une PPA à l'autre[3]. En 2024-2025, environ une PPA sur cinq (21 %) estime avoir eu des difficultés à organiser son horaire pour trouver le temps de s'occuper de sa propre santé, plus particulièrement les femmes (24 % c. 18 % des hommes) et les PPA de 30 à 44 ans (30 % c. 11 % à 24 % des PPA des autres groupes d'âge) (tableau 7.5).

3. Les résultats du tableau A7.2 (en annexe) illustrent à quel point il peut être facile ou difficile pour les PPA d'organiser leur horaire et de trouver du temps pour s'occuper de leur propre santé : environ 20 % trouvent cela très facile, 29 %, facile et 23 %, ni facile ni difficile.

Tableau 7.5

Difficulté à organiser l'horaire et à trouver le temps pour s'occuper de sa propre santé et de ses propres suivis médicaux au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Total	**21,2**	
Genre		
Hommes+	17,5	a
Femmes+	24,4	a
Âge		
15-29 ans	18,1	a
30-44 ans	29,6	a
45-64 ans	24,2	a
65 ans et plus	11,1	a
Occupation principale actuelle		
Au travail	25,4	a,b
Aux études	16,1	a
Sans emploi	22,8	c
À la retraite	12,7	b,c
Niveau de revenu du ménage		
Faible revenu	21,6	
Revenu moyen-faible	20,8	
Revenu moyen-élevé	19,4	
Revenu élevé	25,3	
Présence d'enfants de moins de 15 ans dans le ménage		
Oui	29,4	a
Non	18,9	a

a,b,c Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

L'enquête permet de constater que les PPA qui ont rencontré des défis au cours des 12 mois précédant l'enquête dans l'organisation de leur horaire pour s'occuper de leur propre santé et de leurs suivis médicaux font partie des mêmes groupes que les PPA qui rencontrent des défis de conciliation proche aidance-vie personnelle et sociale. Ainsi, les PPA dont les relations de soutien sont très prenantes sont les plus touchées. Par exemple, les PPA qui habitent avec une personne aidée (30 % c. 17 %) ou celles qui s'occupent d'au moins une personne mineure sont proportionnellement plus nombreuses à estimer rencontrer des difficultés que les PPA qui ne s'occupent pas d'une personne mineure (43 % c. 21 % et 17 %) (tableau 7.6). Les PPA apportant au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux sont plus susceptibles de rencontrer des difficultés dans l'organisation de leur horaire pour trouver du temps pour s'occuper de leur propre santé que celles qui apportent un autre type de soutien (23 % c. 14 %).

Tableau 7.6

Difficulté à organiser l'horaire et à trouver le temps pour s'occuper de sa propre santé et de ses propres suivis médicaux au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours		
1 à 4 heures	15,1	a,b
5 à 9 heures	23,5	a,b
10 à 19 heures	36,5	a
20 heures et plus	39,8	b
Cohabitation avec une personne aidée		
Oui	30,0	a
Non	16,8	a
Type de lien		
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	26,2	a
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	13,6	a
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	9,7	a
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée		
Oui	25,0	a
Non	13,0	a
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours		
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	23,4	a
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	13,8	a
Groupe d'âge des personnes aidées		
Au moins une personne mineure	43,4	a
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	21,1	a
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	16,8	a

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

7.4 Difficulté à assumer le rôle de proche aidance

Sentiment d'être en mesure d'assumer le rôle de proche aidance

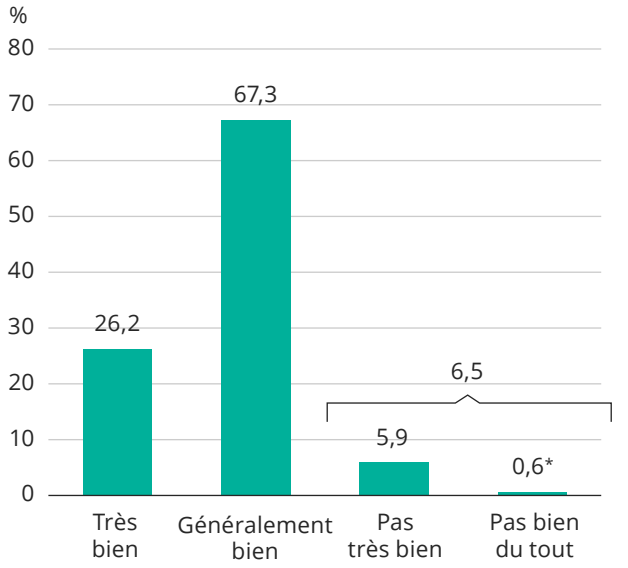
Cet indicateur est mesuré à l'aide de la question suivante : (EMO_5) « Dans quelle mesure arrivez-vous à assumer votre rôle de personne proche aidante ? ». Les choix de réponses sont « Très bien », « Généralement bien », « Pas très bien », ou « Pas bien du tout ».

Les choix de réponses « Pas très bien », ou « Pas bien du tout » ont été regroupés afin d'estimer la proportion de PPA qui ont de la difficulté à assumer le rôle de proche aidance.

Même si les PPA font face à des défis dans la conciliation de leur rôle avec la vie personnelle, 26 % estiment pouvoir assumer très bien leur rôle de proche aidance et 67 % considèrent l'assumer généralement bien (figure 7.2).

Figure 7.2

Sentiment d'être en mesure d'assumer le rôle de proche aidance, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025



* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques

Selon l'EQPPA 2024-2025, environ 7 % des PPA ont de la difficulté à assumer le rôle de proche aidance, c'est-à-dire qu'elles n'y arrivent pas très bien ou pas bien du tout (tableau 7.7). Les PPA de 65 ans et plus et celles à la retraite sont plus sujettes que les autres à estimer être en mesure d'assumer leur rôle de proche aidance.

Tableau 7.7

Difficulté à assumer le rôle de proche aidance selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%
Total	**6,5**
Genre	
Hommes+	6,1
Femmes+	6,9
Âge	
15-29 ans	7,1 * a
30-44 ans	9,3 b
45-64 ans	6,7 b
65 ans et plus	3,7 a,b
Occupation principale actuelle	
Au travail	7,6 a
Aux études	6,1 **
Sans emploi	8,7 ** b
À la retraite	4,0 a,b
Niveau de revenu du ménage	
Faible revenu	7,1
Revenu moyen-faible	5,4
Revenu moyen-élevé	6,9 *
Revenu élevé	8,0 *
Présence d'enfants de moins de 15 ans dans le ménage	
Oui	7,8
Non	6,2

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

Les PPA qui soutiennent un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un ou une enfant sont plus susceptibles de rencontrer ces difficultés que les PPA ayant d'autres liens avec leurs personnes aidées (8 % c. 3,8 %* et 4,9 %*) (tableau 7.8).

Tableau 7.8

Difficulté à assumer le rôle de proche aidance selon certaines caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours		
1 à 4 heures	6,5	
5 à 9 heures	6,8	
10 à 19 heures	6,2*	
20 heures et plus	6,6*	
Cohabitation avec une personne aidée		
Oui	5,8	
Non	6,9	
Type de lien		
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	7,6	a,b
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	4,9*	a
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	3,8*	b
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée		
Oui	6,4	
Non	6,9	
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours		
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	6,1	
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	7,9	
Groupe d'âge des personnes aidées		
Au moins une personne mineure	6,8*	
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	7,6	a
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	5,1	a

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Discussion

Dans ce chapitre, on constate que les défis de conciliation entre la proche aidance et la vie personnelle et sociale ne sont pas toujours vécus de la même manière. Les indicateurs examinés mettent en évidence des variations selon les caractéristiques sociodémographiques des PPA et, de façon marquée, selon les caractéristiques de leurs relations de soutien.

Les résultats illustrent que les difficultés de conciliation ne concernent pas l'ensemble des PPA de manière uniforme ; elles s'observent principalement dans des contextes de vie marqués par le cumul de rôles (emploi, responsabilités parentales, soutien intensif). Cette observation est cohérente avec les travaux où la proche aidance est conceptualisée non pas comme un facteur isolé, mais comme une responsabilité qui s'ajoute à d'autres obligations sociales et familiales (Arriagada 2020 ; Cheneau 2019). De plus, lorsque le rôle de proche aidance est central dans la vie des PPA en raison d'une proximité avec la personne aidée et de la nature des tâches (soins directs, aide à la vie quotidienne), la conciliation proche aidance-vie personnelle et sociale est plus complexe (Daley et autres 2019 ; Observatoire québécois de la proche aidance 2023).

Dans l'ensemble, une majorité de PPA ne considèrent pas avoir de difficultés importantes à concilier la proche aidance à leurs activités quotidiennes. Toutefois, les résultats indiquent qu'une proportion non négligeable de PPA éprouvent des problèmes de conciliation, en particulier celles qui occupent un emploi, qui ont entre 30 et 64 ans ou qui ont des enfants de moins de 15 ans dans leur ménage. On observe que la conciliation devient de plus en plus complexe lorsque la proche aidance s'inscrit dans un contexte de responsabilités multiples, notamment professionnelles et familiales.

Les analyses montrent également que les défis liés à la conciliation entre la proche aidance et la vie personnelle et sociale se manifestent surtout chez les femmes proches aidantes, les PPA en âge de travailler et celles ayant de jeunes enfants. Effectivement, ces dernières sont les plus nombreuses en proportion à estimer avoir des difficultés à maintenir un équilibre entre les activités sociales et les responsabilités de proche aidance, à préserver la vie privée et l'intimité, ainsi qu'à maintenir un engagement social ou communautaire. Ces défis sont assez courants lorsque les relations de soutien sont très exigeantes, notamment chez les PPA offrant un nombre élevé d'heures de soutien, celles cohabitant avec une personne aidée ou celles soutenant un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un ou une enfant.

On observe sensiblement les mêmes résultats chez les PPA qui ont des difficultés à organiser leur horaire et à trouver du temps disponible pour s'occuper de leur propre santé. Ces dernières ont des profils comparables à celles qui rencontrent des défis de conciliation proche aidance-vie personnelle et sociale, en particulier lorsque le rôle de soutien est prenant ou central. Ces observations indiquent que les enjeux de gestion du temps et de priorisation des besoins personnels sont étroitement associés aux conditions dans lesquelles s'exerce la proche aidance.

En outre, les résultats montrent que la grande majorité des PPA perçoivent être en mesure d'assumer leur rôle de proche aidance, malgré tous les autres défis rencontrés. La perception d'avoir de la difficulté à assumer le rôle de proche aidance demeure peu fréquente et ne varie pas beaucoup selon les caractéristiques sociodémographiques ou des relations de soutien ; elle est légèrement plus répandue chez les PPA soutenant un membre de la famille immédiate que chez les autres. Cette coexistence de défis de conciliation et de difficultés à assumer le rôle de proche aidance met en évidence la complexité de l'expérience des PPA et la diversité des situations vécues.

Des analyses supplémentaires permettraient de décrire plus précisément cette coexistence, qui concorde néanmoins avec la littérature, où l'on souligne que les PPA peuvent simultanément faire face à de grandes contraintes et se percevoir comme compétentes ou capables de remplir leur rôle (Daley et autres 2019).

La mesure des compétences personnelles et sociales par des questions supplémentaires dans une prochaine édition de l'enquête serait un ajout intéressant pour mieux comprendre la capacité à assumer le rôle de proche aidance. Le développement de ressources personnelles et sociales des PPA, telles que le sentiment d'efficacité et les compétences émotionnelles, constitue un levier central dans la conciliation des différents rôles de vie. Le rôle de proche aidance tend à réduire la participation sociale et à fragiliser les ressources relationnelles, ce qui prouve la pertinence d'adopter des approches proactives centrées sur le renforcement des compétences personnelles et sociales (Li et autres 2023). Le sentiment d'efficacité, en particulier, est une ressource déterminante associée à une diminution du stress et à une meilleure adaptation au rôle de proche aidance (Zech et Gérain 2020).

Annexe

Figure A7.1

Niveau de difficulté à surmonter les défis liés à la conciliation proche aidance-vie personnelle et sociale au cours des 12 derniers mois, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%
Maintenir l'équilibre entre ses activités sociales et ses responsabilités de proche aidance	
Très facile	17,9
Facile	26,8
Ni facile, ni difficile	27,6
Difficile	14,5
Très difficile	5,8
Ne s'applique pas	7,3
Préserver sa vie privée et son intimité malgré ses responsabilités de proche aidance	
Très facile	24,3
Facile	30,3
Ni facile, ni difficile	20,9
Difficile	11,3
Très difficile	4,5
Ne s'applique pas	8,7
Maintenir son engagement social et communautaire	
Très facile	14,4
Facile	21,2
Ni facile, ni difficile	20,4
Difficile	10,4
Très difficile	5,5
Ne s'applique pas	28,1

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Tableau A7.2

Niveau de difficulté à organiser l'horaire et à trouver le temps pour s'occuper de sa propre santé et de ses propres suivis médicaux, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%
Très facile	20,5
Facile	28,7
Ni facile, ni difficile	22,8
Difficile	15,2
Très difficile	6,1
Ne s'applique pas	6,8

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Références bibliographiques

ARRIAGADA, P. (2020). « L'expérience et les besoins des aidants âgés au Canada », *Regards sur la société canadienne*, [En ligne], produit nº 75-006-X au catalogue de Statistique Canada, novembre, Statistique Canada, 12 p. [www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2020001/article/00007-fra.htm] (Consulté le 12 février 2026).

CHENEAU, A. (2019). « La diversité des formes d'aide et des répercussions de l'aide sur les aidants », *Revue française des affaires sociales*, [En ligne], vol. 1, p. 91-113. doi : 10.3917/rfas.191.0091 (Consulté le 12 mars 2025).

CONSEIL DU STATUT DE LA FEMME (2018). *Les proches aidantes et les proches aidants au Québec. Analyse différenciée selon les sexes*, [En ligne], Québec, 70 p. [www.csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/por_proches_aidants20180419_web.pdf] (Consulté le 10 juin 2026).

DALEY, S., et autres (2019). "Understanding the quality of life of family carers of people with dementia: Development of a new conceptual framework", *International Journal of Geriatric Psychiatry*, [En ligne], vol. 34, nº 1, p. 79-86. doi : 10.1002/gps.4990. (Consulté le 22 juillet 2026).

HOEFMAN, R. J., J. VAN EXEL et W. B. F. BROUWER (2017). "Measuring Care-Related Quality of Life of Caregivers for Use in Economic Evaluations: CarerQol Tariffs for Australia, Germany, Sweden, UK, and US", *PharmacoEconomics*, [En ligne], vol. 35, nº 4, avril, p. 469-478. doi : 10.1007/s40273-016-0477-x. (Consulté le 1er août 2025).

LECOURS, C. (2015). « Portrait des proches aidants et les conséquences de leurs responsabilités d'aidant », *Zoom santé,* [En ligne], nº 43, novembre, Institut de la statistique du Québec, 1-9 p. [statistique.quebec.ca/fr/document/portrait-des-proches-aidants-et-les-consequences-de-leurs-responsabilites-daidant].

LI, L., et autres (2023). "Transition Into the Caregiver Role Among Older Adults: A Study of Social Participation and Social Support Based on the Canadian Longitudinal Study on Aging", *Journals of Gerontology. Series B : Psychological Sciences and Social Sciences*, [En ligne], vol. 78, nº 8, p. 1423-1434. doi : 10.1093/geronb/gbad075. (Consulté le 3 août 2026).

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2021). *Politique nationale pour les personnes proches aidantes - Reconnaître et soutenir dans le respect des volontés et des capacités d'engagement*, [En ligne], Québec, Gouvernement du Québec, 60 p. [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003000/] (Consulté le 1er août 2025).

OBSERVATOIRE QUÉBÉCOIS DE LA PROCHE AIDANCE (2023). *Qu'est-ce qu'une personne proche aidante ? Sauriez-vous la reconnaitre ?*, [En ligne]. [observatoireprocheaidance.ca/quest-ce-quune-personne-proche-aidante/] (Consulté le 15 mai 2026).

VAN PEVENAGE, I., et M. REISS (2020). *Entre les services, les bonnes pratiques et les mesures : mise en perspective du soutien aux personnes proches aidantes*, [En ligne], Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale, 139 p. [creges.ca/wp-content/uploads/2022/08/2020-10-06-mandat-PPA-Rapport-final_final.pdf] (Consulté le 3 février 2026).

ZECH, E., et P. GÉRAIN (2020). « Le burnout de aidants proches : Analyse des compétences émotionnelles, du sentiment d'efficacité et de l'engagement sur l'intensité du burnout », dans [En ligne], UC Louvain. Faculté de psychologie, logopédie, sexologie et des sciences de la famille. [hdl.handle.net/2078.2/18020] (Consulté le 3 août 2026).

8 Ressources pour soutenir les personnes proches aidantes dans leur rôle



bymuratdeniz / iStock

Introduction

Dans la Politique nationale pour les personnes proches aidantes, on souligne l'importance d'une réponse concertée et adaptée aux besoins spécifiques des personnes proches aidantes (PPA) tout au long de leur parcours (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2021). Dans cette optique, l'examen de la connaissance et de l'utilisation des ressources offertes pour soutenir les PPA, de même que leurs souhaits exprimés en matière de ressources, constitue un levier essentiel pour apprécier l'adéquation entre l'offre de ressources et les besoins. À cet égard, les données de l'*Enquête sociale générale – Les soins donnés et reçus* de 2018 mettent en lumière des écarts entre l'offre de ressources et l'accès aux soins (Arriagada 2020).

Un soutien insuffisant augmente la charge émotionnelle et la charge instrumentale (liée aux tâches concrètes) associées au rôle de proche aidance, ce qui peut avoir des répercussions importantes sur le bien-être et la santé (Nogues et Tremblay 2021). Ces répercussions sur la santé physique et mentale peuvent en outre se cumuler à des problèmes de santé déjà présents chez les PPA, qu'ils soient liés à leur propre état de santé ou au vieillissement (Arriagada 2020). Dans ce contexte, l'étude des obstacles rencontrés par les PPA devient essentielle pour alléger leur charge et leur permettre de poursuivre leur rôle sans s'épuiser. Mieux cerner leurs besoins de soutien dans leur rôle peut contribuer à réduire le fardeau associé à la proche aidance (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2024).

Le présent chapitre vise à décrire la connaissance des PPA à l'égard des ressources disponibles et leur utilisation au cours des 12 mois précédant l'enquête. On y présente également les ressources souhaitées ainsi que les freins à leur utilisation.



pocketlight / iStock

Résultats

8.1 Connaissance des ressources

Connaissance des ressources

Pour chacune des dix ressources mesurées dans l'enquête, deux questions sont posées aux PPA afin d'évaluer l'utilisation et la connaissance desdites ressources.

La première question concerne l'utilisation des ressources au cours des 12 derniers mois :

« Au cours des 12 derniers mois, avez-vous [...] » :

(SER_1_1) « [...] participé à des activités d'informations, de formation ou de transfert de connaissances et de compétences (pour obtenir des renseignements sur une maladie, sur la façon d'interagir avec des personnes atteintes d'Alzheimer ou des enfants autistes, sur la façon d'assister des personnes dans leurs déplacements, etc.) ? » ;

(SER_1_2) « [...] utilisé des services de répit ou des solutions d'hébergement (pour vous permettre de vous libérer temporairement de votre rôle d'accompagnement et de vous donner une pause) ? » ;

(SER_1_3) « [...] participé à des activités d'entraide auprès de personnes vivant des expériences semblables aux vôtres (assister à des cafés-rencontres, à des groupes d'entraide, etc.) ? » ;

(SER_1_4) « [...] utilisé des services de soutien psychologique individuel ou d'écoute personnalisée pour vous aider dans votre rôle de personne proche aidante ? » ;

(SER_1_5) « [...] utilisé des services d'assistance juridique, légale ou pour des questions fiscales (p. ex. pour les impôts) en raison de votre situation de personne proche aidante ? » ;

(SER_1_6) « [...] utilisé des services d'aide à domicile ou de soutien pour les soins du quotidien (comme des repas à domicile, des tâches ménagères, etc.) ? » ;

(SER_1_7) « [...] utilisé des fournitures médicales ou spécialisées (barre d'adaptation pour le bain, alarme, siège de toilette adapté, etc.) en raison de votre situation de personne proche aidante ? » ;

(SER_1_8) « [...] utilisé des services d'assistance pour le transport des proches que vous aidez ? » ;

(SER_1_9) « [...] utilisé des services d'éducation adaptés ou d'enseignement spécialisé, de soins de santé ou de réadaptation (orthopédagogues, ergothérapeutes, orthophonistes, etc.) ? » ;

Suite à la page 179

(SER_1_10) « […] demandé de l'aide financière (crédit d'impôt québécois pour personnes aidantes ou crédit canadien pour aidant naturel, crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés ou crédit d'impôt pour frais médicaux) ou des allocations (supplément pour enfant handicapé, allocation pour contraintes temporaires à l'emploi ou aide financière pour l'adaptation du domicile ou d'un véhicule) pour vous aider dans votre rôle de personne proche aidante ? ».

La deuxième question concerne la connaissance des ressources et est posée aux PPA ne les ayant pas utilisées :

« Connaissiez-vous […] »

(SER_2_1) « […] ces activités d'informations, de formation ou de transfert de connaissances et de compétences (pour obtenir des renseignements sur une maladie, sur la façon d'interagir avec des personnes atteintes d'Alzheimer ou des enfants autistes, sur la façon d'assister des personnes dans leurs déplacements, etc.) ? » ;

(SER_2_2) « […] ces services de répit ou solutions d'hébergement (pour vous permettre de vous libérer temporairement de votre rôle d'accompagnement et de vous donner une pause) ? » ;

(SER_2_3) « […] ces activités d'entraide auprès de personnes vivant des expériences semblables aux vôtres (assister à des cafés-rencontres, à des groupes d'entraide, etc.) ? » ;

(SER_2_4) « […] ces services de soutien psychologique individuel ou d'écoute personnalisée ? » ;

(SER_2_5) « […] ces services d'assistance juridique, légale ou pour des questions fiscales ? (p. ex. pour les impôts) » ;

(SER_2_6) « […] ces services d'aide à domicile ou de soutien pour les soins du quotidien (comme des repas à domicile, des tâches ménagères) ? » ;

(SER_2_8) « […] les services d'assistance pour le transport des proches que vous aidez ? » ;

(SER_2_9) « … ces services d'éducation adaptés ou d'enseignement spécialisé, de soins de santé ou de réadaptation ? » ;

(SER_2_10) « […] l'aide financière ou les allocations ? ».

Les choix de réponses pour les 20 questions sont « Oui » ou « Non ».

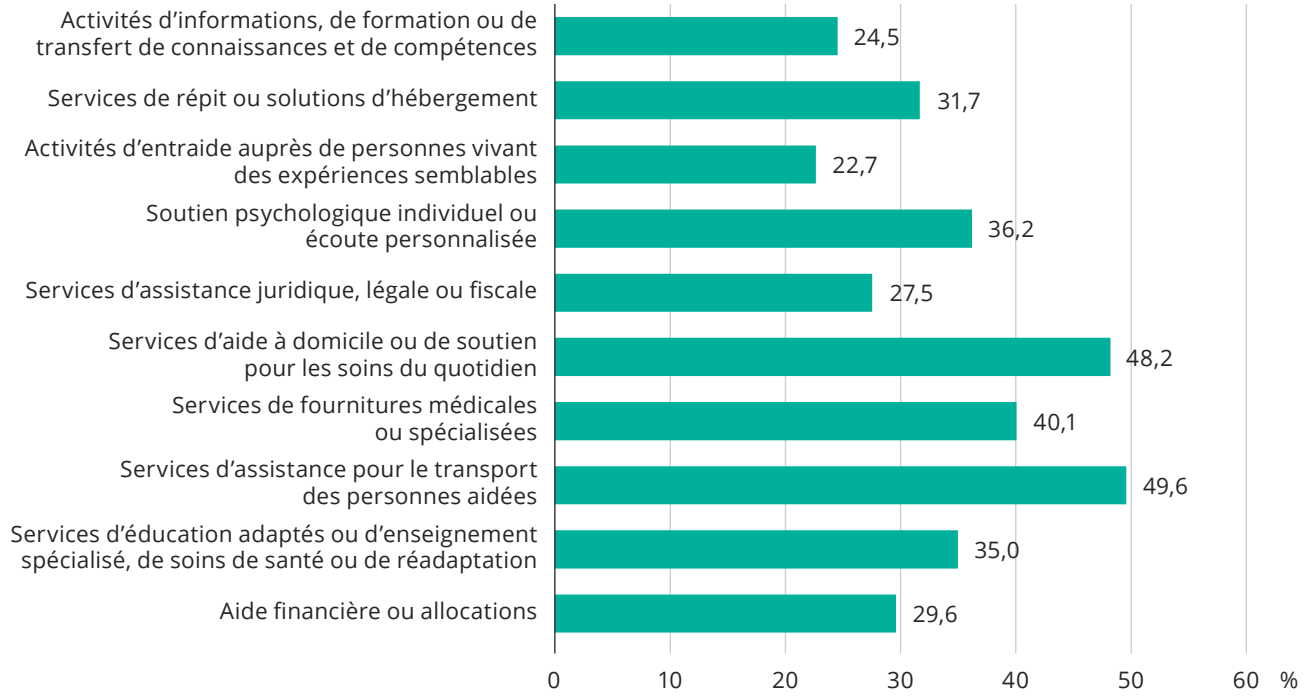
Comme les PPA doivent se prononcer pour chacune des ressources, autant d'indicateurs binaires (Oui/Non) relatifs à la connaissance d'une de ces ressources ont été créés. Ils se présentent ainsi :

- Oui : les PPA ayant répondu « Oui » à la première question (SER_1) ou « Oui » à la deuxième question (SER_2). Par conséquent, l'utilisation d'une ressource implique la connaissance préalable de celle-ci ;
- Non : les PPA qui ont répondu « Non » aux deux questions.

L'analyse de la connaissance des ressources destinées aux PPA révèle que près du quart des PPA connaissent les activités d'informations, de formation ou de transfert de connaissances et de compétences (25 %) et les activités d'entraide auprès de personnes vivant des expériences semblables (23 %) (figure 8.1). Environ trois PPA sur dix connaissent les services de répit ou des solutions d'hébergement (32 %), les services d'assistance juridique, légale ou fiscale (28 %) et l'aide financière ou les allocations (30 %). C'est près du tiers des PPA qui sont au fait de l'existence de services de soutien psychologique individuel ou d'écoute personnalisée (36 %) et de services d'éducation adaptés ou d'enseignement spécialisé (35 %). On estime que quatre PPA sur dix connaissent les services de fournitures médicales ou spécialisées (40 %). Enfin, près d'une PPA sur deux connaît les services d'aide à domicile (48 %) et les services d'assistance pour le transport pour la personne aidée (50 %).

Figure 8.1

Connaissance des ressources[1], personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025



1. Ressources utilisées au cours des 12 derniers mois, ou non utilisées au cours des 12 derniers mois, mais connues.

Note : Plus d'une ressource peut être indiquée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes,* 2024-2025.

Selon le genre et l'âge

En 2024-2025, au Québec, on constate que les femmes ont une meilleure connaissance que les hommes de chacune des dix ressources destinées aux PPA, à l'exception des services d'assistance juridique, légale ou fiscale, pour lesquels l'enquête ne détecte pas de différence entre les hommes et les femmes (tableau 8.1). À titre d'exemple, les femmes sont proportionnellement plus nombreuses à connaître les services de soutien psychologique que leurs homologues masculins (42 % c. 30 %).

Pour ce qui est de la connaissance des ressources selon l'âge, l'enquête montre que les PPA âgées de 15 à 29 ans et de 30 à 44 ans sont moins nombreuses en proportion que celles âgées de 45 à 64 ans et de 65 ans et plus à connaître les ressources suivantes :

- le répit (respectivement 23 % et 27 % c. 33 % et 39 %) ;
- l'aide à domicile (respectivement 35 % et 38 % c. 51 % et 60 %) ;
- les fournitures médicales ou spécialisées (respectivement 32 % et 34 % c. 41 % et 49 %) ;
- l'assistance pour le transport des personnes aidées (respectivement 37 % et 41 % c. 51 % et 62 %).

Quant aux PPA âgées de 45 à 64 ans, elles sont proportionnellement moins nombreuses à connaître l'aide financière ou les allocations que celles des autres groupes d'âge (26 % c. 30 % à 33 % selon le groupe d'âge).

Finalement, les PPA âgées de 65 ans et plus sont en proportion plus susceptibles que celles des autres groupes d'âge de connaître les ressources suivantes :

- le répit (respectivement 39 % c. 23 % à 33 % selon le groupe d'âge) ;
- les activités d'entraide auprès de personnes vivant des expériences semblables (respectivement 31 % c. 18 % à 21 % selon le groupe d'âge) ;
- les services d'assistance juridique, légale ou fiscale (respectivement 32 % c. 23 % à 27 % selon le groupe d'âge) ;
- l'aide à domicile (respectivement 60 % c. 35 % à 51 % selon le groupe d'âge) ;
- les fournitures médicales ou spécialisées (respectivement 49 % c. 32 % à 41 % selon le groupe d'âge) ;
- l'assistance pour le transport des personnes aidées (respectivement 62 % c. 37 % à 51 % selon le groupe d'âge).

Tableau 8.1

Connaissance des ressources[1] selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Activités d'informations, de formation ou de transfert de connaissances et de compétences	Services de répit ou solutions d'hébergement	Activités d'entraide auprès de personnes vivant des expériences semblables	Soutien psychologique individuel ou écoute personnalisée	Services d'assistance juridique, légale ou fiscale
	%				
Genre					
Hommes+	22,0 [a]	23,9 [a]	18,2 [a]	29,9 [a]	27,0
Femmes+	26,6 [a]	38,2 [a]	26,4 [a]	41,6 [a]	28,0
Âge					
15-29 ans	26,4	22,5 [a]	17,8 [a]	40,5	23,3 [a]
30-44 ans	25,3	27,2 [b]	19,1 [b]	37,5	25,6 [b]
45-64 ans	22,3	32,5 [a,b]	21,2 [c]	34,1	26,9 [c]
65 ans et plus	26,4	38,9 [a,b]	30,6 [a,b,c]	36,1	32,5 [a,b,c]

	Services d'aide à domicile ou de soutien pour les soins du quotidien	Services de fournitures médicales ou spécialisées	Services d'assistance pour le transport des personnes aidées	Services d'éducation adaptés ou d'enseignement spécialisé, de soins de santé ou de réadaptation	Aide financière ou allocations
	%				
Genre					
Hommes+	42,2 [a]	35,0 [a]	45,2 [a]	30,4 [a]	26,9 [a]
Femmes+	53,3 [a]	44,3 [a]	53,3 [a]	38,8 [a]	31,9 [a]
Âge					
15-29 ans	35,2 [a]	31,8 [a]	37,0 [a]	31,1 [a]	32,0 [a]
30-44 ans	37,7 [b]	33,8 [b]	40,8 [b]	34,9	33,3 [b]
45-64 ans	50,7 [a,b]	40,8 [a,b]	51,0 [a,b]	34,3 [b]	26,4 [a,b,c]
65 ans et plus	60,1 [a,b]	48,6 [a,b]	61,6 [a,b]	38,2 [a,b]	30,1 [c]

a,b,c Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

1. Ressources utilisées au cours des 12 derniers mois, ou non utilisées au cours des 12 derniers mois, mais connues.

Note : Plus d'une ressource peut être indiquée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

8.2 Utilisation des ressources

Utilisation des ressources

Pour chacune des dix ressources mesurées dans l'enquête, une question est posée aux PPA afin de déterminer si elles avaient utilisé une ressource au cours des 12 derniers mois. Il s'agit des 10 questions SER_1_1 à SER_1_10 précédemment présentées à l'encadré de la section 8.1 du présent chapitre. Les choix de réponses pour les 10 questions sont « Oui » ou « Non ».

Comme les PPA doivent répondre pour chacune des ressources, autant d'indicateurs binaires (Oui/Non) relatifs à l'utilisation d'une de ces ressources ont été créés. Ils se présentent ainsi :

- Oui : les PPA ayant répondu « Oui » à la question.
- Non : les PPA qui ont répondu « Non » à la question.

À des fins d'analyse, l'indicateur de l'utilisation d'au moins une ressource au cours des 12 derniers mois a également été construit à partir de ces dix questions relatives à l'utilisation. Si la PPA indique « Oui » au moins une fois, elle est considérée comme ayant utilisé au moins une ressource.

Selon le genre et l'âge

Selon l'EQPPA 2024-2025, on estime que 46 % des PPA ont utilisé au moins une ressource afin de les soutenir dans leur rôle au cours des 12 mois précédant l'enquête (tableau 8.2). Cette proportion est plus élevée chez les femmes que chez les hommes (49 % c. 43 %). Par ailleurs, aucune différence significative n'est détectée entre les groupes d'âge.

Tableau 8.2

Utilisation d'au moins une ressource au cours des 12 derniers mois selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%
Total	**46,0**
Genre	
Hommes+	42,5 [a]
Femmes+	48,9 [a]
Âge	
15-29 ans	41,6
30-44 ans	47,3
45-64 ans	47,5
65 ans et plus	44,8

a Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Lorsqu'on analyse chaque ressource individuellement, on constate qu'environ 13 % des PPA ont participé à des activités de développement des connaissances et de compétences, 10 % ont utilisé des services de soutien psychologique, 11 % ont recouru à des services d'aide à domicile, 14 % ont utilisé des services de fournitures médicales ou spécialisées et 12 % ont utilisé des services d'assistance pour le transport des personnes aidées (tableau 8.3).

Toutes proportions gardées, les femmes sont plus nombreuses que les hommes à utiliser les services de répit (4,8 % c. 3,6 %), de soutien psychologique (13 % c. 7 %) et d'éducation adaptés ou d'enseignement spécialisé, de soins de santé ou de réadaptation (10 % c. 7 %).

Parmi les PPA, celles de 15 à 29 ans et de 30 à 44 ans sont proportionnellement plus nombreuses à participer à des activités de développement des connaissances et de compétences que celles 45 à 64 ans et de 65 ans et plus (respectivement 16 % et 16 % c. 11 % et 10 %). On fait un constat similaire pour l'utilisation des services de soutien psychologique (respectivement 13 % et 14 % c. 9 % et 7 %). Les PPA âgées de 65 ans et plus sont plus nombreuses, en proportion, à participer à des activités d'entraide auprès de personnes vivant des expériences semblables que les PPA des autres groupes d'âge (7 % c. environ 4,0 % selon le groupe d'âge). Celles âgées de 30 à 44 ans sont proportionnellement plus nombreuses à recourir à de l'aide financière ou à des allocations que les PPA des autres groupes d'âge (10 % c. 5 %* à 6 % selon le groupe d'âge).



shurkin_son / iStock

Tableau 8.3

Utilisation des ressources au cours des 12 derniers mois selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Activités d'informations, de formation ou de transfert de connaissances et de compétences	Services de répit ou solutions d'hébergement	Activités d'entraide auprès de personnes vivant des expériences semblables	Soutien psychologique individuel ou écoute personnalisée	Services d'assistance juridique, légale ou fiscale	Services d'aide à domicile ou de soutien pour les soins du quotidien	Services de fournitures médicales ou spécialisées	Services d'assistance pour le transport des personnes aidées	Services d'éducation adaptés ou d'enseignement spécialisé, de soins de santé ou de réadaptation	Aide financière ou allocations
	%									
Total	**12,6**	**4,3**	**4,7**	**10,1**	**6,1**	**11,3**	**13,8**	**11,6**	**8,9**	**6,8**
Genre										
Hommes+	11,7	3,6 [a]	4,6	6,7 [a]	5,7	10,3	12,7	11,1	7,1 [a]	6,8
Femmes+	13,4	4,8 [a]	4,8	13,0 [a]	6,3	12,2	14,7	12,1	10,3 [a]	6,9
Âge										
15-29 ans	16,4 [a,b]	2,7**	4,1* [a]	13,0 [a]	3,8*	7,3* [a,b]	9,4 [a,b]	9,4* [a]	6,1* [a]	5,1* [a]
30-44 ans	16,0 [c,d]	4,4*	4,1* [b]	14,5 [b]	5,9	9,8 [c,d]	12,8 [c]	8,9 [b,c]	13,5 [a,b]	10,0 [a,b,c]
45-64 ans	11,1 [a,c]	4,5	4,0 [c]	9,0 [a,b]	6,9	12,5 [a,c]	15,9 [a,c]	12,8 [b]	9,3 [a,b]	6,5 [b]
65 ans et plus	10,1 [b,d]	4,6	6,7 [a,b,c]	6,7 [a,b]	6,0	12,8 [b,d]	13,6 [b]	13,4 [a,c]	5,6 [b]	5,7 [c]

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Plus d'une ressource peut être indiquée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques socioéconomiques

On fait également des liens entre certaines caractéristiques socioéconomiques et l'utilisation d'au moins une ressource au cours des 12 mois précédant l'enquête (tableau 8.4). Toutes proportions gardées, les PPA détenant un diplôme universitaire sont les plus nombreuses à avoir utilisé au moins une ressource au cours des 12 mois précédant l'enquête (51 % c. 41 % à 46 % pour celles détenant un niveau de scolarité inférieur). Parmi les PPA, celles ayant le travail comme occupation principale au moment de l'enquête sont plus nombreuses, en proportion, à avoir utilisé au moins une ressource au cours de l'année que celles étant principalement aux études ou à la retraite (respectivement 48 % c. 37 % et 43 %).

Lorsque l'on s'intéresse à l'utilisation de chacune des ressources étudiées, on observe que, toutes proportions gardées, les PPA ayant un diplôme universitaire sont les plus nombreuses à avoir participé aux activités d'information, de formation ou de transfert de connaissances et de compétences au cours des 12 mois précédant l'enquête (17 % c. 7 %* à 11 % pour celles détenant un niveau de scolarité moins élevé ; tableau 8.5).

De plus, les PPA vivant dans un ménage à faible revenu ont davantage recours à de l'aide financière ou à des allocations que celles des PPA dont le niveau de revenu du ménage est supérieur (respectivement 10 % c. 4,2 %* à 6 % selon le niveau).

Tableau 8.4

Utilisation d'au moins une ressource au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques socioéconomiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Niveau de scolarité		
Inférieur au DES	41,6	a
Diplôme d'études secondaires (DES)	41,5	b
Diplôme ou certificat d'études collégiales	45,7	c
Diplôme d'études universitaires	50,6	a,b,c
Occupation principale actuelle		
Au travail	47,9	a,b
Aux études	37,0	a,c
Sans emploi	49,0	c
À la retraite	43,3	b
Niveau de revenu du ménage		
Faible revenu	43,9	
Revenu moyen-faible	47,6	
Revenu moyen-élevé	44,9	
Revenu élevé	47,4	

a,b,c Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Tableau 8.5

Utilisation des ressources au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques socioéconomiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Activités d'informations, de formation ou de transfert de connaissances et de compétences	Services de répit ou solutions d'hébergement	Activités d'entraide auprès de personnes vivant des expériences semblables	Soutien psychologique individuel ou écoute personnalisée	Services d'assistance juridique, légale ou fiscale	Services d'aide à domicile ou de soutien pour les soins du quotidien	Services de fournitures médicales ou spécialisées	Services d'assistance pour le transport des personnes aidées	Services d'éducation adaptés ou d'enseignement spécialisé, de soins de santé ou de réadaptation	Aide financière ou allocations
	%									
Niveau de scolarité										
Inférieur au DES	6,9 * a,b	4,6 *	6,8 * a,b	10,2	4,0 *	10,6	10,8	12,7	7,8 *	9,0 *
Diplôme d'études secondaires (DES)	10,8 a	3,7 *	3,4 * a,c	7,5 a	5,6	9,7	12,3	10,8	8,2 a	6,9
Diplôme ou certificat d'études collégiales	11,5 b	3,7	4,3 b	8,6 b	5,6	12,1	14,7	11,5	7,6 b	5,8
Diplôme d'études universitaires	16,7 a,b	4,9	5,3 c	13,1 a,b	7,5	11,8	15,0	11,9	10,8 a,b	7,0
Occupation principale actuelle										
Au travail	13,8 a	4,1	3,8 a	11,2 a	6,7	11,2	14,3 a	11,3	10,3 a,b	6,7 a
Aux études	12,6 *	2,6 **	5,3 **	13,6 * b	4,4 **	9,0 *	7,2 ** a,b	8,4 *	4,3 ** a,c	7,6 * b
Sans emploi	9,6 *	5,1 **	4,4 **	10,2 *	5,1 **	12,5 *	13,3 *	13,1 *	13,7 * c,d	15,6 * a,b,c
À la retraite	9,6 a	4,7	6,3 a	6,6 a,b	5,3	11,9	14,5 b	12,6	5,9 b,d	5,3 c
Niveau de revenu du ménage										
Faible revenu	12,5	4,1	5,5 a	9,8	5,6	10,8	13,1 a	11,8	8,4	9,5 a,b,c
Revenu moyen-faible	14,0	4,4	5,4 b	10,5	6,0	10,6	14,7 b	10,8	9,0	6,5 a
Revenu moyen-élevé	11,9	3,9 *	2,9 * a,b	9,6	7,8	11,9	10,1 b,c	12,0	8,4	5,8 * b
Revenu élevé	10,3	4,4 *	3,8 *	9,8	4,7 *	12,7	18,2 a,c	12,6	10,3	4,2 * c

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Plus d'une ressource peut être indiquée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques sociodémographiques



shironosov / iStock

L'enquête n'a pas permis de détecter de différence statistiquement significative entre l'utilisation d'au moins une ressource au cours des 12 mois précédant l'enquête et les caractéristiques sociodémographiques à l'étude (tableau A8.1). Par contre, lorsque l'on s'intéresse à l'utilisation de chacune des ressources étudiées dans l'enquête, on observe quelques associations avec certaines caractéristiques sociodémographiques. Par exemple, la proportion de PPA ayant recours à des activités de développement de connaissances et de compétences varie selon la durée de résidence au Canada : elle s'établit à près de 12 % chez celles nées au Canada, à 15 % chez celles arrivées au Canada depuis plus de 10 ans, puis à 23 % chez celles étant au pays depuis 10 ans ou moins (tableau 8.6).

Toutes proportions gardées, les PPA dont la langue parlée le plus souvent à la maison est le français seul ou combiné avec une langue autre que l'anglais sont moins nombreuses à utiliser les activités de développement de connaissances et de compétences que celles qui parlent le français et l'anglais (avec ou sans autres langues) ou d'autres langues que le français ou l'anglais (respectivement 11 % c. 17 % et 18 %*).

Par ailleurs, les PPA appartenant à une minorité visible sont plus nombreuses en proportion que celles qui n'en font pas partie à participer à des activités de développement de connaissances et de compétences visant à les aider dans leur rôle (20 % c. 11 %). Les PPA n'appartenant pas à une minorité visible sont, en proportion, plus nombreuses à avoir reçu des services d'aide à domicile que celles faisant partie d'une minorité visible (12 % c. 9 %). De plus, les PPA ayant un statut LGBTQ+ sont proportionnellement plus nombreuses à utiliser des services de soutien psychologique que les autres (22 % c. 9 %).

Tableau 8.6

Utilisation des ressources au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques sociodémographiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Activités d'informations, de formation ou de transfert de connaissances et de compétences	Services de répit ou solutions d'hébergement	Activités d'entraide auprès de personnes vivant des expériences semblables	Soutien psychologique individuel ou écoute personnalisée	Services d'assistance juridique, légale ou fiscale
	%				
Zone de résidence					
Urbaine	13,6 [a]	4,3	4,8	10,2	6,5
Semi-urbaine	10,5	4,0*	5,3*	9,1	6,4*
Rurale	9,9 [a]	4,4*	4,0*	10,2	4,4*
Langue(s) parlée(s) le plus souvent à la maison					
Français seul ou avec autre(s) langue(s) que l'anglais	11,3 [a,b]	4,3	4,9	10,4	5,6 [a]
Anglais seul ou avec autre(s) langue(s) que le français	15,5*	5,6**	3,3**	11,1*	10,3* [a,b]
Français et anglais (avec ou sans autre(s) langue(s))	17,1 [a]	3,4**	5,0*	9,9*	5,5* [b]
Autre(s) langue(s) que le français ou l'anglais	17,8* [b]	3,6**	4,2**	4,2**	6,9**
Durée de résidence au Canada					
Né(e) au Canada	11,5 [a]	4,2	4,5	10,4	5,6
Au Canada depuis plus de 10 ans	15,0 [a]	4,7*	5,2*	9,8*	8,2*
Au Canada depuis 10 ans ou moins	23,2 [a]	4,7**	6,6**	6,9**	6,5**
Appartenance à une minorité visible					
Oui	20,2 [a]	3,7*	6,8* [a]	9,1*	6,6*
Non	11,1 [a]	4,4	4,4 [a]	10,2	6,1
Statut LGBTQ+					
Personne LGBTQ+	13,9*	2,3**	6,1**	21,5 [a]	4,6**
Personne non LGBTQ+	12,5	4,4	4,6	9,5 [a]	6,1

Suite à la page 190

Tableau 8.6 (suite)

Utilisation des ressources au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques sociodémographiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Services d'aide à domicile ou de soutien pour les soins du quotidien	Services de fournitures médicales ou spécialisées	Services d'assistance pour le transport des personnes aidées	Services d'éducation adaptés ou d'enseignement spécialisé, de soins de santé ou de réadaptation	Aide financière ou allocations
	%				
Zone de résidence					
Urbaine	11,4	13,8	11,6	9,4	7,1
Semi-urbaine	9,9	12,8	11,7	5,8*	5,4*
Rurale	11,7	14,2	11,7	8,5	6,6
Langue(s) parlée(s) le plus souvent à la maison					
Français seul ou avec autre(s) langue(s) que l'anglais	11,6	13,8	11,7	9,0	6,8
Anglais seul ou avec autre(s) langue(s) que le français	11,6*	13,2*	12,4*	9,1*	5,7*
Français et anglais (avec ou sans autre(s) langue(s))	9,7*	15,1	8,8*	6,8*	6,9*
Autre(s) langue(s) que le français ou l'anglais	9,1**	12,0*	15,6*	11,7*	9,4**
Durée de résidence au Canada					
Né(e) au Canada	12,0	14,2	11,6	8,6	6,2 [a]
Au Canada depuis plus de 10 ans	8,5*	12,5	13,0	9,1*	10,2* [a]
Au Canada depuis 10 ans ou moins	7,9**	10,6*	8,3**	12,3*	8,7*
Appartenance à une minorité visible					
Oui	8,6 [a]	12,3	13,2	10,3	8,3*
Non	11,9 [a]	14,1	11,4	8,5	6,4
Statut LGBTQ+					
Personne LGBTQ+	9,8*	10,3*	11,2*	6,1**	9,0*
Personne non LGBTQ+	11,5	13,9	11,6	9,0	6,6

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Plus d'une ressource peut être indiquée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

On constate plusieurs associations entre l'utilisation des ressources au cours des 12 mois précédant l'enquête et les caractéristiques des relations de soutien (tableau 8.7). Plus les PPA offrent du soutien hebdomadaire, plus elles sont susceptibles d'utiliser au moins une ressource : la proportion s'établit à près de 38 % chez les PPA ayant soutenu de 1 à 4 heures, à 51 % chez celles ayant soutenu de 5 à 9 heures, à 58 % chez celles ayant soutenu de 10 à 19 heures, puis à 70 % chez celles ayant soutenu 20 heures ou plus par semaine. On fait également ce constat pour les services de répit, les services de fournitures médicales ou spécialisées et l'aide financière (tableau 8.8).

Les PPA qui cohabitent avec une personne aidée sont plus nombreuses, en proportion, à utiliser au moins une ressource que celles qui ne cohabitent pas avec une personne aidée (57 % c. 40 % ; tableau 8.7). Il en va de même pour les activités de développement des connaissances et des compétences, les services de répit, le soutien psychologique, l'assistance juridique, légale ou fiscale, les services de fournitures médicales ou spécialisées, les services d'éducation adaptés ou d'enseignement spécialisé, de soins de santé ou de réadaptation et l'aide financière ou les allocations (tableau 8.8).

Toutes proportions gardées, les PPA qui soutiennent au moins un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un enfant ou une enfant sont plus nombreuses à utiliser au moins une ressource que celles soutenant uniquement d'autres membres de la famille, ou seulement un ami ou une amie, une personne du voisinage, un ou une collègue, une connaissance ou autre (respectivement 51 % c. 38 % et 37 % ; tableau 8.7). Le même constat est fait pour les services de répit ou solutions d'hébergement, d'assistance juridique, légale ou fiscale, de soutien à domicile, les services d'éducation adaptés ou d'enseignement spécialisé, de soins de santé ou de réadaptation et l'aide financière ou les allocations (tableau 8.8).

Les PPA étant le soutien principal d'une personne aidée sont plus nombreuses, en proportion, à utiliser au moins une ressource que celles qui ne le sont pas (52 % c. 34 % ; tableau 8.7). On tire le même constat pour l'ensemble des ressources, à l'exception des services de répit, où les différences ne sont pas significatives (tableau 8.8).

Toutes proportions gardées, les PPA qui ont apporté au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux au cours des 30 jours précédant l'enquête utilisent davantage au moins une ressource que celles qui ont apporté uniquement de l'aide logistique, psychologique ou une autre forme d'aide (49 % c. 35 % ; tableau 8.7). On fait le même constat pour l'ensemble des ressources, à l'exception des activités d'entraide et de soutien psychologique ou d'écoute personnalisée, pour lesquels l'enquête ne permet pas de déceler de différence significative (tableau 8.8).

Finalement, les PPA soutenant au moins une personne mineure sont proportionnellement plus nombreuses à utiliser au moins une ressource que celles soutenant uniquement des personnes âgées de 18 ans ou plus (respectivement 71 % c. 43 % à 45 % ; tableau 8.7). Il en va de même pour les activités de développement de connaissances et de compétences, les services de répit, les activités d'entraide, le soutien psychologique, les services d'éducation adaptés ou d'enseignement spécialisé, de soins de santé ou de réadaptation et l'aide financière (tableau 8.8). Les PPA soutenant uniquement des personnes de 75 ans et plus sont proportionnellement plus nombreuses à avoir recours aux services de soutien à domicile que les PPA soutenant des personnes d'autres groupes d'âge (15 % c. 8 %* et 9 % selon le groupe d'âge). On remarque que plus l'âge des personnes aidées est avancé, moins les PPA sont nombreuses en proportion à utiliser des services de soutien psychologique : la proportion s'établit à près de 27 % chez celles ayant soutenu au moins une personne mineure, comparativement à 6 % chez celles soutenant uniquement des personnes de 75 ans et plus (tableau 8.8).

Tableau 8.7

Utilisation d'au moins une ressource au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours		
1 à 4 heures	38,4	a
5 à 9 heures	51,1	a
10 à 19 heures	58,3	a
20 heures et plus	70,3	a
Cohabitation avec une personne aidée		
Oui	57,4	a
Non	40,2	a
Type de lien		
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	50,5	a,b
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	38,3	a
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	36,9	b
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée		
Oui	51,6	a
Non	34,0	a
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours		
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	49,2	a
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	34,8	a
Groupe d'âge des personnes aidées		
Au moins une personne mineure	70,7	a,b
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	42,5	a
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	45,5	b

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Tableau 8.8

Utilisation des ressources au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Activités d'informations, de formation ou de transfert de connaissances et de compétences	Services de répit ou solutions d'héberge-ment	Activités d'entraide auprès de personnes vivant des expériences semblables	Soutien psychologique individuel ou écoute personnalisée	Services d'assis-tance juridique, légale ou fiscale
	%				
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours					
1 à 4 heures	11,0 [a,b]	2,6 [a]	4,0 [a]	8,5 [a,b,c]	4,4 [a,b,c]
5 à 9 heures	14,3 [a]	4,2* [a]	5,1	12,1 [a]	8,6 [a]
10 à 19 heures	14,2	7,2* [a]	5,3*	14,7 [b]	7,5* [b]
20 heures et plus	17,2 [b]	11,7 [a]	7,8* [a]	12,1 [c]	9,9* [c]
Cohabitation avec une personne aidée					
Oui	15,6 [a]	6,9 [a]	5,5	14,2 [a]	7,7 [a]
Non	11,0 [a]	2,9 [a]	4,3	8,0 [a]	5,3 [a]
Type de lien					
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	12,7	4,9 [a,b]	4,8	12,0 [a]	7,1 [a,b]
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	11,4	3,1* [a]	3,8*	5,4 [a,b]	4,9 [a]
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	14,7	2,4** [b]	5,9*	9,3 [b]	2,7** [b]
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée					
Oui	13,5 [a]	4,5	5,5 [a]	11,7 [a]	7,4 [a]
Non	10,7 [a]	3,7*	3,0* [a]	6,7 [a]	3,2* [a]
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours					
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	13,4 [a]	4,9 [a]	4,8	10,6	6,5 [a]
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	10,0 [a]	1,9** [a]	4,5*	8,4	4,6 [a]
Groupe d'âge des personnes aidées					
Au moins une personne mineure	22,7 [a,b]	10,4* [a,b]	7,9* [a,b]	27,4 [a]	6,9*
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	12,5 [a]	3,5 [a]	4,4 [a]	10,6 [a]	5,8
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	10,7 [b]	3,9 [b]	4,4 [b]	6,0 [a]	6,2

Suite à la page 194

Tableau 8.8 (suite)

Utilisation des ressources au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Services d'aide à domicile ou de soutien pour les soins du quotidien	Services de fournitures médicales ou spécialisées	Services d'assistance pour le transport des personnes aidées	Services d'éducation adaptés ou d'enseignement spécialisé, de soins de santé ou de réadaptation	Aide financière ou allocations
	%				
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours					
1 à 4 heures	8,0 a,b	9,7 a	9,2 a,b	5,2 a,b	3,4 a
5 à 9 heures	13,9 a	13,9 a	13,4 a	12,3 a	7,0 a
10 à 19 heures	17,6 b	22,2 a	13,9 b	16,1 b	12,4 a
20 heures et plus	20,5 a	30,5 a	20,5 a,b	17,4 a	21,9 a
Cohabitation avec une personne aidée					
Oui	12,8 a	20,5 a	12,5	16,0 a	14,2 a
Non	10,5 a	10,4 a	11,1	5,2 a	3,1 a
Type de lien					
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	13,3 a,b	16,2 a	12,4	11,3 a,b	9,0 a,b
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	8,3 a	10,7 a	10,7	4,6 a	3,4* a
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	6,7* b	6,5* a	9,0*	3,9** b	2,4** b
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée					
Oui	13,1 a	16,3 a	13,5 a	11,3 a	8,8 a
Non	7,5 a	8,3 a	7,5 a	3,6 a	2,6* a
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours					
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	12,9 a	16,3 a	12,2 a	10,2 a	8,2 a
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	5,9 a	5,2* a	9,6 a	4,4* a	2,1* a
Groupe d'âge des personnes aidées					
Au moins une personne mineure	8,2* a	17,7 a	10,4*	35,9 a,b	24,0 a,b
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	8,9 b	12,2 a,b	10,8	7,0 a	5,8 a
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	15,0 a,b	15,0 b	12,9	5,9 b	4,7 b

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.

a,b,c Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Note : Plus d'une ressource peut être indiquée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

8.3 Ressources souhaitées

Ressources souhaitées

Pour chacune des dix ressources mesurées dans l'enquête, les PPA qui connaissaient la ressource sans l'avoir utilisée étaient invitées à indiquer si elles auraient souhaité l'utiliser au cours des 12 derniers mois. Selon le type de ressource, la question prenait la forme suivante : « Auriez-vous souhaité participer à cette activité [SER_2_1_1, SER_2_1_3] / utiliser ce service [SER_2_1_2, SER_2_1_4, SER_2_1_5, SER_2_1_6, SER_2_1_7, SER_2_1_8, SER_2_1_9] / demander de l'aide financière ou des allocations au cours des 12 derniers mois ? [SER_2_1_10] ».

Les choix de réponses sont : « Oui », « Non (vous n'en avez pas eu besoin, ou autre raison) » ou « Ne s'applique pas (ex. : la personne est en résidence, je ne suis pas la personne qui s'occupe de ça, etc.) ».

Comme les PPA concernées doivent se prononcer pour chacune des ressources, autant d'indicateurs binaires (Oui/Non) relatifs au souhait d'utilisation au cours des 12 derniers mois ont été créés. Ils se présentent ainsi :

- Oui : les PPA n'utilisant pas ladite ressource, mais la connaissant et ayant répondu « Oui » à la question ;
- Non : les PPA n'utilisant pas ladite ressource, mais la connaissant et ayant répondu « Non (vous n'en avez pas eu besoin, ou autre raison) » ou « Ne s'applique pas (ex. : la personne est en résidence, je ne suis pas la personne qui s'occupe de ça, etc.) » à la question.

Une mesure partielle des besoins non comblés

Les indicateurs liés aux ressources souhaitées au cours des 12 derniers mois sont basés sur une question posée uniquement aux PPA qui connaissaient cette ressource sans l'avoir utilisée. Les personnes qui ne connaissaient pas la ressource ainsi que celles qui l'utilisaient déjà n'ont donc pas été prises en compte dans cette mesure. Les résultats doivent ainsi être interprétés comme une mesure partielle des besoins non comblés à l'égard de cette ressource.

On estime que la proportion de PPA ayant souhaité utiliser une ressource au cours des 12 mois précédant l'enquête afin de les soutenir dans leur rôle est d'environ 10 % pour chacune des ressources suivantes : (figure 8.2) :

- les activités d'information, de formation ou de transfert de connaissances et de compétences ;
- les ressources de soutien psychologique ;
- les services d'aide à domicile ou de soutien pour les soins du quotidien ;
- l'aide financière ou les allocations.

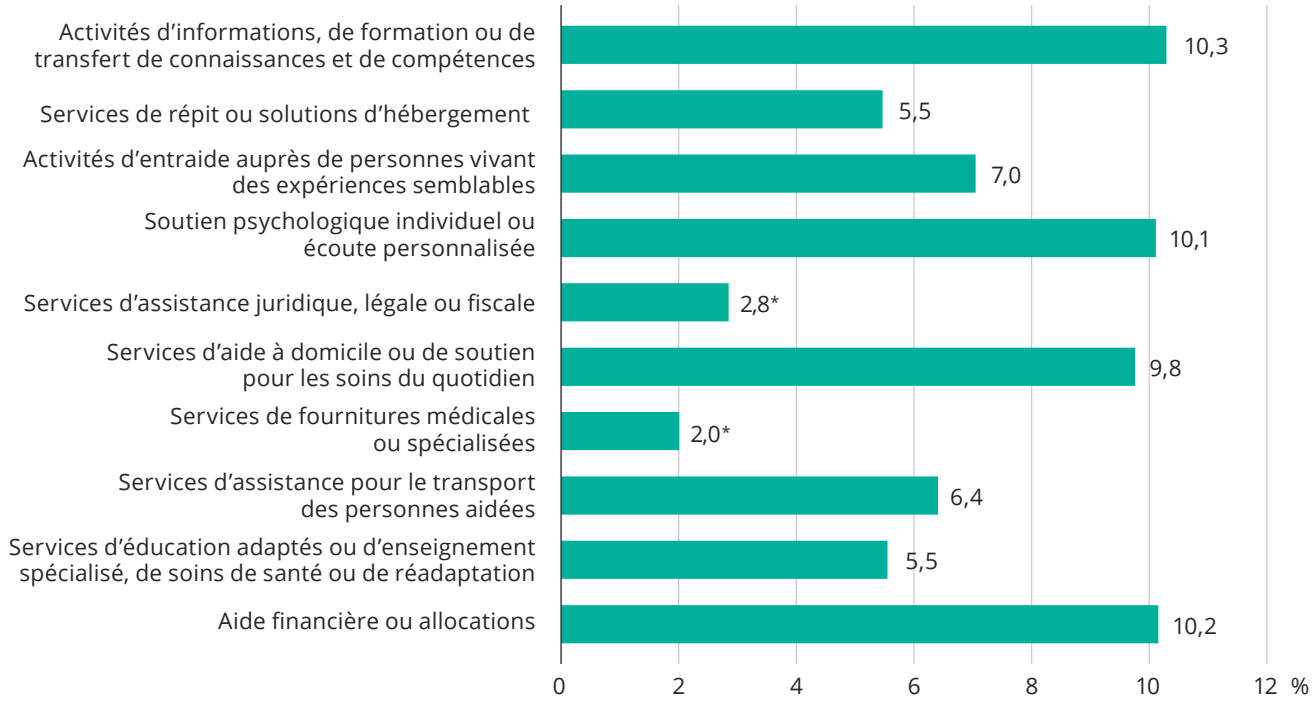
Parmi les PPA connaissant les activités d'entraide sans les utiliser, près de 7 % auraient voulu s'en prévaloir au cours des 12 mois précédant l'enquête afin de les soutenir dans leur rôle.

Par ailleurs, parmi les PPA qui connaissent ces ressources sans les avoir utilisées, la proportion de celles qui auraient voulu y recourir afin de les soutenir dans leur rôle est de près de 6 % pour les deux ressources suivantes :

- les services d'assistance pour le transport des personnes aidées ;
- les services d'éducation adaptés ou d'enseignement spécialisé, de soins de santé ou de réadaptation.

Figure 8.2

Ressources souhaitées au cours des 12 derniers mois, personnes proches aidantes connaissant la ressource sans l'avoir utilisée au cours des 12 derniers mois, Québec, 2024-2025



* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

Notes : Plus d'une ressource peut être indiquée.

Les dénominateurs varient selon la ressource présentée. Pour chaque ressource, le dénominateur correspond aux personnes proches aidantes qui connaissent cette ressource, mais qui ne l'ont pas utilisée au cours des 12 derniers mois.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes,* 2024-2025.

8.4 Freins à l'utilisation des ressources

8.4.1 Freins à l'utilisation des ressources souhaitées

Freins à l'utilisation des ressources souhaitées au cours des 12 derniers mois

Les freins à l'utilisation des ressources souhaitées, à l'exception de l'aide financière ou des allocations, sont construits à partir des neuf questions suivantes : « Parmi les raisons suivantes, lesquelles vous ont empêché(e) […] » :

(SER_3_1) « […] de participer à ces activités d'informations ? » ;

(SER_3_2) « […] d'utiliser ces services de répit ou solutions d'hébergement ? » ;

(SER_3_3) « […] de participer à ces activités d'entraide auprès de personnes vivant des expériences semblables aux vôtres ? » ;

(SER_3_4) « […] d'utiliser ces services de soutien psychologique individuel ou d'écoute personnalisée ? » ;

(SER_3_5) « […] d'utiliser ces services d'assistance juridique, légale ou pour des questions fiscales ? » ;

(SER_3_6) « […] d'utiliser ces services d'aide à domicile ou de soutien pour les soins du quotidien ? » ;

(SER_3_7) « […] d'utiliser ces services de fournitures médicales ou spécialisées (barre d'adaptation pour le bain, alarme, siège de toilette adapté, etc.) ? » ;

(SER_3_8) « […] d'utiliser de l'assistance pour le transport des proches que vous aidez ? » ;

(SER_3_9) « […] d'utiliser ces services d'éducation adaptés ou d'enseignement spécialisé, de soins de santé ou de réadaptation ? ».

Les choix de réponses pour chacune de ces neuf questions sont : « L'absence de services à proximité », « Le service n'est pas adapté à vos besoins », « Le coût élevé », « Le nombre de places disponibles ou le délai d'attente », « Le manque de confiance en ce service », « Le manque de temps », « Le processus est trop compliqué ou trop lourd », « Le transport »[1], « La langue dans laquelle le service est offert », « Les aspects culturels », « L'horaire restreint », « Les critères d'admissibilité », « La personne aidée ne veut pas d'aide ou ne veut pas utiliser ce service ».

Autant d'indicateurs que de choix de réponses ont été créés. On considère qu'un frein a empêché une PPA d'utiliser une ressource souhaitée, peu importe cette dernière[2], dès qu'elle a sélectionné l'une des raisons au moins une fois.

Le dénominateur à ces indicateurs correspond aux PPA ayant souhaité utiliser au moins une ressource connue (à l'exception des aides financières), sans y recourir au cours des 12 derniers mois.

1. Le choix « Le transport » n'est pas offert à la question (SER_3_8) « Parmi les raisons suivantes, lesquelles vous ont empêché(e) d'utiliser de l'assistance pour le transport des proches que vous aidez ? ».
2. La présentation des estimations sur les freins à l'utilisation de chacune des ressources n'est pas possible en raison de la faiblesse des effectifs. Afin de maintenir la qualité des résultats, les freins à l'utilisation sont présentés pour l'ensemble des ressources regroupées (à l'exception des aides financières).

Parmi les PPA ayant souhaité utiliser au moins une ressource connue (à l'exception des aides financières), mais sans y recourir au cours des 12 mois précédant l'enquête, près de trois personnes sur dix considèrent comme un obstacle à l'utilisation : le coût élevé du service (30 %), le nombre de places disponibles ou le délai d'attente (30 %), le manque de temps (33 %), le processus trop compliqué ou trop lourd pour accéder au service (29 %) et le fait que la personne aidée ne veut pas d'aide ou ne veut pas utiliser ce service (31 % ; tableau 8.9). Par ailleurs, certaines PPA considèrent que l'absence de services à proximité, les services non adaptés aux besoins, l'horaire restreint du service et les critères d'admissibilité sont des freins à l'utilisation d'une ressource souhaitée (respectivement 15 %, 14 %, 20 % et 17 %).

Tableau 8.9

Freins à l'utilisation d'au moins une ressource au cours des 12 derniers mois, personnes proches aidantes ayant souhaité utiliser au moins une ressource connue[1] au cours des 12 derniers mois, sans l'avoir fait, Québec, 2024-2025

	%
Absence de services à proximité	15,2
Service non adapté aux besoins	14,1
Coût élevé du service	29,7
Nombre de places disponibles ou le délai d'attente du service	30,3
Manque de confiance en ce service	9,7*
Manque de temps	32,9
Processus trop compliqué ou trop lourd	28,6
Transport[2]	5,2*
Langue dans laquelle le service est offert	3,8**
Aspects culturels	3,8**
Horaire restreint du service	20,2
Critères d'admissibilité	17,1
Personne aidée ne veut pas d'aide ou ne veut pas utiliser ce service	31,3

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.

1. À l'exception de l'aide financière ou des allocations.
2. Ne s'applique pas aux services d'assistance pour le transport.

Note : Plus d'un frein peut être indiqué.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

8.4.2 Freins à l'utilisation de l'aide financière ou des allocations

Freins à l'utilisation de l'aide financière ou des allocations au cours des 12 derniers mois

Les indicateurs relatifs aux freins à l'utilisation de l'aide financière ou des allocations sont construits à partir de la question : (SER_3_10) « Pourquoi n'avez-vous pas demandé ces aides financières ? ».

Les choix de réponses sont : « Le manque de temps », « L'incertitude quant aux critères d'admissibilité », « Le processus est trop compliqué ou trop lourd » ou « Autre ».

Autant d'indicateurs que de choix de réponses ont été créés.

Le dénominateur à ces indicateurs correspond aux PPA ayant souhaité utiliser des aides financières connues, mais sans y recourir au cours des 12 derniers mois.

Selon l'EQPPA 2024-2025, 67 % des PPA ayant souhaité utiliser des aides financières connues au cours des 12 mois précédant l'enquête, sans y recourir, ne l'ont pas fait en raison de l'incertitude quant aux critères d'admissibilité (tableau 8.10).

Tableau 8.10

Freins à l'utilisation de l'aide financière ou des allocations au cours de 12 derniers mois, personnes proches aidantes ayant souhaité utiliser l'aide financière ou les allocations connues au cours des 12 derniers mois, sans l'avoir fait, Québec, 2024-2025

	%
Manque de temps	17,0**
Incertitude quant aux critères d'admissibilité	67,0
Processus trop compliqué ou trop lourd	32,8*
Autre	24,9*

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.

Note : Plus d'un frein peut être indiqué.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.



Ridofranz / iStock

Discussion

En offrant un soutien non professionnel et en prodiguant gratuitement des soins, les PPA jouent un rôle essentiel dans le système de santé et des services sociaux. Par conséquent, il est nécessaire de leur offrir un soutien adéquat afin qu'elles puissent assumer leur rôle de manière optimale (Stall 2019). L'offre devrait notamment couvrir une variété de ressources de soutien accessibles aux PPA selon leurs profils et leurs moyens.

Les données présentées dans ce chapitre montrent que les femmes proches aidantes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à avoir utilisé au moins une ressource au cours des 12 mois précédant l'enquête. Globalement, pour chacune des ressources examinées, les femmes y ont davantage recours que les hommes. Les femmes sont non seulement plus nombreuses que les hommes à être des PPA, mais elles assument également une plus grande variété de tâches, dont plusieurs sont particulièrement exigeantes, notamment en matière de soutien domestique (Girard-Marcil et Reiss 2023). Cette charge accrue renforce l'hypothèse selon laquelle elles sont les plus susceptibles de solliciter les ressources de soutien disponibles.

Par ailleurs, les résultats montrent que les PPA dont la charge d'aide est particulièrement élevée (nombre d'heures consacrées supérieur, cohabitation, lien étroit avec la personne aidée, rôle de soutien principal ou soutien à la vie quotidienne, domestique ou aux soins médicaux) sont plus susceptibles que celles dont la charge est moindre d'utiliser les ressources offertes.

Outre ces différences d'utilisation, la connaissance des ressources demeure un enjeu. Pour chaque ressource mesurée dans l'EQPPA, au moins une PPA sur deux n'en connaissait pas l'existence, et cette proportion atteint les trois quarts pour les activités de développement des connaissances et de compétences, les activités d'entraide offertes aux personnes vivant des expériences semblables et les services d'assistance juridique, légale ou fiscale.

Dans ce contexte, le manque de connaissance des ressources disponibles s'impose comme l'un des principaux obstacles à leur utilisation (Beaudet et Allard 2020). Ce constat permet de mettre en évidence l'importance des enjeux liés à l'accès à l'information et à la littératie en santé. D'ailleurs, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (2026) a pour objectif de renforcer la littératie en santé et la compréhension des informations de santé, notamment chez les PPA. En effet, l'utilisation des services peut reposer sur l'aptitude des PPA à repérer l'information pertinente, à la comprendre et à l'utiliser concrètement dans leurs démarches (Nutbeam 2000 ; Sørensen et autres 2012).

Enfin, l'analyse des obstacles à l'utilisation des ressources permet de mieux cerner ce qui en limite l'usage. Trois dimensions complémentaires, inspirées de travaux sur l'accès aux services, permettent de mieux comprendre ces obstacles. Premièrement, les contraintes structurelles, notamment la disponibilité limitée des places, les délais d'attente, les coûts, les horaires, les critères d'admissibilité, la proximité des services ou l'accès au transport, qui permettent de constater les limites de l'offre (Levesque et autres 2013). Deuxièmement, les contraintes d'adéquation liées au caractère plus ou moins adapté des services,

à la langue, aux dimensions culturelles ou à leur acceptabilité par la personne aidée, qui mettent en évidence les décalages possibles entre l'offre proposée et la diversité des besoins et des préférences de chaque personne (Betancourt et autres 2005 ; Levesque et autres 2013 ; Mead et Bower 2000). Troisièmement, les contraintes individuelles, comme le manque de temps, la perception des démarches ou le niveau de confiance envers la ressource, qui font référence aux capacités des PPA à entreprendre ces démarches ainsi qu'aux difficultés d'accès, de compréhension et d'utilisation de l'information, notamment en lien avec la littératie en santé (Nutbeam 2000 ; Sørensen et autres 2012). Ensemble, ces dimensions permettent de cerner les freins à l'utilisation des ressources ainsi que les leviers d'une approche globale (Betancourt et autres 2005 ; Levesque et autres 2013 ; Sørensen et autres 2012). Tous ces constats sont essentiels pour guider l'organisation et la planification des services.

Annexe

Tableau A8.1

Utilisation d'au moins une ressource au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques sociodémographiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%
Zone de résidence	
Urbaine	46,6
Semi-urbaine	44,4
Rurale	44,6
Langue(s) parlée(s) le plus souvent à la maison	
Français seul ou avec autre(s) langue(s) que l'anglais	45,5
Anglais seul ou avec autre(s) langue(s) que le français	47,9
Français et anglais (avec ou sans autre(s) langue(s))	46,7
Autre(s) langue(s) que le français ou l'anglais	47,8
Durée de résidence au Canada	
Né(e) au Canada	46,0
Au Canada depuis plus de 10 ans	45,3
Au Canada depuis 10 ans ou moins	46,4
Appartenance à une minorité visible	
Oui	47,9
Non	45,7
Statut LGBTQ+	
Personne LGBTQ+	48,3
Personne non LGBTQ+	45,8

Note : Aucune différence significative n'a été détectée au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Références bibliographiques

ARRIAGADA, P. (2020). « L'expérience et les besoins des aidants âgés au Canada », *Regards sur la société canadienne*, [En ligne], produit nº 75-006-X au catalogue de Statistique Canada, novembre, Statistique Canada, 12 p. [www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2020001/article/00007-fra.htm] (Consulté le 12 février 2026).

BEAUDET, C., et A. ALLARD (2020). « La proche aidance au cœur de nos interventions : récit de pratique au service Info-aidant de L'Appui pour les proches aidants d'aînés », *Intervention*, [En ligne], nº 151, 95-106 p. [revueintervention.org/wp-content/uploads/2020/10/ri_151_2020.1_Beaudet_Allard.pdf] (Consulté le 13 février 2026).

BETANCOURT, J. R., et autres (2005). "Cultural Competence And Health Care Disparities: Key Perspectives And Trends", *Health Affairs*, [En ligne], vol. 24, nº 2, mars-avril, p. 499-505. doi : 10.1377/hlthaff.24.2.499. (Consulté le 15 mai 2026).

GIRARD-MARCIL, C., et M. REISS (2023). *Qui sont les personnes proches aidantes au Québec et quel type de soutien apportent-elles ? Une analyse différenciée selon le sexe et l'âge*, [En ligne], Observatoire québécois de la proche aidance, Direction des affaires académiques et de l'éthique de la recherche, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, 39 p. [observatoireprocheaidance.ca/wp-content/uploads/2023/06/2023-06-02-Donnees-sur-la-proche-aidance_final.pdf] (Consulté le 12 février 2026).

LEVESQUE, J.-F., M. F. HARRIS et G. RUSSELL (2013). "Patient-centred access to health care: conceptualising access at the interface of health systems and populations", *International Journal for Equity in Health*, [En ligne], vol. 12, p. 18. doi : 10.1186/1475-9276-12-18. (Consulté le 15 avril 2025).

MEAD, N., et P. BOWER (2000). "Patient-centredness: a conceptual framework and review of the empirical literature", *Social, Science & Medicine*, [En ligne], vol. 51, nº 7, octobre, p. 1087-1110. doi : 10.1016/s0277-9536(00)00098-8. (Consulté le 15 mai 2026).

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2021). *Reconnaître pour mieux soutenir. Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2021-2026*, [En ligne], Québec, Gouvernement du Québec, 88 p. [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-835-11W.pdf] (Consulté le 1er août 2025).

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2024). *Reconnaître les personnes proches aidantes comme partenaires pour mieux les soutenir. Cadre de référence pour le Réseau de la Santé et des Services sociaux*, [En ligne], Gouvernement du Québec, 69 p. [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2023/23-835-17W.pdf] (Consulté le 13 février 2026).

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC (2026). *Unir nos forces pour mieux prévenir. Plan d'action gouvernemental 2026-2031. De la stratégie nationale de prévention en santé*, [En ligne], Québec, Gouvernement du Québec, 36 p. [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2026/26-297-07W.pdf] (Consulté le 13 mai 2026).

NOGUES, S., et D.-G. TREMBLAY (2021). « Les configurations d'aide répondent-elles aux besoins de soutien des aidants principaux ? », *Gérontologie et société*, [En ligne], vol. 43, nº 164, p. 175-190. doi : 10.3917/gs1.164.0175. (Consulté le 11 février 2026).

NUTBEAM, D. (2000). "Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century", *Health Promotion International*, [En ligne], vol. 15, nº 3, p. 259-267. doi : 10.1093/heapro/15.3.259. (Consulté le 15 mai 2026).

SØRENSEN, K., et autres (2012). "Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models", *BMC Public Health*, [En ligne], vol. 12, janvier, p. 80. doi : 10.1186/1471-2458-12-80. (Consulté le 14 mai 2026).

STALL, N. (2019). "We should care more about caregivers", *Canadian Medical Association Journal*, [En ligne], vol. 191, nº 9, mars, p. E245-E246. doi : 10.1503/cmaj.190204. (Consulté le 10 février 2026).

9 Facteurs facilitant l'exercice de la proche aidance

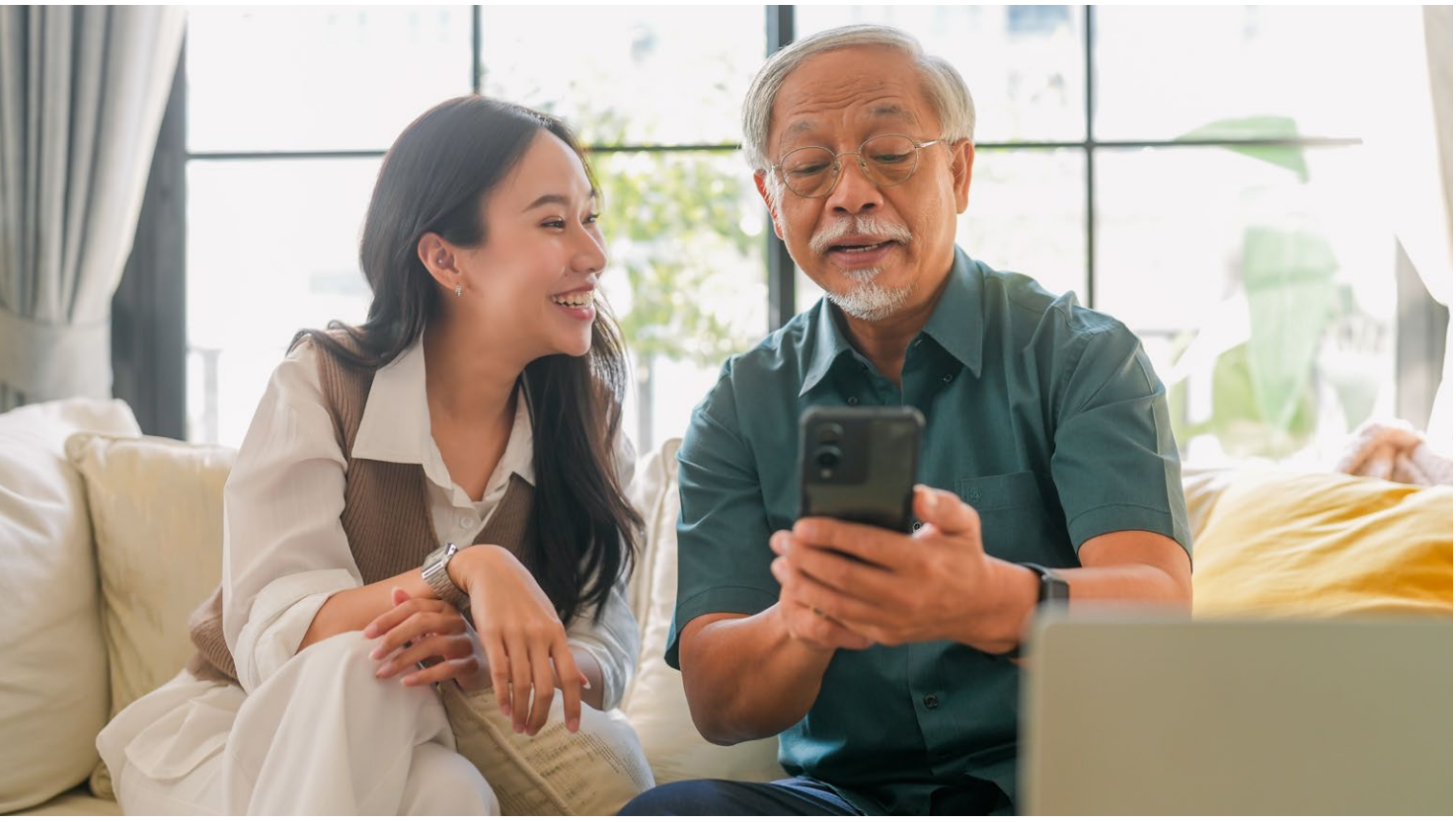


Tinpixels / iStock

Introduction

D'un point de vue sociétal, l'importance de la proche aidance n'est plus à démontrer. En prodiguant gratuitement des soins, les personnes proches aidantes (PPA) jouent un rôle essentiel dans le système de santé et des services sociaux (Stall 2019). Pour la PPA elle-même, le rôle comporte des aspects positifs tels que le sentiment de satisfaction qui provient de l'impression d'être impliquée dans une relation significative et de contribuer à la qualité de vie d'un ou d'une proche. Plusieurs facteurs faciliteront l'expérience positive de la proche aidance. Certains sont propres à la PPA, comme le sentiment de satisfaction ou l'autoreconnaissance, d'autres proviennent de l'entourage ou de l'environnement global et du système de santé et des services sociaux.

L'autoreconnaissance, soit l'action par laquelle une personne se caractérise ou se désigne comme une PPA (Girard-Marcil 2025), occupe une place particulière parmi les leviers facilitant l'exercice de la proche aidance. Plusieurs travaux montrent que le fait de se reconnaître comme PPA peut influencer le recours aux ressources, la demande de soutien et la capacité à nommer ses besoins. Grâce à l'autoreconnaissance, les professionnels et professionnelles de la santé et des services sociaux peuvent plus aisément accompagner les PPA dans leurs démarches et les aider à cibler leurs besoins et l'aide requise, même si celles-ci ne les énoncent pas clairement (par exemple le répit, le repérage et l'évaluation des besoins, des formations et du



travelism / iStock

soutien psychosocial) (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2024 ; Observatoire québécois de la proche aidance 2023). Cette reconnaissance personnelle varie selon les parcours de vie, la relation avec la personne aidée et les représentations associées au rôle de proche aidance (Observatoire québécois de la proche aidance 2023).

La reconnaissance des PPA par les tiers et par le milieu de la santé et des services sociaux est intimement liée à l'accès aux ressources pour les soutenir dans leur rôle. Le soutien fonctionnel et émotionnel de l'entourage est certainement un levier dans l'exercice du rôle de proche aidance.

Le soutien de l'entourage, qu'il soit familial, amical ou communautaire, et le partenariat développé avec les équipes de soins améliorent la qualité de vie des PPA et par ricochet, celle des personnes aidées. Un soutien adéquat contribue à alléger la charge émotionnelle et logistique liée au rôle de proche aidance, ce qui favorise le bien-être et la santé (Nogues et Tremblay 2021). Lorsque de l'aide informelle est disponible, certaines responsabilités peuvent être partagées. Toutefois, ce soutien varie selon les différents contextes dans lesquels s'exerce la proche aidance. L'entourage familial ou amical peut offrir du soutien informel instrumental (ex. fournir une aide matérielle) et émotionnel (ex. témoigner de l'empathie). Dans ce dernier cas, la PPA à l'aise de parler de son expérience recevra de ses proches du réconfort, de l'attention et du soutien en période de stress (Del-Pino-Casado et autres 2018). D'autres facteurs facilitants, comme l'aisance à se présenter comme une PPA et le sentiment que sa réalité est comprise et reconnue par son entourage, son milieu de travail ainsi que le personnel de la santé et des services sociaux, sont associés à une plus grande reconnaissance, à une clarification des attentes à l'égard des services souhaités et à un accès accru au soutien (Girard-Marcil 2025). Les études qualitatives montrent que cette communication peut être facilitée ou entravée par les normes sociales, les environnements de travail et les relations avec les institutions (Daley et autres 2019).

Même si le rôle de proche aidance peut avoir des répercussions sur la qualité de vie et sur la santé des PPA, il comporte des aspects positifs quand il se traduit par une expérience satisfaisante et valorisante. Ce chapitre vise donc à présenter certains éléments facilitant l'expérience positive de la proche aidance.

Résultats

9.1 Autoreconnaissance en tant que personne proche aidante

Autoreconnaissance en tant que personne proche aidante

Cet indicateur est dérivé de la question (PPA_1) « Vous considérez-vous comme une personne proche aidante ? » pour laquelle les choix de réponses sont : « Oui », « Non », et « Ne sait pas ». Le choix « Ne sait pas » est considéré comme une réponse valide, car on cherche à vérifier si les personnes proches aidantes se reconnaissent comme telles.

Selon le genre et l'âge

Selon l'EQPPA 2024-2025, 46 % de l'ensemble des PPA se reconnaissent effectivement comme des PPA (tableau 9.1). Environ 37 % ne se considèrent pas comme telles et 17 % ne le savent pas. Les femmes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à reconnaître qu'elles sont des PPA (48 % c. 44 %). Plus les PPA sont âgées, plus elles tendent à s'autoreconnaître comme une PPA : plus de la moitié des PPA de 65 ans et plus (54 %) se reconnaît ainsi. Inversement, les plus jeunes PPA sont moins portées à se considérer comme une PPA.

Tableau 9.1

Autoreconnaissance en tant que personne proche aidante selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Oui	Non	Ne sait pas
	%		
Total	**46,1**	**36,5**	**17,4**
Genre			
Hommes+	43,7 [a]	38,9 [a]	17,4
Femmes+	48,1 [a]	34,5 [a]	17,4
Âge			
15-29 ans	36,4 [a]	40,0 [a,b]	23,7 [a,b]
30-44 ans	38,4 [b]	43,3 [c,d]	18,3 [a]
45-64 ans	48,5 [a,b]	34,4 [a,c]	17,1 [b]
65 ans et plus	54,0 [a,b]	32,4 [b,d]	13,6 [a,b]

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques

On constate que plus les PPA ont un niveau de scolarité élevé, moins elles ont tendance à se reconnaître comme PPA. La proportion passe de 54 % chez celles qui ont un niveau de scolarité inférieur au DES, à 43 % chez celles qui détiennent un diplôme universitaire (tableau 9.2). On tire le même constat en ce qui a trait au niveau de revenu du ménage : 53 % des PPA vivant dans un ménage à revenu faible se considèrent comme telles, comparativement à 35 % des PPA dont le niveau de revenu du ménage est élevé. Les PPA dont la langue parlée le plus souvent à la maison est une autre langue que le français ou l'anglais (57 %) de même que les PPA arrivées au Canada depuis 10 ans ou moins (60 %) sont, toutes proportions gardées, les plus nombreuses à se reconnaître comme PPA. Or, ces dernières sont également plus nombreuses en proportion que celles qui parlent au moins le français à la maison (29 % c. 16 % et 20 %) et que celles nées au Canada (25 % c. 16 %) à ne pas savoir si elles se considèrent comme des PPA.

Tableau 9.2

Autoreconnaissance en tant que personne proche aidante selon certaines caractéristiques socioéconomiques et sociodémographiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Oui	Non	Ne sait pas
	%		
Niveau de scolarité			
Inférieur au DES	53,6 a,b	27,2 a,b	19,1
Diplôme d'études secondaires (DES)	50,9 c,d	31,8 c,d	17,3
Diplôme ou certificat d'études collégiales	43,5 a,c	38,0 a,c	18,6
Diplôme d'études universitaires	42,6 b,d	41,7 b,d	15,7
Niveau de revenu du ménage			
Faible revenu	53,3 a	30,2 a	16,5
Revenu moyen-faible	46,6 a	35,2 a	18,1
Revenu moyen-élevé	41,6 a	40,7 a	17,7
Revenu élevé	34,6 a	49,5 a	15,9
Langue(s) parlée(s) le plus souvent à la maison			
Français seul ou avec autre(s) langue(s) que l'anglais	46,8 a	37,3 a	15,9 a,b
Anglais seul ou avec autre(s) langue(s) que le français	40,9 b	37,8 b	21,3 a
Français et anglais (avec ou sans autre(s) langue(s))	41,1 a	38,9 c	20,0 c
Autre(s) langue(s) que le français ou l'anglais	57,2 a,b	14,2 * a,b,c	28,6 b,c
Durée de résidence au Canada			
Né(e) au Canada	44,6 a	39,3 a	16,1 a,b
Au Canada depuis plus de 10 ans	49,4 b	28,2 a	22,4 a
Au Canada depuis 10 ans ou moins	59,9 a,b	14,6 * a	25,5 b
Appartenance à une minorité visible			
Oui	56,8 a	22,9 a	20,4 a
Non	44,0 a	39,7 a	16,4 a

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien et caractéristiques des personnes aidées

L'autoreconnaissance en tant que PPA présente un certain lien avec les caractéristiques des relations de soutien et les caractéristiques des personnes aidées. En effet, les PPA qui soutiennent des proches 20 heures et plus par semaine sont plus susceptibles que les PPA qui fournissent moins d'heures de soutien de se considérer comme des PPA (79 % c. 34 % à 65 %) (tableau 9.3). L'autoreconnaissance semble aller de pair avec l'intensité des relations de soutien, puisqu'elle est particulièrement répandue parmi les PPA qui cohabitent avec la personne aidée (56 %), parmi les PPA qui se considèrent comme le principal soutien (57 %), parmi celles qui donnent de l'aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux (50 %) et parmi celles qui ont une relation de soutien depuis plus de 20 ans (66 %). D'ailleurs, plus la durée dans la relation de proche aidance est longue, plus les proportions de PPA qui se reconnaissent en tant que telles tendent à être grandes, passant de 32 % chez les PPA depuis un an ou moins à 65,9 % parmi celles dont la relation de proche aidance dure depuis plus de 20 ans (données non illustrées).

On constate aussi que les PPA qui se reconnaissent comme telles sont plus susceptibles que les autres d'avoir utilisé des ressources au cours des 12 mois précédant l'enquête. À titre d'exemple, 58,4 % des PPA qui se considèrent comme telles ont utilisé au moins une des dix ressources étudiées dans le chapitre 8, comparativement à 32,7 % de celles ne se considérant pas comme des PPA et 41,1 % de celles qui n'en sont pas certaines (données non illustrées).



AntonioGuillem / iStock

Tableau 9.3

Autoreconnaissance en tant que personne proche aidante selon les caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Oui	Non	Ne sait pas
	%		
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours			
1 à 4 heures	34,5 [a]	47,7 [a]	17,8 [a]
5 à 9 heures	55,7 [a]	26,0 [a]	18,2 [b]
10 à 19 heures	65,4 [a]	15,4 [a]	19,2 [c]
20 heures et plus	79,3 [a]	9,0* [a]	11,6 [a,b,c]
Cohabitation avec une personne aidée			
Oui	56,2 [a]	24,2 [a]	19,5 [a]
Non	40,9 [a]	42,8 [a]	16,2 [a]
Type de lien			
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	50,1 [a,b]	31,2 [a,b]	18,6 [a]
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	40,2 [a]	45,0 [a]	14,7 [a]
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	35,7 [b]	48,2 [b]	16,1
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée			
Oui	56,5 [a]	25,1 [a]	18,3 [a]
Non	23,6 [a]	61,3 [a]	15,1 [a]
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours			
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	50,2 [a]	32,3 [a]	17,5
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	31,9 [a]	51,2 [a]	16,9
Groupe d'âge des personnes aidées			
Au moins une personne mineure	43,1 [a]	35,0	21,9 [a]
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	43,2 [b]	37,8	18,9 [b]
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	50,4 [a,b]	35,2	14,4 [a,b]

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a,b,c Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

9.2 Aide de l'entourage pour accomplir le rôle de proche aidance

Présence d'aide de l'entourage pour accomplir le rôle de proche aidance

Cet indicateur est dérivé de la question : (CAR_1_6) « Veuillez indiquer ce qui décrit le mieux votre situation actuelle. Vous recevez de l'aide des autres (p. ex. de votre famille, de vos amis, de votre voisinage ou de connaissances) quand vous en avez besoin pour accomplir vos tâches de personne proche aidante. ». Les choix de réponses sont « Pas du tout », « Un peu » ou « Beaucoup »[1].

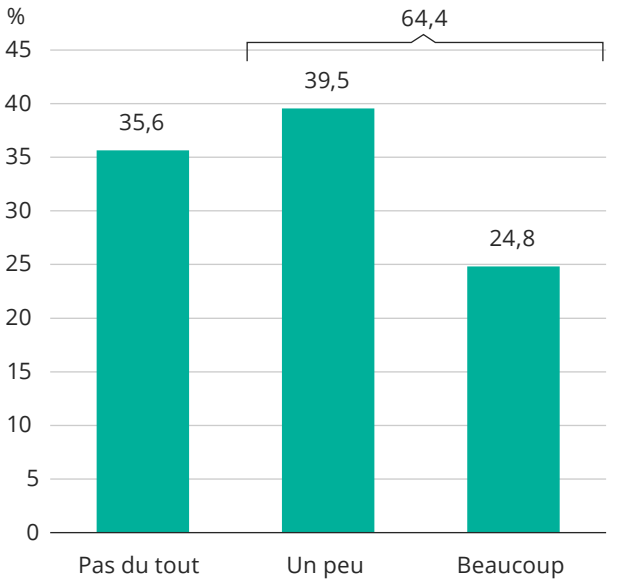
Les choix de réponses « Un peu » et « Beaucoup » ont été regroupés afin d'estimer la proportion de PPA qui reçoivent de l'aide de l'entourage pour accomplir le rôle de proche aidance.

1. Question tirée de l'instrument de mesure *Care-related Quality of Life instrument (CarerQol-7D)*. Cet outil, composé de sept énoncés, tient compte de l'expérience positive et négative du rôle de proche aidance; il permet d'estimer l'intensité des conséquences de ce rôle sur la qualité de vie des PPA (Hoefman et autres 2017).

Selon l'EQPPA 2024-2025, environ 64 % des PPA estiment recevoir de l'aide des autres (famille, amis ou amies, voisinage ou connaissances) quand elles en ont besoin pour accomplir les tâches liées à leur rôle de proche aidance : 40 % considèrent en recevoir un peu, et 25 %, beaucoup (figure 9.1).

Figure 9.1

Présence d'aide de l'entourage pour accomplir le rôle de proche aidance, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes,* 2024-2025.

Selon le genre et l'âge

Les PPA de 65 ans et plus sont les moins nombreux en proportion à estimer recevoir de l'aide des autres (59 % c. 64 % à 70 % ; tableau 9.4), et aucune différence significative n'est observée entre les femmes et les hommes.

Tableau 9.4

Aide de l'entourage pour accomplir le rôle de proche aidance selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Total	**64,4**	
Genre		
Hommes+	63,9	
Femmes+	64,8	
Âge		
15-29 ans	70,3	a
30-44 ans	64,0	a
45-64 ans	65,9	b
65 ans et plus	59,0	a,b

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques

Tout comme les PPA de 65 ans et plus, les PPA à la retraite jugent qu'elles reçoivent de l'aide des autres en moins grande proportion que les PPA qui ont une autre occupation (59 % c. 66 % à 73 % ; tableau 9.5). Les résultats montrent que les PPA qui ont des enfants de moins de 15 ans à la maison sont proportionnellement plus nombreuses que celles qui n'en ont pas à recevoir de l'aide de leur entourage pour assumer leurs responsabilités de proche aidance. Les PPA plus jeunes (15-29 ans) ont d'ailleurs tendance à estimer recevoir du soutien des autres pour accomplir leurs tâches de proche aidance en plus grande proportion que celles plus âgées (70 % c. 59 % des 65 ans et plus). Enfin, les PPA arrivées au Canada plus récemment sont moins susceptibles de recevoir de l'aide de leur entourage quand elles en ont besoin que celles arrivées au Canada depuis plus de 10 ans et celles nées au Canada (55 % c. 64 % et 65 %).

Tableau 9.5

Aide de l'entourage pour accomplir le rôle de proche aidance selon certaines caractéristiques socioéconomiques et sociodémographiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Occupation principale actuelle		
Au travail	65,5	a
Aux études	72,7	a
Sans emploi	69,5	b
À la retraite	59,3	a,b
Niveau de revenu du ménage		
Faible revenu	60,4	a,b
Revenu moyen-faible	63,9	c
Revenu moyen-élevé	66,8	a
Revenu élevé	69,7	b,c
Présence d'enfants de moins de 15 ans dans le ménage		
Oui	68,0	a
Non	63,3	a
Langue(s) parlée(s) le plus souvent à la maison		
Français seul ou avec autre(s) langue(s) que l'anglais	63,9	
Anglais seul ou avec autre(s) langue(s) que le français	65,9	
Français et anglais (avec ou sans autre(s) langue(s))	63,8	
Autre(s) langue(s) que le français ou l'anglais	70,8	
Durée de résidence au Canada		
Né(e) au Canada	65,0	a
Au Canada depuis plus de 10 ans	64,1	b
Au Canada depuis 10 ans ou moins	55,0	a,b
Appartenance à une minorité visible		
Oui	64,9	
Non	64,5	

a,b,c Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

L'enquête ne permet pas de déceler de différence statistiquement significative entre le fait de recevoir de l'aide de l'entourage et le nombre d'heures de soutien, la cohabitation et le fait de se considérer comme la principale personne aidante (tableau 9.6). Néanmoins, les PPA offrant de l'aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux sont proportionnellement plus nombreuses à recevoir de l'aide des autres que celles offrant uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre. La proportion de PPA soutenant uniquement un ami ou une amie, une personne du voisinage, un ou une collègue, une connaissance ou autre est plus faible que celle de PPA soutenant des membres de la famille à estimer recevoir de l'aide de l'entourage (50 % c. 66 % et 67 %). Enfin, les PPA soutenant des personnes mineures et celles soutenant uniquement des personnes de 75 ans et plus sont proportionnellement plus nombreuses que celles ne soutenant aucune personne mineure et soutenant au moins une personne de 18 à 74 ans à recevoir de l'aide des autres (70 % c. 59 %).

Tableau 9.6

Aide de l'entourage pour accomplir le rôle de proche aidance selon les caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours		
1 à 4 heures	64,3	
5 à 9 heures	66,4	
10 à 19 heures	62,0	
20 heures et plus	63,0	
Cohabitation avec une personne aidée		
Oui	63,8	
Non	64,6	
Type de lien		
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	66,1	a
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	67,1	b
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	49,5	a,b
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée		
Oui	64,0	
Non	65,1	
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours		
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	66,3	a
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	57,7	a
Groupe d'âge des personnes aidées		
Au moins une personne mineure	70,0	a
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	59,1	a,b
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	70,0	b

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

9.3 Aisance à parler de son expérience de proche aidance

Niveau d'aisance à parler de son expérience de proche aidance

Les trois indicateurs qui mesurent le niveau d'aisance à parler de son expérience de proche aidance sont tirés de trois questions.

La première porte sur l'entourage de la PPA et est posée à l'ensemble des PPA : (AUT_3_1) « À quel point vous sentez-vous à l'aise de parler de votre expérience de personne proche aidante aux personnes de votre entourage ? ».

La deuxième concerne les collègues ou l'employeur des PPA et est posée à celles ayant travaillé au cours des 12 mois précédant l'enquête : (AUT_3_2) « À quel point vous sentez-vous à l'aise de parler de votre expérience de personne proche aidante à vos collègues ou à votre employeur ? ».

La troisième concerne le personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux et est posée aux PPA ayant utilisé au moins une ressource leur étant destinée (ressources décrites au chapitre 8) : (AUT_5) « À quel point vous sentez-vous à l'aise de parler de votre expérience de personne proche aidante avec le personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux ? ».

Les choix de réponses sont « Pas du tout », « Un peu », « Assez », « Tout à fait » ou « Ne s'applique pas »[1].

Une autre série d'indicateurs est dérivée de ces trois questions. Il s'agit de l'aisance à parler de son expérience de proche aidance, pour lequel les choix de réponses « Assez » et « Tout à fait » sont regroupés dans la catégorie « Oui », et les réponses « Pas du tout », « Un peu » et « Ne s'applique pas » correspondent à la catégorie « Non », et ce, pour chacune des trois questions.

1. Le choix de réponses « ne s'applique pas » est offert afin de permettre à chaque personne proche aidante d'indiquer qu'une situation ne reflète pas sa propre expérience. Il s'agit d'un choix valide au vu de la variété des contextes d'aide et du degré d'implication de la PPA.

Les résultats de l'EQPPA 2024-2025 montrent qu'environ trois PPA sur cinq (59 %) sont à l'aise de parler de leur rôle de proche aidance aux personnes de leur entourage (tableau A9.1 en annexe). Environ 46 % des PPA ayant travaillé au cours des 12 mois précédant l'enquête sont à l'aise d'en parler à leurs collègues ou à leur employeur et 67 % des PPA qui ont utilisé des ressources leur étant destinées au cours des 12 mois précédant l'enquête sont à l'aise d'en parler avec le personnel professionnel et intervenant du réseau de la santé et des services sociaux.

Selon le genre et l'âge

Les PPA de 45 à 64 ans et celles de 65 ans et plus sont proportionnellement plus nombreuses que les PPA de 15 à 29 ans et celles de 30 à 44 ans à être à l'aise de parler de leur rôle de proche aidance à leur entourage (respectivement 63 % et 61 % c. 51 % et 53 % ; tableau 9.7). Les PPA de 45 à 64 ans sont également plus nombreuses en proportion à être à l'aise d'en parler au travail que les PPA plus jeunes (51 % c. 37 % et 42 %) et d'en parler avec les professionnels et professionnelles du réseau de la santé et des services sociaux que les PPA plus jeunes (71 % c. 58 % et 64 %).

Tableau 9.7

Aisance à parler de son expérience de proche aidance à son entourage, à ses collègues ou à son employeur, et au personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Aux personnes de son entourage	À ses collègues ou à son employeur[1]	Au personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux[2]
	%		
Total	**59,0**	**45,6**	**67,0**
Genre			
Hommes+	59,6	46,6	69,4
Femmes+	58,5	44,7	65,1
Âge			
15-29 ans	51,2 [a,b]	37,4 [a]	58,1 [a,b]
30-44 ans	53,4 [c,d]	42,0 [b]	63,6 [c]
45-64 ans	63,5 [a,c]	50,7 [a,b]	71,0 [a,c]
65 ans et plus	60,8 [b,d]	44,3	67,6 [b]

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

1. Parmi les PPA ayant travaillé au cours des 12 derniers mois.
2. Parmi les PPA ayant utilisé au moins une ressource leur étant destinée, telle que des services de répit, du soutien psychologique ou de l'aide financière, au cours des 12 derniers mois.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques socioéconomiques et sociodémographiques

Le revenu du ménage et certaines caractéristiques individuelles sont associés à l'aisance à parler de son rôle de PPA. Par exemple, les PPA dont la langue le plus souvent parlée à la maison est le français sont proportionnellement plus nombreuses que les autres à être à l'aise d'aborder ce sujet avec leurs collègues et leur employeur (48 % c. 37 % à 40 % ; tableau 9.8).

Toutes proportions gardées, les PPA nées au Canada sont plus nombreuses à avoir de l'aisance à parler de leur rôle de proche aidance avec leur entourage et avec leurs collègues et leur employeur que les PPA n'étant pas nées au Canada. Les PPA qui ne font pas partie d'une minorité visible sont également plus nombreuses, en proportion, que les personnes appartenant à une minorité visible à être à l'aise d'aborder leur proche aidance, et ce, tant avec leur entourage (62 % c. 50 %) et leurs collègues ou leur employeur (49 % c. 34 %).

Tableau 9.8

Aisance à parler de son expérience de proche aidance à son entourage, à ses collègues ou à son employeur, et au personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux selon certaines caractéristiques socioéconomiques et sociodémographiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Aux personnes de son entourage	À ses collègues ou à son employeur[1]	Au personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux[2]
	%		
Niveau de revenu du ménage			
Faible revenu	55,0 [a,b]	39,2 [a,b]	64,0
Revenu moyen-faible	57,6 [c,d]	45,3 [a]	67,3
Revenu moyen-élevé	63,6 [a,c]	49,0 [b]	69,9
Revenu élevé	65,9 [b,d]	51,2 [a]	67,3
Langue(s) parlée(s) le plus souvent à la maison			
Français seul ou avec autre(s) langue(s) que l'anglais	60,2	48,1 [a,b,c]	68,9 [a]
Anglais seul ou avec autre(s) langue(s) que le français	52,8	37,0 [a]	62,0
Français et anglais (avec ou sans autre(s) langue(s))	56,7	40,1 [b]	56,4 [a,b]
Autre(s) langue(s) que le français ou l'anglais	56,0	37,1 [c]	74,2 [b]
Durée de résidence au Canada			
Né(e) au Canada	60,4 [a,b]	47,6 [a,b]	66,5
Au Canada depuis plus de 10 ans	54,9 [a]	38,4 [a]	72,6
Au Canada depuis 10 ans ou moins	48,0 [b]	35,5 [b]	61,5
Appartenance à une minorité visible			
Oui	49,7 [a]	33,6 [a]	65,8
Non	61,5 [a]	49,0 [a]	67,9
Statut LGBTQ+			
Personne LGBTQ+	53,1	37,6	65,8
Personne non LGBTQ+	59,5	46,2	67,1

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

1. Parmi les PPA ayant travaillé au cours des 12 derniers mois.
2. Parmi les PPA ayant utilisé au moins une ressource leur étant destinée, telle que des services de répit, du soutien psychologique ou de l'aide financière, au cours des 12 derniers mois.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.



South_agency / iStock

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

Les PPA qui cohabitent avec une personne aidée sont proportionnellement moins nombreuses que celles qui ne cohabitent pas avec elle à être à l'aise de parler de leur expérience de proche aidance avec leur entourage (55 % c. 61 %) ou encore avec leurs collègues et leur employeur (41 % c. 48 % ; tableau 9.9). Les PPA qui soutiennent un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un ou une enfant sont plus enclines à partager leur expérience avec le personnel du réseau de la santé et des services sociaux que les PPA soutenant une autre personne de la famille ou uniquement un ami ou une amie, une personne du voisinage, un ou une collègue, une connaissance ou autre (70 % c. 60 % et 57 %). Enfin, les PPA qui soutiennent uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus sont en proportion plus nombreuses que celles qui soutiennent des personnes plus jeunes à être à l'aise de parler avec leur entourage et leurs collègues et leur employeur de leur expérience de proche aidance.

Tableau 9.9

Aisance à parler de son expérience de proche aidance à son entourage, à ses collègues ou à son employeur, et au personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux selon les caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Aux personnes de son entourage	À ses collègues ou à son employeur[1]	Au personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux[2]
	%		
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours			
1 à 4 heures	57,3	45,1	62,6 a,b
5 à 9 heures	62,7	45,7	72,6 a
10 à 19 heures	60,5	46,0	68,0
20 heures et plus	60,7	48,9	72,5 b
Cohabitation avec une personne aidée			
Oui	55,0 a	41,2 a	68,7
Non	61,0 a	47,7 a	65,8
Type de lien			
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	59,6	45,0	70,1 a,b
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	57,9	46,8	60,0 a
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	59,2	48,6	56,7 b
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée			
Oui	60,7 a	46,2	68,8 a
Non	55,4 a	44,4	60,9 a
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours			
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	59,7	46,2	67,8
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	56,3	43,6	62,7
Groupe d'âge des personnes aidées			
Au moins une personne mineure	54,1 a	43,0 a	69,8
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	54,0 b	40,1 b	64,1
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	66,4 a,b	54,8 a,b	69,6

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

1. Parmi les PPA ayant travaillé au cours des 12 derniers mois.
2. Parmi les PPA ayant utilisé au moins une ressource leur étant destinée, telle que des services de répit, du soutien psychologique ou de l'aide financière, au cours des 12 derniers mois.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

9.4 Reconnaissance du rôle de proche aidance par des tiers

Niveau de reconnaissance de sa réalité de personne proche aidante

Les trois indicateurs qui mesurent le niveau de reconnaissance de sa réalité de personne proche aidante sont tirés de trois questions.

La première porte sur l'entourage de la PPA et est posée à l'ensemble des PPA : (AUT_4_1) « À quel point sentez-vous que vos réalités en tant que personne proche aidante sont comprises et reconnues par les personnes de votre entourage ? ».

La deuxième concerne les collègues ou l'employeur des PPA et est posée aux PPA ayant travaillé au cours des 12 mois précédant l'enquête : (AUT_4_2) « À quel point sentez-vous que vos réalités en tant que personne proche aidante sont comprises et reconnues par vos collègues ou votre employeur ? ».

La troisième concerne le personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux et est posée aux PPA ayant utilisé au moins une ressource leur étant destinée (ressources décrites au chapitre 8) : (AUT_6) « À quel point sentez-vous que votre expérience en tant que personne proche aidante est comprise, reconnue et respectée par le personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux ? ».

Les choix de réponses sont « Pas du tout », « Un peu », « Assez », « Tout à fait » ou « Ne s'applique pas »[1].

Une autre série d'indicateurs est dérivée de ces questions. Il s'agit de la réalité de personne proche aidante comprise et reconnue, pour lequel les choix de réponses « Assez » et « Tout à fait » sont regroupés dans la catégorie « Oui », et les réponses « Pas du tout », « Un peu » et « Ne s'applique pas » correspondent à la catégorie « Non », et ce pour chacune des questions.

1. Le choix de réponses « ne s'applique pas » est offert afin de permettre à chaque personne proche aidante d'indiquer qu'une situation ne reflète pas sa propre expérience. Il s'agit d'un choix valide au vu de la variété des contextes d'aide et du degré d'implication de la PPA.

Sans égard à l'aisance que les PPA possèdent pour parler de leur expérience à leur entourage, leurs collègues, leur employeur ou au personnel de la santé et des services sociaux, elles peuvent se sentir plus ou moins comprises ou reconnues en tant que PPA. Entre 8 % et 12 % des PPA ne sentent pas du tout que leurs réalités sont comprises et reconnues. Néanmoins, le niveau de reconnaissance des réalités se situe entre un peu et tout à fait pour de 18 % à 29 % des PPA (consulter le tableau A9.2 en annexe pour les proportions).

Selon le genre et l'âge

Toutes proportions gardées, les PPA de 65 ans et plus sont plus nombreuses à se sentir comprises et reconnues par leur entourage que celles des autres groupes d'âge (65 % c. 50 % à 58 % ; tableau 9.10). Lorsqu'elles ont travaillé au cours des 12 mois précédant l'enquête, les PPA de 65 ans et plus et celles de 45 à 64 ans sont plus nombreuses à se sentir reconnues par leurs collègues et leur employeur que les PPA de 15 à 29 ans. Le sentiment que son expérience de PPA est reconnue et respectée par le personnel de la santé et des services sociaux est principalement répandu parmi les PPA de 45 à 64 ans et de 65 ans et plus (57 % et 58 % c. 44 % et 51 % chez les 15-29 ans et les 30-44 ans).

Tableau 9.10

Réalité de personne proche aidante comprise et reconnue par son entourage, ses collègues ou son employeur, et par le personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Par son entourage	Par ses collègues ou son employeur[1]	Par le personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux[2]
	%		
Total	**56,9**	**39,8**	**54,5**
Genre			
Hommes+	57,1	41,0	55,8
Femmes+	56,7	38,8	53,5
Âge			
15-29 ans	50,0 [a]	33,1 [a,b]	44,2 [a,b]
30-44 ans	49,7 [b]	36,9 [c]	50,6 [c,d]
45-64 ans	58,3 [a,b]	43,7 [a,c]	57,2 [a,c]
65 ans et plus	64,6 [a,b]	40,5 [b]	58,4 [b,d]

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

1. Parmi les PPA ayant travaillé au cours des 12 derniers mois.
2. Expérience comprise, reconnue et respectée parmi les PPA ayant utilisé au moins une ressource leur étant destinée, telle que des services de répit, du soutien psychologique ou de l'aide financière, au cours des 12 derniers mois.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques socioéconomiques et sociodémographiques

Les PPA qui travaillent et dont le revenu du ménage est de niveau faible sont les moins nombreuses en proportion à sentir que leurs réalités de PPA sont comprises par leurs collègues et leur employeur (34 % c. 41 % à 43 % pour les PPA dont le revenu est plus élevé). Certaines caractéristiques individuelles sont aussi associées, sur le plan statistique, au sentiment que le rôle de PPA est compris et reconnu par les personnes de l'environnement du travail. Par exemple, les PPA dont la langue le plus souvent parlée à la maison est le français seul ou avec une ou d'autres langues que l'anglais sont proportionnellement plus nombreuses à se sentir comprises par leur employeur (43 %) que celles qui parlent l'anglais seul ou avec une ou d'autres langues que le français (29 %) ou le français et l'anglais avec ou sans d'autres langues (34 %). En outre, les PPA qui parlent le plus souvent à la maison une autre langue que le français ou l'anglais (62 %) et celles qui parlent le plus souvent le français (58 %) sont aussi les plus nombreuses en proportion à sentir que leur rôle est reconnu par leur entourage et par le personnel du réseau de la santé (respectivement 66 % et 57 %).



PIKSEL / iStock

Toutes proportions gardées, les PPA nées au Canada sont plus nombreuses à se sentir comprises et reconnues par leurs collègues et leur employeur que les PPA n'étant pas nées au Canada (42 % c. 30 à 35 % ; tableau 9.11). Les PPA qui ne font pas partie d'une minorité visible sont également plus nombreuses, en proportion, que les personnes appartenant à une minorité visible à se sentir reconnues par leur entourage (58 % c. 53 %) et par leurs collègues ou leur employeur (42 % c. 34 %).

Enfin, les PPA qui ont un statut LGBTQ+ sont moins susceptibles que les autres d'être comprises et reconnues en tant que PPA par leurs collègues et leur employeur (31 % c. 40 %).

Tableau 9.11

Réalité de personne proche aidante comprise et reconnue par son entourage, ses collègues ou son employeur, et par le personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux selon certaines caractéristiques socioéconomiques et sociodémographiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Par son entourage	Par ses collègues ou son employeur[1]	Par le personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux[2]
	%		
Niveau de revenu du ménage			
Faible revenu	53,3 [a,b]	33,6 [a,b,c]	49,8 [a,b]
Revenu moyen-faible	58,7 [a]	40,8 [a]	55,8 [a]
Revenu moyen-élevé	58,1	42,6 [b]	59,9 [b]
Revenu élevé	59,7 [b]	43,0 [c]	53,0
Langue(s) parlée(s) le plus souvent à la maison			
Français seul ou avec autre(s) langue(s) que l'anglais	58,5 [a,b]	42,6 [a,b]	56,8 [a,b]
Anglais seul ou avec autre(s) langue(s) que le français	50,4 [a,c]	28,8 [a]	47,1 [a,c]
Français et anglais (avec ou sans autre(s) langue(s))	49,6 [b,d]	33,7 [b]	41,3 [b,d]
Autre(s) langue(s) que le français ou l'anglais	61,8 [c,d]	36,0	66,3 [c,d]
Durée de résidence au Canada			
Né(e) au Canada	57,7	41,5 [a,b]	54,5
Au Canada depuis plus de 10 ans	53,7	34,9 [a]	54,9
Au Canada depuis 10 ans ou moins	53,5	30,4 [b]	53,9
Appartenance à une minorité visible			
Oui	52,7 [a]	34,3 [a]	53,8
Non	58,2 [a]	41,9 [a]	54,9
Statut LGBTQ+			
Personne LGBTQ+	50,6	30,7 [a]	53,1
Personne non LGBTQ+	57,2	40,4 [a]	54,6

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

1. Parmi les PPA ayant travaillé au cours des 12 derniers mois.
2. Expérience comprise, reconnue et respectée parmi les PPA ayant utilisé au moins une ressource leur étant destinée, telle que des services de répit, du soutien psychologique ou de l'aide financière, au cours des 12 derniers mois.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

Les PPA qui cohabitent avec une personne aidée sont proportionnellement moins nombreuses que celles pour qui ce n'est pas le cas à trouver que leur expérience de proche aidance est comprise et reconnue par leur entourage (53 % c. 59 %) et par leurs collègues et leur employeur (36 % c. 42 %) (tableau 9.12). Les PPA qui soutiennent uniquement des personnes de 75 ans et plus sont plus nombreuses en proportion que celles qui soutiennent des personnes plus jeunes à considérer que leur entourage et que leurs collègues et leur employeur reconnaissent leur expérience de proche aidance.

Tableau 9.12

Réalité de personne proche aidante comprise et reconnue par son entourage, ses collègues ou son employeur, et par le personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux selon les caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	Par son entourage	Par ses collègues ou son employeur[1]	Par le personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux[2]
	%		
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours			
1 à 4 heures	57,0	39,8	51,7
5 à 9 heures	57,3	38,9	57,4
10 à 19 heures	56,7	43,3	58,2
20 heures et plus	55,7	39,4	56,7
Cohabitation avec une personne aidée			
Oui	53,0 [a]	36,0 [a]	54,3
Non	58,8 [a]	41,7 [a]	54,6
Type de lien			
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	56,1 [a]	40,1	55,3
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	60,7 [a,b]	39,7	51,4
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	53,7 [b]	39,1	53,3
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée			
Oui	57,2	39,6	55,7
Non	56,4	40,3	50,4
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours			
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	57,5	40,4	55,4
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	54,8	38,1	49,5
Groupe d'âge des personnes aidées			
Au moins une personne mineure	47,1 [a]	33,2 [a]	52,1
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	52,6 [b]	37,1 [b]	51,0 [a]
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	64,4 [a,b]	45,7 [a,b]	59,5 [a]

a,b Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées d'une même colonne au seuil de 0,05.

1. Parmi les PPA ayant travaillé au cours des 12 derniers mois.
2. Expérience comprise, reconnue et respectée parmi les PPA ayant utilisé au moins une ressource leur étant destinée, telle que des services de répit, du soutien psychologique ou de l'aide financière, au cours des 12 derniers mois.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

9.5 Sentiment de satisfaction personnelle éprouvé à l'égard du rôle de proche aidance

Présence d'un sentiment de satisfaction personnelle à l'égard du rôle de proche aidance

Cet indicateur est dérivé de la question : (CAR_1_1) « Veuillez indiquer ce qui décrit le mieux votre situation actuelle. Votre rôle de personne proche aidante vous procure un sentiment de satisfaction personnelle ». Les choix de réponses sont « Pas du tout », « Un peu » ou « Beaucoup »[1].

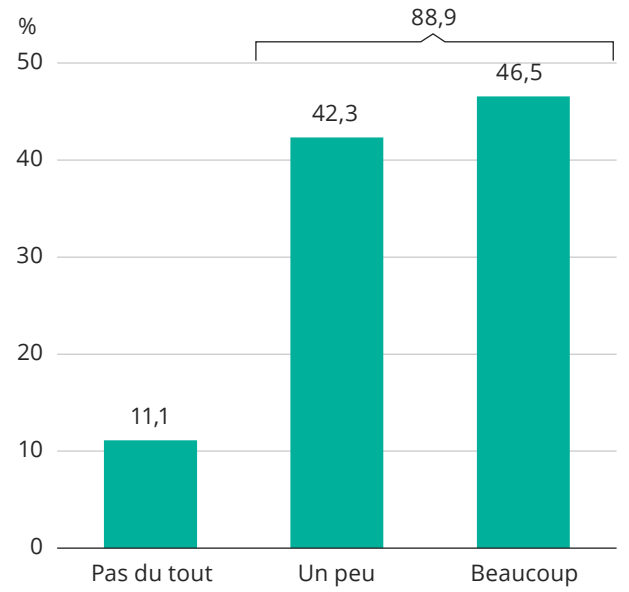
Un deuxième indicateur est dérivé de cette question, à savoir la satisfaction personnelle à l'égard du rôle de proche aidance. Les choix de réponses « Un peu » ou « Beaucoup » sont regroupés dans la catégorie « Oui », et le choix de réponses « Pas du tout » correspond à la catégorie « Non ».

1. Question tirée de l'instrument de mesure *Care-related Quality of Life instrument (CarerQol-7D)*. Cet outil, composé de sept énoncés, tient compte de l'expérience positive et négative du rôle de proche aidance; il permet d'estimer l'intensité des conséquences de ce rôle sur la qualité de vie des PPA (Hoefman et autres 2017).

Nous avons vu au chapitre 7 qu'une majorité de PPA (93 %) estiment avoir une bonne capacité à « Très bien » ou « Généralement bien » assumer leur rôle de proche aidance. La plupart en retirent aussi un sentiment de satisfaction personnelle (89 % ; 42 % un peu et 47 % beaucoup ; figure 9.2).

Figure 9.2

Présence d'un sentiment de satisfaction personnelle à l'égard du rôle de proche aidance, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes,* 2024-2025.

Selon le genre et l'âge

Les hommes sont proportionnellement plus nombreux que les femmes à éprouver un sentiment de satisfaction personnelle à l'égard de leur rôle de proche aidance (90 % c. 88 % ; tableau 9.13). Les PPA de 65 ans et plus sont plus susceptibles de ressentir de la satisfaction personnelle que celles de 15 à 29 ans et celles de 30 à 44 ans (91 % c. respectivement 86 % et 87 %).

Tableau 9.13

Satisfaction personnelle à l'égard du rôle de proche aidance selon le genre et l'âge, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Total	**88,9**	
Genre		
Hommes+	90,4	a
Femmes+	87,6	a
Âge		
15-29 ans	86,4	a
30-44 ans	86,6	b,c
45-64 ans	89,5	b
65 ans et plus	91,2	a,c

a,b,c Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques

Les PPA à la retraite et sans emploi sont plus susceptibles d'éprouver un sentiment de satisfaction à l'égard de leur rôle de proche aidance que celles qui travaillent ou qui sont aux études (91 % à 92 % c. 87 % ; tableau 9.14).

Les PPA arrivées au Canada depuis 10 ans ou moins et celles arrivées au Canada depuis plus de 10 ans sont, toutes proportions gardées, plus nombreuses à avoir un sentiment de satisfaction que les PPA nées au Canada (95 % et 92 % c. 88 %). Les PPA appartenant à une minorité visible sont plus susceptibles d'éprouver un sentiment de satisfaction à l'égard de leur rôle de proche aidance que celles ne faisant pas partie d'une minorité visible (93 % c. 88 %).

Tableau 9.14

Satisfaction personnelle à l'égard du rôle de proche aidance selon certaines caractéristiques socioéconomiques et sociodémographiques, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Occupation principale actuelle		
Au travail	87,4	a,b
Aux études	86,6	c,d
Sans emploi	92,3	a,c
À la retraite	91,5	b,d
Niveau de revenu du ménage		
Faible revenu	90,4	a,b
Revenu moyen-faible	89,6	
Revenu moyen-élevé	86,8	a
Revenu élevé	86,5	b
Présence d'enfants de moins de 15 ans dans le ménage		
Oui	87,1	
Non	89,4	
Langue(s) parlée(s) le plus souvent à la maison		
Français seul ou avec autre(s) langue(s) que l'anglais	88,7	
Anglais seul ou avec autre(s) langue(s) que le français	88,1	
Français et anglais (avec ou sans autre(s) langue(s))	87,9	
Autre(s) langue(s) que le français ou l'anglais	96,5	
Durée de résidence au Canada		
Né(e) au Canada	88,0	a,b
Au Canada depuis plus de 10 ans	92,2	a
Au Canada depuis 10 ans ou moins	94,9	b
Appartenance à une minorité visible		
Oui	93,1	a
Non	88,1	a

a,b,c,d Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Selon certaines caractéristiques des relations de soutien

Davantage de PPA qui ne cohabitent pas avec une personne aidée que de PPA qui demeurent avec une personne aidée ressentent de la satisfaction à l'égard de leur rôle de proche aidance (90 % c. 87 % ; tableau 9.15). Les PPA qui soutiennent uniquement un ami ou une amie, une personne du voisinage, un ou une collègue, une connaissance ou autre sont proportionnellement plus nombreuses à retirer un sentiment de satisfaction que celles qui soutiennent un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un ou une enfant (92 % c. 88 %). Enfin, les PPA qui soutiennent uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus ont plus souvent un sentiment de satisfaction personnelle que les PPA soutenant au moins une personne mineure (90 % c. 85 %).



ArtMarie / iStock

Tableau 9.15

Satisfaction personnelle à l'égard du rôle de proche aidance selon les caractéristiques des relations de soutien, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%	
Nombre d'heures de soutien hebdomadaire au cours des 30 derniers jours		
1 à 4 heures	88,7	
5 à 9 heures	89,7	
10 à 19 heures	89,6	
20 heures et plus	87,6	
Cohabitation avec une personne aidée		
Oui	87,2	a
Non	89,7	a
Type de lien		
Au moins un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant	87,8	a
Au moins un(e) autre membre de la famille (qui n'est pas un(e) conjoint(e), un parent ou un(e) enfant)	89,9	
Uniquement un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue, une connaissance ou autre	92,3	a
Personnes proches aidantes étant le soutien principal d'une personne aidée		
Oui	89,0	
Non	88,6	
Type de soutien apporté au cours des 30 derniers jours		
Au moins une aide à la vie quotidienne ou domestique, ou aux soins médicaux	89,3	
Uniquement de l'aide logistique, psychologique ou autre	87,6	
Groupe d'âge des personnes aidées		
Au moins une personne mineure	85,2	a
Aucune personne mineure et au moins une personne de 18 à 74 ans	88,5	
Uniquement une ou plusieurs personnes de 75 ans et plus	90,2	a

a Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Discussion

Les résultats de ce chapitre concernent les facteurs qui peuvent faciliter l'exercice du rôle de proche aidance. Les dimensions analysées – l'autoreconnaissance du rôle, l'aide de l'entourage, l'aisance à parler de son expérience, la reconnaissance de l'expertise et le sentiment de satisfaction personnelle – varient selon les caractéristiques sociodémographiques des PPA et selon les caractéristiques des relations de soutien.

L'autoreconnaissance en tant que PPA est étroitement liée à l'intensité du rôle de proche aidance. Les résultats montrent que les femmes proches aidantes, les PPA qui offrent davantage d'heures de soutien, qui cohabitent avec une personne aidée, qui se considèrent comme la principale personne aidante ou qui soutiennent un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un ou une enfant sont proportionnellement les plus nombreuses à se reconnaître comme telles. Cette association indique que la reconnaissance du rôle est liée à l'expérience vécue et à la place occupée par la proche aidance dans la vie quotidienne plutôt qu'à un statut formel ou explicite. L'autoreconnaissance en tant que PPA est centrale, car elle influence la demande de soutien et le recours aux services ; elle serait la première barrière dans la capacité à nommer ses besoins (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2024, 2026 ; Observatoire québécois de la proche aidance 2023). On constate que les PPA qui se reconnaissent comme telles sont plus susceptibles que celles qui ne se considèrent pas comme une PPA d'avoir utilisé des ressources au cours des 12 mois précédant l'enquête.

Le soutien de l'entourage constitue un autre facteur facilitant important. La charge logistique et émotionnelle des responsabilités de proche aidance peut être allégée par le soutien de la famille, des proches ou du réseau de la santé et des services sociaux, ce qui favoriserait la qualité de vie des PPA (Nogues et Tremblay 2021). Si une majorité reçoit de l'aide quand elle en a besoin, les résultats montrent des variations selon l'âge, la situation familiale et certaines caractéristiques des relations de soutien. Le soutien de l'entourage dépend ainsi des contextes dans lesquels s'exerce la proche aidance, sans être systématiquement lié à l'intensité du rôle ou à la cohabitation avec la personne aidée.

Selon l'EQPPA, les PPA plus âgées, celles nées au Canada, celles ne faisant pas partie d'une minorité visible ou celles ne cohabitant pas avec la personne aidée sont plus nombreuses que les autres à avoir l'aisance à parler de leur rôle aux personnes de leur entourage et à leurs collègues ou leur employeur. Ces mêmes sous-groupes de PPA sont également plus nombreuses à avoir le sentiment d'être reconnues comme une PPA par leurs collègues ou leur employeur. Ces constats portent à croire que la communication autour de la proche aidance et de la reconnaissance sociale du rôle sont non seulement influencées par les caractéristiques de soutien offert, mais également par des facteurs sociaux, culturels et organisationnels (Simard et autres 2023). Des analyses plus approfondies et tenant compte de plusieurs autres variables permettraient d'apporter les nuances nécessaires pour mieux comprendre ce qui caractérise ces groupes de populations.

Les PPA font preuve d'une grande empathie et peuvent développer une meilleure relation avec la personne aidée et un sentiment d'être reconnue (Li et Loke 2013). En outre, le sentiment de satisfaction personnelle à l'égard du rôle de proche aidance est largement répandu parmi les PPA, bien qu'il varie selon certaines caractéristiques des relations de soutien. Une plus grande satisfaction est observée lorsque la proche aidance ne s'exerce pas dans un contexte de cohabitation ou lorsqu'elle concerne des personnes plus âgées, ce qui semble indiquer que les aspects positifs du rôle peuvent coexister avec des réalités de soutien très diverses. Toutefois, le sentiment de satisfaction personnelle ou d'accomplissement ne doit pas être interprété comme une absence de difficultés. Les aspects positifs de la proche aidance ne font pas disparaître les répercussions potentielles sur la santé, sur la vie sociale ou sur les conditions de vie des PPA. Ainsi, les besoins de soutien demeurent présents même lorsque l'expérience est perçue positivement (Chan et autres 2020 ; Girard-Marcil et Reiss 2023).

Enfin, il serait intéressant de vérifier si les facteurs facilitant l'exercice de la proche aidance sont associés à une meilleure qualité de vie et à une meilleure conciliation proche aidance-vie personnelle et sociale. Dans l'objectif de soutenir les PPA dans leur rôle essentiel (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2026), l'entourage, les communautés et le réseau de la santé et des services sociaux contribuent à ce que les PPA se reconnaissent dans leur rôle et qu'elles en soient satisfaites.

Annexe

Tableau A9.1

Niveau d'aisance à parler de son expérience de proche aidance à son entourage, à ses collègues ou à son employeur, et au personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%
Aux personnes de son entourage	
Pas du tout	9,2
Un peu	20,1
Assez	22,4
Tout à fait	36,6
Ne s'applique pas	11,7
À ses collègues ou à son employeur[1]	
Pas du tout	16,4
Un peu	22,5
Assez	18,7
Tout à fait	26,9
Ne s'applique pas	15,5
Au personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux[2]	
Pas du tout	6,5
Un peu	14,6
Assez	27,8
Tout à fait	39,1
Ne s'applique pas	11,9

1. Parmi les PPA ayant travaillé au cours des 12 derniers mois.
2. Parmi les PPA ayant utilisé au moins une ressource leur étant destinée, telle que des services de répit, du soutien psychologique ou de l'aide financière, au cours des 12 derniers mois.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Tableau A9.2

Niveau de reconnaissance de sa réalité de personne proche aidante par son entourage, ses collègues ou son employeur, et par le personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux, personnes proches aidantes, Québec, 2024-2025

	%
Par son entourage	
Pas du tout	8,4
Un peu	22,8
Assez	28,1
Tout à fait	28,8
Ne s'applique pas	11,8
Par ses collègues ou son employeur[1]	
Pas du tout	12,3
Un peu	21,4
Assez	21,4
Tout à fait	18,4
Ne s'applique pas	26,5
Par le personnel professionnel ou intervenant du réseau de la santé et des services sociaux[2]	
Pas du tout	8,2
Un peu	20,6
Assez	28,7
Tout à fait	25,7
Ne s'applique pas	16,7

1. Parmi les PPA ayant travaillé au cours des 12 derniers mois.
2. Expérience comprise, reconnue et respectée parmi les PPA ayant utilisé au moins une ressource leur étant destinée, telle que des services de répit, du soutien psychologique ou de l'aide financière, au cours des 12 derniers mois.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes*, 2024-2025.

Références bibliographiques

CHAN, C. K., T. VICKERS et A. BARNARD (2020). "Meaning Through Caregiving: A Qualitative Study of the Experiences of Informal Carers", *The British Journal of Social Work*, [En ligne], vol. 50, nº 3, p. 682-700. doi : 10.1093/bjsw/bcz039. (Consulté le 5 août 2026).

DALEY, S., et autres (2019). "Understanding the quality of life of family carers of people with dementia: Development of a new conceptual framework", *International Journal of Geriatric Psychiatry*, [En ligne], vol. 34, nº 1, p. 79-86. doi : 10.1002/gps.4990. (Consulté le 22 juillet 2026).

DEL-PINO-CASADO, R., et autres (2018). "Social support and subjective burden in caregivers of adults and older adults: A meta-analysis", *PloS One*, [En ligne], vol. 13, nº 1, 18 p. doi : 10.1371/journal.pone.0189874. (Consulté le 5 août 2026).

GIRARD-MARCIL, C. (2025). *Reconnaître sans contraindre : entre nécessité, obstacles et dilemmes éthiques dans la reconnaissance et l'autoreconnaissance des personnes proches aidante. Observatoire québécois de la proche aidance*, [En ligne], Observatoire québécois de la proche aidance, Direction des affaires académiques et de l'éthique de la recherche, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, 46 p. [observatoireprocheaidance.ca/wp-content/uploads/2025/05/WEB-20250428_OBS_reconaissance_rapport.pdf] (Consulté le 14 mai 2026).

GIRARD-MARCIL, C., et M. REISS (2023). *Qui sont les personnes proches aidantes au Québec et quel type de soutien apportent-elles ? Une analyse différenciée selon le sexe et l'âge*, [En ligne], Observatoire québécois de la proche aidance, Direction des affaires académiques et de l'éthique de la recherche, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, 39 p. [observatoireprocheaidance.ca/wp-content/uploads/2023/06/2023-06-02-Donnees-sur-la-proche-aidance_final.pdf] (Consulté le 12 février 2026).

HOEFMAN, R. J., J. VAN EXEL et W. B. F. BROUWER (2017). "Measuring Care-Related Quality of Life of Caregivers for Use in Economic Evaluations: CarerQol Tariffs for Australia, Germany, Sweden, UK, and US", *PharmacoEconomics*, [En ligne], vol. 35, nº 4, avril, p. 469-478. doi : 10.1007/s40273-016-0477-x. (Consulté le 1er août 2025).

LI, Q., et A. Y. LOKE (2013). "The positive aspects of caregiving for cancer patients: a critical review of the literature and directions for future research", *Psycho-Oncology*, [En ligne], vol. 22, nº 11, p. 2399-2407. doi : 10.1002/pon.3311. (Consulté le 5 août 2026).

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2024). *Reconnaître les personnes proches aidantes comme partenaires pour mieux les soutenir. Cadre de référence pour le réseau de la santé et des services sociaux* [En ligne], Gouvernement du Québec, 69 p. [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2023/23-835-17W.pdf] (Consulté le 13 février 2026).

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2026). *Renforcer le soutien pour des partenaires essentiels. Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2026-2031*, [En ligne], Gouvernement du Québec, 68 p. [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2026/26-835-03W.pdf].

NOGUES, S., et D.-G. TREMBLAY (2021). « Les configurations d'aide répondent-elles aux besoins de soutien des aidants principaux ? », *Gérontologie et société*, [En ligne], vol. 43, nº 164, p. 175-190. doi : 10.3917/gs1.164.0175. (Consulté le 11 février 2026).

OBSERVATOIRE QUÉBÉCOIS DE LA PROCHE AIDANCE (2023). *Qu'est-ce qu'une personne proche aidante ? Sauriez-vous la reconnaître ?*, [En ligne]. [observatoireprocheaidance.ca/quest-ce-quune-personne-proche-aidante/] (Consulté le 15 mai 2026).

SIMARD, J., Y. GRENIER et C. DAUPHINAIS (2023). *La proche aidance en contexte de diversité ethnoculturelle au québec. Constats et recommandations*, [En ligne], 42 p. [observatoireprocheaidance.ca/repertoire-des-connaissances/la-proche-aidance-en-contexte-de-diversite-ethnoculturelle-au-quebec-constats-et-recommandations/] (Consulté le 1 août 2025).

STALL, N. (2019). "We should care more about caregivers", *Canadian Medical Association Journal*, [En ligne], vol. 191, nº 9, mars, p. E245-E246. doi : 10.1503/cmaj.190204. (Consulté le 10 février 2026).

Conclusion générale

La première édition

Dans le présent rapport, on s'intéresse à l'expérience de la proche aidance telle que vécue par les personnes proches aidantes (PPA) de 15 ans et plus au Québec. Il est basé sur les données de la première édition de l'*Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes* (EQPPA) réalisée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) en 2024-2025. Cette dernière section a pour but de faire un tour d'horizon des principaux résultats présentés tout au long du rapport et de dégager des profils de PPA selon certaines caractéristiques sociodémographiques. Rappelons que l'enquête a pour objectifs d'établir la prévalence de la proche aidance au Québec, de recueillir des informations sur le rôle des PPA, les expériences positives et les défis et difficultés vécus en raison de ce rôle. L'enquête permet aussi l'étude des perceptions des PPA sur les liens entre leur réalité de PPA et leur santé et bien-être. La connaissance des services et le recours à des ressources pour les soutenir dans leur rôle sont également couverts. Enfin, à l'instar de la *Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes (Gouvernement du Québec 2020)*, l'objectif ultime des résultats de l'enquête est de contribuer à une plus grande reconnaissance de leur rôle et de favoriser leur soutien.

Les principaux constats

Des réalités diverses

Les résultats de l'EQPPA jettent un nouvel éclairage sur la diversité des réalités de proche aidance. À l'instar des constats faits dans la littérature en proche aidance, on observe que l'intensité de l'engagement, les types de soutien offerts, la cohabitation ou le lieu de résidence varient selon les expériences des PPA et reflètent différents niveaux d'implication dans le rôle de proche aidance (Blavet et Caenen 2023).

Près de 27 % des personnes de 15 ans et plus au Québec, soit environ 2 076 300 personnes, agissent comme personnes proches aidantes. Les femmes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à incarner ce rôle et à se reconnaître comme telles.

Les caractéristiques de la relation de soutien entre une PPA et la personne aidée ou le type de responsabilité qu'elle assume retenues dans l'enquête comme indicateurs de l'intensité de l'engagement ou de l'importance de l'implication de la PPA sont : le nombre d'heures de soutien hebdomadaire, la cohabitation avec une personne aidée, le type de lien, le fait de se considérer comme étant le soutien principal d'une personne aidée, le type de soutien apporté et le groupe d'âge des personnes aidées. Ces six indicateurs ont permis de distinguer des profils de PPA au-delà du genre, de l'âge et de certaines caractéristiques sociodémographiques.

Près de 6 PPA sur 10 (61 %) consacrent en moyenne entre 1 et 4 heures de leur temps chaque semaine à fournir de l'aide ou du soutien, et 1 sur 10 passe 20 heures ou plus par semaine à soutenir un ou une proche. Les femmes se trouvent davantage que les hommes dans cette dernière situation, ce qui est cohérent avec les constats généralement faits dans la littérature (Conseil du statut de la femme 2018 ; Girard-Marcil 2025).

La cohabitation avec la personne aidée, qui concerne environ le tiers des PPA, est associée à un nombre élevé d'heures hebdomadaires de soutien. Les PPA cohabitant avec une personne aidée sont proportionnellement plus nombreuses que les PPA ne

cohabitant pas avec une personne aidée à offrir du soutien logistique, du soutien lié aux activités de la vie quotidienne et domestique ainsi que des soins médicaux, mais moins nombreuses à offrir du soutien psychologique.

Environ 40 % des PPA soutiennent leur père ou leur mère. Les hommes sont proportionnellement plus nombreux que les femmes à s'occuper de leur conjoint ou conjointe, alors que les femmes sont plus susceptibles de soutenir leur enfant, un ou une membre de leur fratrie ou des personnes âgées de 65 ans et plus. Elles apportent aussi davantage de soutien à des personnes vivant dans une résidence privée pour aînés (RPA) ou à des personnes présentant principalement des troubles de santé mentale, des maladies chroniques ou des troubles du spectre de l'autisme.

Le deux tiers (68 %) des PPA estiment être le soutien principal d'une personne aidée, et les femmes estiment l'être plus souvent que les hommes.

Les femmes proches aidantes ont également offert plus de soutien émotionnel et ont aidé davantage à la coordination des soins ou à l'aide aux repas que les hommes proches aidants par exemple. Quant à ces derniers, ils sont proportionnellement plus nombreux à avoir aidé à l'entretien de la maison (travaux extérieurs, ménage, lessive, entretien du gazon, pelletage de neige, etc.) que les femmes proches aidantes.

Les hommes proches aidants exercent plus souvent que les femmes proches aidantes leur rôle auprès d'adultes de 18 à 74 ans ou auprès d'une personne ayant des déficiences physiques comme principal problème de santé.

La majorité des PPA soutiennent au moins une personne de 65 ans et plus, et plus particulièrement des personnes de 75 ans et plus. Ces résultats reflètent le vieillissement de la population et la place centrale de la proche aidance dans le soutien aux personnes aînées. Le contexte de vieillissement démographique est bien réel, mais il ne faut pas perdre de vue que la proche aidance s'adresse aussi aux personnes qui vivent avec des maladies chroniques, celles qui ont des déficiences ou celles qui ont des limitations temporaires.

Le lien avec la personne aidée est le plus souvent familial, principalement un parent ou un conjoint ou une conjointe, bien que les liens d'amitié ou de voisinage demeurent présents, notamment chez les jeunes PPA de 15 à 29 ans ou celles de 65 ans et plus. Les 15-29 ans et les 65 ans et plus s'occupent plus souvent d'un ou une membre de la fratrie que les PPA des autres groupes d'âge, ce qui pourrait signifier qu'avec le vieillissement de la population, les personnes en perte d'autonomie qui ont une fratrie sont susceptibles de recevoir de l'aide de leurs frères et sœurs. Cette réalité de personnes âgées n'ayant pas eu ou ayant eu moins d'enfants constitue un défi pour le réseau de la santé, car les interventions nécessiteraient des ajustements selon les situations.

Expériences et répercussions de la proche aidance

Bien qu'il enrichisse le vécu des PPA, qui en retirent un sentiment de satisfaction personnelle, l'engagement dans la proche aidance a aussi des répercussions sur la santé physique, mentale et psychosociale des PPA, en plus des répercussions financières entraînées par les responsabilités de la proche aidance (Benjamin et autres 2025). Les résultats de l'enquête montrent que les responsabilités des PPA n'ont pas systématiquement des effets négatifs. L'enquête vise à clarifier les besoins et les difficultés des PPA afin que leur expérience se déroule mieux ; certains facteurs facilitants ont été mesurés pour produire un portrait étoffé.

Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à percevoir leurs responsabilités de PPA comme étant difficiles physiquement et à juger avoir des problèmes de santé physique en raison de leur rôle de proche aidance. Elles sont également plus

nombreuses à percevoir qu'être proche aidante a une incidence négative sur leur état de santé global, sur le stress et sur le sommeil.

Les résultats de l'EQPPA montrent que les difficultés à satisfaire les besoins des personnes aidées, à prendre des décisions pour elles, à composer avec l'évolution de leur état de santé ou à s'entendre avec l'entourage sont le plus fréquemment rencontrées chez les femmes et chez les PPA dont le niveau d'engagement est particulièrement soutenu. Ainsi, les PPA qui offrent un nombre élevé d'heures de soutien, qui cohabitent avec une personne aidée, qui soutiennent un conjoint ou une conjointe, un parent, ou un ou une enfant ou qui se considèrent comme la principale personne aidante sont proportionnellement les plus nombreuses à estimer vivre au moins un défi relationnel. Ces constats s'inscrivent dans la continuité des travaux de Cheneau (2019) et de Daley et autres (2019), qui soulignent que l'intensité du soutien et la proximité relationnelle peuvent complexifier les interactions et les processus décisionnels entourant les soins. En outre, la nature du lien va souvent de pair avec l'intensité du soutien.

Les difficultés liées à la recherche d'aide et de ressources, à la communication avec le personnel soignant, aux formulaires à remplir, ou à l'orientation dans le système de santé et des services sociaux sont le plus souvent rencontrées par les PPA qui ont des relations de soutien particulièrement prenantes (nombre d'heures élevé de soutien hebdomadaire, cohabitation, aide à la vie quotidienne ou domestique). Ces résultats concordent avec la littérature où sont mises en évidence la complexité perçue du système et les exigences associées à la coordination des services, particulièrement lorsque les démarches sont répétées ou s'inscrivent dans la durée (Arriagada 2020 ; Observatoire québécois de la proche aidance 2023).

Tous ces défis peuvent accentuer la charge globale et contribuer à un épuisement (Bom et autres 2019 ; Choi et autres 2024). Ces éléments montrent qu'il est important de poursuivre la documentation et la mesure des différentes dimensions de la proche aidance pour mieux comprendre leurs effets combinés et leur évolution dans le temps. Une telle connaissance est essentielle pour éclairer les actions publiques, notamment en matière de soutien aux PPA, de prévention des effets sur leur santé, d'équilibre dans la conciliation avec leur vie personnelle et de maintien de leur capacité à jouer un rôle de partenaire au sein du système de santé et de services sociaux.

Enfin, la proche aidance n'entraîne pas que des problèmes de santé, des difficultés financières ou une diminution de la qualité de vie. Les statistiques de l'EQPPA démontrent justement que ce n'est pas toujours le cas. Près de 83 % des PPA estiment n'avoir aucun problème de santé physique en lien avec la proche aidance, et quatre PPA sur cinq jugent que la proche aidance n'a pas d'incidence négative sur leur état de santé global. Près de 78 % des PPA estiment n'avoir pas du tout de difficultés financières en raison de leur rôle de proche aidance.

En outre, la vaste majorité des PPA estiment avoir une bonne capacité à assumer leur rôle de proche aidance. La plupart en retirent aussi un sentiment de satisfaction personnelle. De plus, la littérature tend à montrer que les PPA peuvent identifier des aspects positifs à leur rôle, tels qu'un sentiment de compétence, une capacité d'exprimer de l'empathie, un sentiment de participer activement à la communauté, ce qui contribue à améliorer leur bien-être (Quinn et Toms 2019) (Meisner et Binnington 2017).

Conciliation avec la vie personnelle

Dans l'ensemble, une majorité de PPA ne considèrent pas avoir de difficultés importantes à concilier la proche aidance avec leurs activités quotidiennes. Toutefois, certaines PPA en éprouvent, en particulier celles qui occupent un emploi, qui ont entre 30 et 64 ans ou dont le ménage compte des enfants de moins de 15 ans. On observe que la conciliation

devient de plus en plus complexe lorsque la proche aidance s'inscrit dans un contexte de responsabilités multiples, notamment professionnelles et familiales.

Les femmes proches aidantes, les PPA en âge de travailler et celles ayant de jeunes enfants sont les plus nombreuses en proportion à estimer avoir des difficultés à maintenir un équilibre entre les activités sociales et les responsabilités de proche aidance, à préserver la vie privée et l'intimité, ainsi qu'à maintenir un engagement social ou communautaire.

Les femmes proches aidantes sont aussi proportionnellement plus nombreuses que les hommes à éprouver des difficultés de conciliation entre le travail et la vie personnelle et entre l'école et la vie personnelle ainsi qu'à vivre au moins un défi lié à la conciliation proche aidance-vie personnelle et sociale.

Dans un contexte marqué par le vieillissement démographique, qui semble indiquer une augmentation du nombre de personnes susceptibles de nécessiter du soutien (Institut de la statistique du Québec 2026 ; Institut national de santé publique du Québec 2026), l'importance des enjeux liés à la conciliation travail-proche aidance pourrait s'accroître dans les prochaines années.

Les résultats de l'EQPPA illustrent que les difficultés de conciliation ne concernent pas l'ensemble des PPA de manière uniforme ; elles s'observent principalement dans des contextes de vie marqués par le cumul de rôles (emploi, responsabilités parentales, soutien intensif), ce qui est cohérent avec les travaux où la proche aidance est conceptualisée non pas comme un facteur isolé, mais comme une responsabilité qui s'ajoute à d'autres obligations sociales et familiales (Arriagada 2020 ; Cheneau 2019). De plus, lorsque le rôle de proche aidance est central dans la vie des PPA, en raison d'une proximité avec la personne aidée et de la nature des tâches (soins directs, aide à la vie quotidienne), la conciliation proche aidance-vie personnelle et sociale est plus complexe (Daley et autres 2019 ; Observatoire québécois de la proche aidance 2023).

Soutien des personnes proches aidantes dans leurs milieux de vie et ressources leur étant destinées

La reconnaissance de la place occupée par les PPA dans la société québécoise n'est pas encore totalement acquise. Cette reconnaissance est nécessaire dans le développement et le maintien de l'offre de services et de mesures pour aider les PPA dans leur rôle. Certains facteurs peuvent faciliter l'exercice du rôle de proche aidance et par conséquent, l'accès à du soutien. Ainsi, l'autoreconnaissance du rôle est d'abord un levier essentiel qui peut favoriser l'aisance à parler de son expérience. La capacité de s'autoreconnaître comme une PPA facilite l'accès à l'information, aux services et aux mesures de soutien qui leur sont destinés. En 2024-2025, près d'une PPA sur deux (46 %) se considère comme telle.

La proche aidance s'inscrit dans un tissu de relations sociales – familiales, amicales et de voisinage –, qui constitue une composante essentielle des solidarités de proximité (Ali 2025). L'aide de l'entourage et sa reconnaissance de l'expertise de la PPA sont le premier soutien auquel la PPA peut aspirer. Le soutien de l'entourage constitue un facteur facilitant important, bien qu'il ne soit pas accessible de façon équivalente à toutes les PPA. La charge logistique et émotionnelle des responsabilités de proche aidance peut être allégée par le soutien de la famille, des proches ou du réseau de la santé et des services sociaux, ce qui favoriserait la qualité de vie des PPA (Nogues et Tremblay 2021). Les résultats de l'EQPPA montrent qu'une majorité reçoit de l'aide quand elle en a besoin ; on observe des variations selon l'âge, la situation familiale et certaines caractéristiques des relations de soutien. Le soutien de l'entourage dépend ainsi des contextes dans lesquels s'exerce la proche aidance, sans être systématiquement lié à l'intensité du rôle ou à la cohabitation avec la personne aidée.

Outre l'entourage immédiat, le milieu du travail et le milieu scolaire pourraient offrir des conditions favorisant la conciliation du rôle de proche aidance avec les autres responsabilités, notamment professionnelles ou scolaires. La plupart des PPA occupent un emploi : le travail est l'occupation principale de près de 59 % d'entre elles. C'est donc dire que le milieu de travail est un milieu de vie pour une grande partie des PPA et que la conciliation doit se faire entre la proche aidance et le travail. Pourtant, les mesures de soutien qui sont offertes par les employeurs varient beaucoup selon la compréhension de la proche aidance (Hessou 2023) et plusieurs ne la considèrent pas encore comme une responsabilité collective nécessitant la mobilisation de l'ensemble des parties prenantes de la société comme en témoigne le Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2026-2031 (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2026).

Enfin, le réseau de la santé et des services sociaux fait partie de l'environnement « naturel » des PPA ; il est donc pertinent de mesurer à quel point elles s'y sentent à l'aise, comprises, reconnues et respectées par le personnel professionnel ou intervenant du réseau. On observe des variations selon les caractéristiques sociodémographiques des PPA et selon les caractéristiques des relations de soutien.

Les femmes sont proportionnellement plus nombreuses à s'autoreconnaître comme PPA et à connaître au moins une ressource destinée aux PPA. Elles en ont utilisé au moins une plus souvent que les hommes et ont davantage eu recours à au moins une mesure de conciliation travail-famille au cours des 12 mois précédant l'enquête.

Globalement, pour chacune des ressources examinées, les femmes y ont davantage recours que les hommes. Les femmes sont non seulement plus nombreuses que les hommes à être des PPA, mais elles assument également une plus grande variété de tâches, dont plusieurs sont particulièrement exigeantes, notamment en matière de soutien domestique (Girard-Marcil et Reiss 2023). Cette charge accrue renforce l'hypothèse selon laquelle elles sont les plus susceptibles de solliciter les ressources de soutien disponibles.

L'utilisation des ressources disponibles est avant tout tributaire de la connaissance qu'en ont les PPA. Le manque de connaissance est l'un des principaux obstacles à leur utilisation (Beaudet et Allard 2020). L'utilisation des services peut reposer sur l'aptitude des PPA à repérer l'information pertinente, à la comprendre et à l'utiliser concrètement dans leurs démarches (Nutbeam 2000 ; Sørensen et autres 2012). D'autres dimensions peuvent également entrer en jeu dans l'accès aux services telles que des contraintes structurelles (ex. : nombre de places, proximité), des contraintes d'adéquation (ex. : langue, préférences culturelles) et des contraintes individuelles (ex. : manque de temps, littératie en santé) (Betancourt et autres 2005 ; Levesque et autres 2013 ; Mead et Bower 2000).

Environ 10 % des PPA de 15 ans et plus ont utilisé les services de soutien psychologique dans les 12 mois précédant l'enquête ; celles de 15 à 29 ans et de 30 à 44 ans sont proportionnellement les plus nombreuses à l'avoir fait.

Les PPA ayant soutenu au moins une personne mineure sont plus susceptibles d'avoir utilisé ces services que celles n'ayant soutenu que des personnes de 18 ans et plus.

Les PPA de 45 ans et plus sont proportionnellement plus nombreuses que celles âgées de 44 ans ou moins à se sentir à l'aise de parler de leur rôle de proche aidance aux personnes de leur entourage et à éprouver le sentiment que leur expérience de PPA est reconnue et respectée par le personnel de la santé et des services sociaux.

Pour leur part, les PPA de 65 ans et plus ont généralement une meilleure connaissance des ressources disponibles afin de les aider dans leur rôle que les PPA plus jeunes, en plus d'être les plus nombreuses à se sentir comprises et reconnues par leur entourage.

Toutefois, elles sont moins enclines que les PPA des autres groupes d'âge à estimer recevoir l'aide des autres (famille, amis, voisinage ou connaissances) quand elles en ont besoin pour accomplir les tâches liées à leur rôle de proche aidance.

Par ailleurs, les résultats montrent que les PPA dont la charge d'aide est particulièrement élevée (nombre d'heures consacrées supérieur, cohabitation, lien étroit avec la personne aidée, rôle de soutien principal ou soutien à la vie quotidienne, domestique ou aux soins médicaux) sont plus susceptibles que celles dont la charge est moindre d'utiliser les ressources offertes.

La proche aidance aux multiples visages

Une expérience qui s'observe chez les PPA moins favorisées économiquement

Une des orientations du Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2021-2026 – Reconnaître pour mieux soutenir (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2021b) est de prévenir la précarisation de la condition financière relative au rôle de PPA : « Les caractéristiques socioéconomiques individuelles et familiales représentent un déterminant important de la santé et du bien-être. Pour favoriser la qualité de vie des PPA, il importe donc d'agir en vue de prévenir l'appauvrissement pouvant découler du rôle qu'elles assument (art. 4, alinéa 1, paragraphe 3 de la LPPA) ». Les PPA exposées à des difficultés financières considèrent avoir fréquemment des niveaux élevés de stress, de la fatigue psychologique et une détérioration de leur bien-être, ce qui peut compromettre à la fois leur capacité à poursuivre leur rôle de proche aidance et à s'occuper de leur propre santé à long terme (Duncan et autres 2020 ; Zhu et autres 2026).

L'EQPPA permet d'enrichir le portrait des PPA particulièrement vulnérables à la précarisation financière. Les PPA vivant dans un ménage à faible revenu sont proportionnellement plus nombreuses que les PPA vivant dans un ménage plus aisé à considérer avoir des problèmes de santé physique en lien avec leur rôle de PPA.

Cependant, les PPA vivant dans un ménage à faible revenu sont proportionnellement moins nombreuses que celles dont le revenu du ménage est plus élevé à rencontrer des difficultés « administratives », comme trouver de l'aide et des ressources pour les personnes aidées, communiquer avec le personnel soignant et les services sociaux et de santé ou s'orienter dans le système de santé et les services sociaux. Elles ont aussi moins de difficultés à composer avec la santé déclinante ou les besoins changeants des personnes aidées.

Dans la sphère du travail, on constate également que les PPA moins favorisées vivent davantage de difficultés que les PPA dont le ménage a un revenu plus élevé. Les PPA dont le revenu du ménage est plus faible sont plus susceptibles d'avoir quitté leur emploi en raison de leurs responsabilités de proche aidance, et sont moins nombreuses à avoir recours à des mesures de conciliation travail-proche aidance. Elles considèrent plus fréquemment que leur rôle de PPA a des répercussions sur leur capacité à respecter leurs obligations financières ou à répondre à leurs besoins essentiels. Elles se disent également moins à l'aise de parler de leur expérience de PPA à leurs collègues ou leur employeur. De plus, elles sont moins nombreuses à se sentir reconnues par leurs collègues et leur employeur et à considérer que leur employeur est ouvert à leur offrir des accommodements.

Les données offrent un potentiel d'analyse qui permet de continuer à surveiller les conséquences sur l'emploi, notamment les retards, la réduction du nombre d'heures travaillées et le taux d'absentéisme des PPA, puisqu'à long terme, des conséquences sur la carrière peuvent survenir et sont susceptibles,

par effet domino, d'entraîner des conséquences financières pour les PPA concernées (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2021b).

L'EQPPA contribue à connaître les réalités et les besoins des PPA qui sont en situation de vulnérabilité financière. Pour l'instant, les résultats ne permettent pas de déceler de différences selon le niveau de revenu du ménage dans l'utilisation d'au moins une ressource au cours des 12 mois précédant l'enquête. Les données montrent néanmoins que les PPA dont le niveau de revenu du ménage est faible sont proportionnellement plus nombreuses que celles vivant dans un ménage à revenu plus élevé à avoir utilisé l'aide financière ou les allocations (10 %). Des analyses supplémentaires pourraient permettre d'étudier la connaissance des ressources existantes selon le profil socioéconomique des PPA afin de favoriser la diffusion d'une information ciblée, surtout concernant les crédits d'impôt et les autres programmes de soutien financier.

Réalités des jeunes personnes proches aidantes

La réalité des jeunes PPA en est une qui est probablement méconnue et sous étudiée (Jarrige et autres 2020). Elles sont souvent peu reconnues dans les milieux scolaires et communautaires, ce qui limite l'offre de soutien dont elles pourraient avoir besoin (Université du Québec en Outaouais s. d.). Le parcours scolaire de certaines jeunes PPA serait mis à mal par l'ampleur des responsabilités qu'elles ont à la maison, du fait qu'elles ont un parent ou une personne de la famille immédiate qui n'est pas autonome. On observe que les responsabilités qui y sont associées limitent le temps et l'énergie consacrés aux études. Combinées au stress et à la fatigue, ces responsabilités peuvent nuire à la concentration ainsi qu'aux performances scolaires et entraîner des ajustements au parcours d'études, voire mener à son interruption (Hamilton et Adamson 2013 ; Roling et autres 2020 ; Silverman et autres 2020).

Selon l'EQPPA, 18 % des personnes de 15 à 29 ans agissent à titre de PPA ; cette proportion est moindre que chez les autres groupes d'âge, mais demeure non négligeable. Les PPA de 15 à 29 ans se distinguent des PPA plus âgées par une implication généralement plus limitée. Par exemple, elles sont les plus nombreuses à consacrer de 1 à 4 heures par semaine à leurs responsabilités de proche aidance et à exercer ce rôle depuis un an ou moins. Les PPA de 15 à 29 ans sont proportionnellement moins nombreuses que les autres à être le soutien principal d'une personne et à juger avoir des responsabilités de proche aidance physiquement difficiles ainsi que des problèmes de santé physique liés à ce rôle. Les PPA de 15 à 29 ans sont proportionnellement plus nombreuses que les autres à soutenir un ou une autre membre de la famille immédiate ou élargie. C'est le cas de 42 % d'entre elles, alors que 32 % s'occupent de leur parent et 22 %, d'un ami ou d'une amie. Des analyses supplémentaires permettraient d'en savoir un peu plus sur le profil des PPA de 15 à 29 ans selon leur principale occupation.

La proche aidance chez les personnes de 30 à 64 ans

La majorité des PPA se situe dans le groupe des 30-64 ans (61 %). Les défis de conciliation associés à la proche aidance sont susceptibles de toucher particulièrement les PPA d'âge moyen qui soutiennent des parents vieillissants, mais qui ont encore de jeunes enfants à la maison. Cette situation, souvent qualifiée de « génération sandwich », peut accentuer les contraintes liées au temps, à l'organisation des horaires et à l'équilibre entre les responsabilités de proche aidance, la vie familiale, le travail, les activités sociales et le maintien de sa propre santé (Arriagada 2020 ; Cheneau 2019 ; Conseil du statut de la femme 2018 ; Van Pevenage et Reiss 2020). Les études montrent en effet que la combinaison de multiples rôles et responsabilités augmente les difficultés de conciliation et peut compromettre le bien-être des PPA, particulièrement lorsque la proche aidance est exercée de façon intensive ou prolongée (Lecours 2015 ; Ministère de la Santé et

des Services sociaux 2021a). Le cumul du rôle de proche aidance et du travail peut avoir des effets négatifs sur la santé (Agarrat 2018 ; Grünwald et autres 2021 ; Pinquart et Sörensen 2007).

Les résultats de l'EQPPA indiquent qu'une proportion non négligeable de PPA qui occupent un emploi, qui sont âgées de 30 à 64 ans ou qui ont des enfants de moins de 15 ans dans le ménage jugent rencontrer des problèmes de conciliation. Ces constats confirment que la conciliation se complique lorsque la proche aidance s'inscrit dans un contexte de responsabilités multiples, notamment professionnelles et familiales. Les PPA de 30 à 64 ans sont proportionnellement plus nombreuses que les autres à vivre des défis dits relationnels, tels que le fait d'avoir des difficultés à satisfaire les besoins des personnes aidées, de prendre des décisions pour celles-ci ou de composer avec la santé qui se détériore ou leurs besoins changeants. Elles sont également plus nombreuses en proportion à avoir de la difficulté à trouver de l'aide et des ressources pour les personnes aidées, à communiquer avec le personnel soignant, à remplir des demandes et des formulaires pour obtenir des services et à s'orienter dans le système de santé et les services sociaux.

Toutes proportions gardées, les PPA de 30 à 64 ans sont les plus nombreuses à éprouver des difficultés de conciliation entre la proche aidance et leur vie personnelle.

Le stress, le sommeil insuffisant et la perception d'un effet négatif de la proche aidance sur la santé globale s'observent principalement chez les PPA de 30 à 64 ans, qui sont souvent appelées à concilier leur rôle de proche aidance avec des responsabilités professionnelles et familiales, ce qui peut accroître leur charge globale (L'Appui pour les proches aidants s.d. ; Benjamin et autres 2025).

Les PPA de 30 à 44 ans jugent davantage que celles des autres groupes d'âge avoir des difficultés liées à la conciliation du travail et de la vie personnelle. Elles sont, en proportion, plus nombreuses à juger que leur rôle de PPA a des répercussions sur leur capacité à respecter leurs obligations financières ou à répondre à leurs besoins essentiels et à estimer avoir des difficultés sur le plan de la santé mentale en lien avec leur rôle de proche aidance.

Les PPA de 45 à 64 ans sont plus susceptibles que les autres d'aider une personne ayant comme principal problème de santé une perte d'autonomie liée au vieillissement. Bien qu'elles soient les moins susceptibles de cohabiter avec la personne aidée, elles sont les plus nombreuses en proportion à soutenir au moins un ou une membre de leur famille immédiate (un conjoint ou une conjointe, un ou une enfant, ou un parent) : par exemple, PPA de 45 à 64 ans soutiennent leur père ou leur mère dans 55 % des cas.

Les résultats montrent que les PPA de 45 ans et plus sont proportionnellement plus nombreuses que celles de 44 ans ou moins à aider exclusivement des personnes âgées de 75 ans et plus. Elles sont aussi plus susceptibles de soutenir une personne vivant dans une résidence privée pour aînés (RPA), ou dans un CHSLD, une ressource intermédiaire ou une ressource de type familial. Les PPA de 45 ans et plus sont proportionnellement les plus nombreuses à soutenir des personnes dont le principal problème de santé est l'Alzheimer ou d'autres troubles neurocognitifs.

La situation des PPA d'âge moyen entraîne plusieurs défis liés à la famille, au travail, à la santé mentale et aux finances. Cette situation se caractérise par la surcharge et l'épuisement que vivent les personnes de 50 ans et moins qui doivent naviguer entre leurs enfants, leur partenaire, leur travail et un ou une proche ayant des incapacités, souvent un parent. Ces personnes ont surtout entre 30 et 45 ans et occupent, la plupart du temps, un emploi en plus. Ces PPA sont celles qui combinent le plus de rôles, et comme leur expérience comporte le plus de défis, les soutenir par une offre de services adéquate est primordial.

La proche aidance chez les personnes appartenant à une minorité

Dans le Plan d'action gouvernemental des personnes proches aidantes 2021-2026 et la Politique nationale pour les personnes proches aidantes de 2021, une attention particulière est portée aux besoins et aux réalités spécifiques des différents sous-groupes de PPA, des personnes immigrantes ou de celles appartenant à des minorités ethnoculturelles (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2021a).

Selon les résultats de l'EQPPA 2024-2025, 18 % des PPA sont nées à l'extérieur du Canada, 24 % parlent le plus souvent à la maison au moins une autre langue que le français, 16 % font partie d'une minorité visible et 5 % ont un statut LGBTQ+.

L'EQPPA permet entre autres de montrer que les PPA arrivées au Canada depuis 10 ans ou moins estiment en moins grande proportion que les autres recevoir l'aide de l'entourage (famille, amis ou amies, voisinage ou connaissances) quand elles en ont besoin pour accomplir les tâches liées à leur rôle de proche aidance.

Toutes proportions gardées, les PPA nées au Canada sont les plus nombreuses à se sentir à l'aise de parler de leur rôle de proche aidance aux personnes de leur entourage ou à leurs collègues ou leur employeur. Elles sont également plus nombreuses que les PPA ayant immigré au Canada à se sentir reconnues en tant que PPA par leurs collègues et leur employeur.

Les PPA appartenant à une minorité visible sont proportionnellement moins nombreuses que celles n'y appartenant pas à se sentir à l'aise de parler de leur rôle de proche aidance aux personnes de leur entourage ou à leurs collègues ou leur employeur. Elles sont également moins nombreuses à se sentir comprises et reconnues par leur entourage ou par leurs collègues ou leur employeur.

Au cours des 12 mois précédant l'enquête, les PPA ayant immigré récemment (10 ans ou moins) sont proportionnellement plus nombreuses que les immigrantes de plus longue date ou que les PPA nées au Canada à avoir pris part à des activités d'information, de formation ou de transfert de connaissances et de compétences. Des analyses complémentaires pourraient permettre de voir si l'utilisation récente de ces services correspond à une expérience plus récente de la proche aidance. Il est toutefois intéressant de constater que les PPA parlant le plus souvent à la maison au moins une autre langue que le français et celles appartenant à une minorité visible sont également les plus nombreuses à avoir participé à ces activités d'information. Celles qui font partie d'une minorité visible sont également proportionnellement plus nombreuses que les autres à avoir participé à des activités d'entraide.

Pour leur part, les PPA de statut LGBTQ+ sont moins nombreuses à se sentir reconnues par leurs collègues ou leur employeur que celles n'ayant pas ce statut. Elles sont par ailleurs plus susceptibles d'avoir utilisé du soutien psychologique ou de l'écoute personnalisée pour les aider dans leur rôle de proche aidance que les autres.

Portée et limites de l'enquête

L'EQPPA répond à l'importance de disposer de données probantes pour éclairer la prise de décisions, améliorer l'offre de services et de soutien, et encadrer les pratiques. Les données permettent de dresser un portrait actuel des PPA au Québec par le biais de leurs caractéristiques et de leurs activités. L'enquête vient aussi combler un manque d'information sur les expériences vécues et les répercussions positives et négatives du rôle de proche aidance sur la santé et le bien-être des PPA. Les résultats ont un grand potentiel analytique. Les croisements bivariés exposés dans ce rapport proposent un tour d'horizon des thématiques de l'EQPPA, mais le portrait des PPA bénéficierait de plus amples analyses, comme des analyses prenant en compte

plusieurs variables à la fois pour faire ressortir des types de PPA selon l'intensité de leur engagement (Blavet et Caenen 2023). Il serait alors possible de dégager des profils de personnes dont la charge est plus ou moins intense (Cheneau 2019). La capacité à identifier des sous-groupes de PPA faciliterait ensuite l'aide à leur offrir, ce qui serait bénéfique aux parties prenantes dans le soutien des PPA, et ce, dans leurs divers milieux de vie.

Certaines questions générales sur la santé n'ont pas été analysées dans le cadre du présent rapport. Ces questions étaient aussi posées aux personnes répondantes qui ne sont pas des PPA. La comparaison des résultats selon le statut de PPA pourrait venir bonifier le portrait de la santé physique et mentale et du bien-être. Le maintien d'un équilibre entre les obligations professionnelles et les responsabilités personnelles ou familiales est également un thème qui pourrait être comparé chez les PPA et les personnes non proches aidantes.

Une même PPA peut soutenir une ou plusieurs personnes. Dans cette enquête, l'information sur certaines caractéristiques de trois personnes aidées, le cas échéant, a été colligée. Il s'agit d'une spécificité de l'EQPPA, puisque d'autres enquêtes se concentrent sur la principale personne aidée et sur une relation en dyade.

Néanmoins, certaines analyses pourraient être faites en ne considérant que la principale personne aidée comme dans d'autres enquêtes. L'EQPPA se distingue également d'autres enquêtes étant donné la définition même de la PPA qui se veut large et inclusive et qui tient compte des personnes qui offrent du soutien occasionnel et temporaire. Les types de soutien inclus dans la définition sont également variés et permettent de mieux refléter la diversité des expériences de proche aidance. Cette définition de la PPA est cohérente avec celle de la Politique nationale pour les personnes proches aidantes. Ces considérations font que la prévalence de la proche aidance obtenue dans le cadre de l'enquête ne peut pas être comparée directement avec celle d'autres enquêtes.

Certaines dimensions de la proche aidance n'ont pas été abordées dans le rapport, bien qu'elles aient été mesurées dans l'enquête. Des analyses subséquentes pourraient permettre d'explorer d'autres facettes, comme la proche aidance transnationale, les réalités spécifiques des parents proches aidants et la proche aidance parmi les minorités. L'enquête comporte nombre d'informations sur la charge ressentie ou le fardeau subjectif. L'expérience subjective de la proche aidance et de ses défis pourrait être davantage décrite afin de faire la lumière sur les enjeux auxquels sont confrontées les PPA. Les liens entre le fardeau objectif et le fardeau subjectif pourraient être mieux expliqués à partir des données, ce qui contribuerait à mieux comprendre les déterminants de la santé et du bien-être chez les PPA et à poursuivre la réflexion autour de l'importance du sens donné par la PPA à son expérience. Il ne faut pas perdre de vue que la proche aidance est aussi riche en expériences positives et que les personnes qui l'incarnent en retirent une satisfaction personnelle à travers une implication signifiante et significative (Rigaux 2009).

Certaines sous-populations de PPA ont été étudiées dans l'EQPPA, mais leur petit nombre fait que les analyses sont limitées ; c'est notamment le cas des jeunes PPA de 15 à 17 ans et des PPA inscrites à un établissement scolaire. Des enquêtes ciblant les PPA aux études sont importantes, puisque c'est le cumul du rôle de proche aidance à celui de personne aux études qui peut entraîner des répercussions sur la vie des jeunes et sur leur parcours scolaire (Lapproche 2026). L'EQPPA aura néanmoins permis de renforcer l'idée qu'elle concerne tout le monde et que les institutions peuvent contribuer à la reconnaissance et au soutien des PPA.

Le gouvernement du Québec reconnaît d'ailleurs l'importance de sensibiliser et de responsabiliser les parties prenantes des milieux où les PPA sont appelées à exercer leurs multiples rôles sociaux. Les milieux familial, scolaire, de travail, d'hébergement ou, encore, la communauté et le voisinage peuvent influencer l'état de santé des PPA (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2021b).

Le mot de la fin

Le premier Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2021-2026 – Reconnaître pour mieux soutenir (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2021b) comprend notamment la mesure identifiant l'enquête de l'ISQ comme outil permettant de disposer de données probantes pour mieux comprendre les réalités des PPA et orienter les interventions publiques. Certaines cibles du deuxième plan d'action 2026-2031 (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2026) seront mesurées à partir des résultats du prochain cycle de l'EQPPA, qui suivra l'évolution de la prévalence de la proche aidance au Québec.



Rido / Adobe Stock

Références bibliographiques

AGARRAT, L. (2018). *L'intervention psychologique auprès des proches aidants*, [En ligne]. [www.ordrepsy.qc.ca/-/l-intervention-psychologique-aupres-des-proches-aidants] (Consulté le 6 février 2026).

ALI, S. H. (2025). "Care beyond caregivers: a wider spectrum of social support for older adults", *The Lancet Healthy Longevity*, [En ligne], vol. 6, nº 10. doi : 10.1016/j.lanhl.2025.100782. (Consulté le 21 mai 2026).

APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS (s.d.). *Concilier travail et soins à un proche : ce qui est en jeu*, [En ligne]. [www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/etre-proche-aidant/faciliter-mon-quotidien/concilier-travail-et-soins-a-un-proche/] (Consulté le 3 février 2026).

ARRIAGADA, P. (2020). « L'expérience et les besoins des aidants âgés au Canada », *Regards sur la société canadienne*, [En ligne], produit nº 75-006-X au catalogue de Statistique Canada, novembre, Statistique Canada, 12 p. [www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2020001/article/00007-fra.htm] (Consulté le 12 février 2026).

BEAUDET, C., et A. ALLARD (2020). « La proche aidance au cœur de nos interventions : récit de pratique au service Info-aidant de L'Appui pour les proches aidants d'aînés », *Intervention*, [En ligne], nº 151, 95-106 p. [revueintervention.org/wp-content/uploads/2020/10/ri_151_2020.1_Beaudet_Allard.pdf] (Consulté le 13 février 2026).

BENJAMIN, H., et autres (2025). "Exploring factors associated with the physical, mental, and financial health of unpaid caregivers: An analysis of the Canadian National Caregiving Survey", *Canadian Journal of Public Health* [En ligne], décembre, p. 691-702. [link.springer.com/article/10.17269/s41997-025-01133-2] (Consulté le 10 juin 2026).

BETANCOURT, J. R., et autres (2005). "Cultural Competence And Health Care Disparities: Key Perspectives And Trends", *Health Affairs*, [En ligne], vol. 24, nº 2, mars-avril, p. 499-505. doi : 10.1377/hlthaff.24.2.499. (Consulté le 15 mai 2026).

BLAVET, T., et Y. CAENEN (2023). « Les proches aidants : une population hétérogène », *Les dossiers de la DREES*, [En ligne], nº 110, mai, 38 p. [drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2023-05/DD110EMB.pdf] (Consulté le 1er août 2025).

BOM, J., et autres (2019). "The Impact of Informal Caregiving for Older Adults on the Health of Various Types of Caregivers: A Systematic Review", *Gerontologist*, [En ligne], vol. 59, nº 5, p. e629-e642. doi : 10.1093/geront/gny137. (Consulté le 22 juillet 2026).

CHENEAU, A. (2019). « La diversité des formes d'aide et des répercussions de l'aide sur les aidants. », *Revue française des affaires sociales*, [En ligne], vol. 1, p. 91-113. doi : 10.3917/rfas.191.0091. (Consulté le 12 mars 2025).

CHOI, J. Y., S. H. LEE et S. YU (2024). "Exploring Factors Influencing Caregiver Burden: A Systematic Review of Family Caregivers of Older Adults with Chronic Illness in Local Communities", *Healthcare (Basel)*, [En ligne], vol. 12, nº 10, Mai, 17 p. doi : 10.3390/healthcare12101002. (Consulté le 22 juillet 2026).

CONSEIL DU STATUT DE LA FEMME (2018). *Les proches aidantes et les proches aidants au Québec. Analyse différenciée selon les sexes*, [En ligne], Québec, 70 p.[www.csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/por_proches_aidants20180419_web.pdf] (Consulté le 10 juin 2026).

DALEY, S., et autres (2019). "Understanding the quality of life of family carers of people with dementia: Development of a new conceptual framework", *International Journal of Geriatric Psychiatry*, [En ligne], vol. 34, nº 1, p. 79-86. doi : 10.1002/gps.4990. (Consulté le 22 juillet 2026).

DUNCAN, K., et autres (2020). "The cost of caring : out-of-pocket expenditures and financial hardship among Canadian carers", *International Journal of Care and Caring*, [En ligne], vol. 4, nº 2, mai, p. 141-166. doi : 10.1332/239788220X15845551975572 (Consulté le 24 avril 2026).

GIRARD-MARCIL, C. (2025). *Reconnaître sans contraindre : entre nécessité, obstacles et dilemmes éthiques dans la reconnaissance et l'autoreconnaissance des personnes proches aidante. Observatoire québécois de la proche aidance*, [En ligne], Observatoire québécois de la proche aidance, Direction des affaires académiques et de l'éthique de la recherche, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, 46 p. [observatoireprocheaidance.ca/wp-content/uploads/2025/05/WEB-20250428_OBS_reconaissance_rapport.pdf] (Consulté le 14 mai 2026).

GIRARD-MARCIL, C., et M. REISS (2023). *Qui sont les personnes proches aidantes au Québec et quel type de soutien apportent-elles ? Une analyse différenciée selon le sexe et l'âge.*, [En ligne], Observatoire québécois de la proche aidance, Direction des affaires académiques et de l'éthique de la recherche, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, 39 p. [observatoire-procheaidance.ca/wp-content/uploads/2023/06/2023-06-02-Donnees-sur-la-proche-aidance_final.pdf] (Consulté le 12 février 2026).

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2020). *Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes, chapitre R-1.1, à jour au 24*, [En ligne], Gouvernement du Québec. [www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/R-1.1] (Consulté le 1er août 2025).

GRÜNWALD, O., M. DAMMAN et K. HENKENS (2021). "Providing informal care next to paid work : explaining care-giving gratification, burden and stress among older workers", *Ageing and Society*, [En ligne], vol. 41, nº 10, p. 2280-2298. doi : 10.1017/S0144686X20000215. (Consulté le 12 août 2026).

HAMILTON, M. G., et E. ADAMSON (2013). "Bounded agency in young carers' lifecourse-stage domains and transitions", *Journal of Youth Studies*, [En ligne], vol. 16, nº 1, août, p. 101-117. doi : 10.1080/13676261.2012.710743. (Consulté le 3 février 2026).

HESSOU, C. F. (2023). *Quels rôles et responsabilités pour les employeurs qui embauchent des proches aidants ?*, [En ligne], maîtrise (M.Sc.), Université du Québec à Rimouski, 111 p. [semaphore.uqar.ca/id/eprint/2904/1/Cokou_Freddy_Hessou_novembre2023.pdf] (Consulté le 13 mai 2026).

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2026, mis à jour le 9 juillet). *Croissance relative de différents groupes d'âge*, [En ligne]. [statistique.quebec.ca/vitrine/vieillissement/themes/population/croissance-relative-groupes-age] (Consulté le 20 juillet 2026).

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (2026, mis à jour le 29 janvier). *Défis associés au vieillissement de la population*, [En ligne]. [www.inspq.qc.ca/sante-personnes-ainees/defis] (Consulté le 20 juillet 2026).

JARRIGE, E., G. DORARD et A. UNTAS (2020). « Revue de la littérature sur les jeunes aidants : qui sont-ils et comment les aider ? », *Pratiques Psychologiques*, [En ligne], vol. 26, nº 3, p. 215-229. doi : 10.1016/j.prps.2019.02.003. (Consulté le 26 août 2026).

LAPPROCHE (2026). *Étude sur les élèves et les étudiant·es soutenant un proche au Québec*, [En ligne]. [lapproche.uqo.ca/espq/] (Consulté le 3 février 2026).

LECOURS, C. (2015). « Portrait des proches aidants et les conséquences de leurs responsabilités d'aidant », *Zoom santé,* [En ligne], nº 43, novembre, Institut de la statistique du Québec, 1-9 p. [statistique.quebec.ca/fr/document/portrait-des-proches-aidants-et-les-consequences-de-leurs-responsabilites-daidant].

LEVESQUE, J.-F., M. F. HARRIS et G. RUSSELL (2013). "Patient-centred access to health care: conceptualising access at the interface of health systems and populations", *International Journal for Equity in Health*, [En ligne], vol. 12, p. 18. [10.1186/1475-9276-12-18] (Consulté le 15 avril 2025).

MEAD, N., et P. BOWER (2000). "Patient-centredness: a conceptual framework and review of the empirical literature", *Social Science & Medicine*, [En ligne], vol. 51, nº 7, octobre, p. 1087-1110. doi : 10.1016/s0277-9536(00)00098-8. (Consulté le 15 mai 2026).

MEISNER, B. A., et L. E. BINNINGTON (2017). "I'm So Glad You're Here : Positive Aspects of Informal Caregiving", *Journal of the American Geriatrics Society*, [En ligne], vol. 65, nº 1, janvier, p. e25-e26. doi : 10.1111/jgs.14655. (Consulté le 18 septembre 2026).

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2021a). *Politique nationale pour les personnes proches aidantes - Reconnaître et soutenir dans le respect des volontés et des capacités d'engagement*, [En ligne], Québec, Gouvernement du Québec, 60 p. [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003000/] (Consulté le 1er août 2025).

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2021b). *Reconnaître pour mieux soutenir. Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2021-2026*, [En ligne], Québec, Gouvernement du Québec, 88 p. [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-835-11W.pdf] (Consulté le 1er août 2025).

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2026). *Renforcer le soutien pour des partenaires essentiels. Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2026-2031*, Gouvernement du Québec, 68 p. [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2026/26-835-03W.pdf]

NOGUES, S., et D.-G. TREMBLAY (2021). « Les configurations d'aide répondent-elles aux besoins de soutien des aidants principaux ? », *Gérontologie et société*, [En ligne], vol. 43, nº 164, p. 175-190. doi : 10.3917/gs1.164.0175. (Consulté le 11 février 2026).

NUTBEAM, D. (2000). "Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century", *Health Promotion International*, [En ligne], vol. 15, nº 3, p. 259-267. doi : 10.1093/heapro/15.3.259. (Consulté le 15 mai 2026).

OBSERVATOIRE QUÉBÉCOIS DE LA PROCHE AIDANCE (2023). *Qu'est-ce qu'une personne proche aidante ? Sauriez-vous la reconnaitre ?*, [En ligne]. [observatoireprocheaidance.ca/quest-ce-quune-personne-proche-aidante/] (Consulté le 15 mai 2026).

PINQUART, M., et S. SÖRENSEN (2007). "Correlates of Physical Health of Informal Caregivers: A Meta-Analysis", *The Journals of Gerontology: Series B*, [En ligne], vol. 62, nº 2, p. P126-P137. doi : 10.1093/geronb/62.2.P126. (Consulté le 12 août 2026).

QUINN, C., et G. TOMS (2019). "Influence of Positive Aspects of Dementia Caregiving on Caregivers' Well-Being: A Systematic Review", *The Gerontologist*, [En ligne], vol. 59, nº 5, p. e584-e596. doi : 10.1093/geront/gny168. (Consulté le 14 septembre 2026).

RIGAUX, N. (2009). « L'aide informelle aux personnes âgées démentes : fardeau ou expérience significative », *Psychologie & Neuropsychiatrie du Vieillissement*, [En ligne], vol. 7, nº 1, mars, p. 57-63. doi : 10.1684/pnv.2009.0153. (Consulté le 18 septembre 2026).

ROLING, M., et autres (2020). "Early caregiving experiences and the impact on transition into adulthood and further life : a literature review", *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, [En ligne], vol. 34, nº 3, octobre, p. 539-551. doi : 10.1111/scs.12757. (Consulté le 4 février 2026).

SILVERMAN, M., et autres (2020). ""I've always been the one who drops everything": the lived experiences and life-course impacts of young adult women carers", *International Journal of Care and Caring*, [En ligne], vol. 4, nº 3, avril, p. 331-348. doi : 10.1332/239788220x15859363711424. (Consulté le 4 février 2026).

SØRENSEN, K., et autres (2012). "Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models", *BMC Public Health*, [En ligne], vol. 12, janvier, p. 80. doi : 10.1186/1471-2458-12-80. (Consulté le 14 mai 2026).

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS (s.d.). *Les jeunes proches aidants « invisibles » : une étude de Aude Villatte*, [En ligne]. [uqo.ca/nouvelles/171007] (Consulté le 2 février 2026).

VAN PEVENAGE, I., et M. REISS (2020). *Entre les services, les bonnes pratiques et les mesures : mise en perspective du soutien aux personnes proches aidantes*, [En ligne], Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale, 139 p. [creges.ca/wp-content/uploads/2022/08/2020-10-06-mandat-PPA-Rapport-final_final.pdf] (Consulté le 3 février 2026).

ZHU, Y., SUSAN ENGUIDANOS et C. LIU (2026). "Health-Related Consequences of Financial Strain Among Family Caregivers in the U.S.", *Research on Aging*, [En ligne], p. 1-13. [journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/01640275261445851] (Consulté le 23 juillet 2026).

Glossaire – définition des variables de croisement

Âge (au moment de l'enquête)

L'information relative à l'âge au moment de l'enquête est obtenue à l'aide des questions posées en début de questionnaire, qui permettent de s'assurer que le questionnaire est bel et bien rempli par la personne sélectionnée, et comprennent une validation de la date de naissance du répondant ou de la répondante. L'âge au moment de l'enquête est calculé en faisant la différence entre la date à laquelle le questionnaire est rempli et la date de naissance. La plupart du temps, cette variable est divisée en quatre groupes d'âge, ensuite utilisés pour les analyses : les 15-29 ans, les 30-44 ans, les 45-64 ans, et les 65 ans et plus. D'autres groupes d'âge ont été créés lorsque nécessaire.

Appartenance à une minorité visible

Cet indicateur repose sur le concept de minorités visibles[1], comme défini dans la Loi sur l'équité en matière d'emploi (1986), qui vise à favoriser l'égalité en milieu de travail. Il est élaboré à partir des réponses à une question portant sur l'appartenance à des groupes de population.

Composition du ménage

Cet indicateur décrit le type de ménage auquel appartient la personne répondante. Un ménage correspond à l'ensemble des personnes qui occupent un même logement (un logement privé dans le cas de l'EQPPA 2024-2025). Cinq catégories de ménage ont été établies : « Personne vivant seule », « Couple sans enfant », « Couple avec enfant(s) de tout âge », « Famille monoparentale (enfants de tout âge) », et « Autre ». La dernière catégorie compte principalement des ménages composés de personnes apparentées par des liens autres que conjugaux ou filiaux ou de personnes non apparentées (colocataires).

Durée de résidence au Canada

Se définit par le lieu de naissance ou par la durée de séjour au Canada pour les personnes nées à l'extérieur. Les catégories utilisées sont : « Né(e) au Canada », « Au Canada depuis plus de 10 ans » et « Au Canada depuis 10 ans ou moins ».

Genre

Cette variable, qui vise à mettre en œuvre les recommandations pour la prise en compte du genre dans les statistiques[2], découle de la question « Quel est votre genre ? Par genre, on entend votre genre actuel, qui peut différer du sexe qui vous a été assigné à la naissance ou de celui inscrit dans vos documents officiels », pour laquelle les choix de réponses sont « Homme », « Femme », « Ou veuillez préciser ». Au besoin, une explication plus détaillée et standardisée de la notion de genre et du dernier choix de réponse est fournie.

Les personnes non binaires, soit celles dont le genre se situe en dehors du modèle binaire masculin-féminin, y compris les personnes dont le genre déclaré est agenre, pangenre, fluide, non conforme, queer

---

1. Pour plus d'information sur le concept de minorités visibles, consultez STATISTIQUE CANADA (2023), *Guide de référence sur les minorités visibles et le groupe de population, Recensement de la population, 2021*, [En ligne], produit nº 98-500-X au catalogue de Statistique Canada, 14 p. [www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2021/ref/98-500/006/98-500-x2021006-fra.cfm#a3] (Consulté le 3 novembre 2025).
2. La formulation de la question est légèrement modifiée dans les recommandations actuelles : INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2025), *Guide pour la prise en compte du genre dans les statistiques à l'Institut de la statistique du Québec : recommandations du comité sur la diversité sexuelle et de genre*, [En ligne], Québec, L'Institut, 47 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/guide-isq-genre.pdf].

ou bispirituel, ont été réparties entre les hommes et les femmes pour des raisons de confidentialité et de qualité, d'où les libellés « hommes+ » et « femmes+ ».

Langue(s) parlée(s) le plus souvent à la maison

Les personnes répondantes peuvent indiquer parler le plus souvent à la maison le français, l'anglais et une autre langue. Les choix (jusqu'à trois possibles) sont regroupés pour créer les catégories suivantes : « Français seul ou avec autre(s) langue(s) que l'anglais », « Anglais seul ou avec autre(s) langue(s) que le français », « Français et anglais (avec ou sans autre(s) langue(s)) » et « Autre(s) langue (s) que le français ou l'anglais ».

Niveau de scolarité

Cet indicateur correspond au plus haut niveau de scolarité atteint par les personnes répondantes. Quatre catégories ont été établies : « Niveau inférieur au DES », « Diplôme d'études secondaires (DES) », « Diplôme d'études collégiales » et « Diplôme d'études universitaires ». La deuxième catégorie comprend aussi les études partielles menées au niveau suivant. La troisième catégorie comprend les diplômes ou certificats d'études d'un cégep, d'une école de métiers ou d'une école de formation professionnelle et les études partielles à l'université.

Niveau de revenu du ménage

Le niveau de revenu du ménage est basé sur la mesure du faible revenu (MFR). Cette mesure permet d'estimer la situation économique d'un ménage d'après son revenu avant impôt et sa taille. Ainsi, la MFR tient compte du fait que les ménages de grande taille ont des besoins de base plus importants que les ménages de petite taille. Elle tient également compte du fait que l'ajout d'une personne est moins coûteux dans un grand ménage que dans un ménage plus petit[3]. Toutefois, il est important de noter qu'une seule question sur le revenu est posée dans l'enquête ; aucune donnée sur le revenu exact des personnes répondantes n'est donc collectée. Ainsi, il pourrait y avoir une surestimation de la défavorisation des ménages en raison d'une sous-déclaration des revenus. À l'inverse, dans le cadre de cette étude, les seuils de la MFR de 2022 ont été utilisés, ce qui peut entraîner une sous-estimation de la défavorisation des ménages. Pour une estimation plus juste de la proportion de personnes dont le revenu est faible parmi les personnes de 15 ans et plus, le lectorat est invité à consulter les publications de l'Institut de la statistique du Québec sur le sujet[4].

Occupation principale actuelle

Cet indicateur correspond à l'activité actuelle exercée de manière habituelle par les personnes répondantes. Il comprend quatre catégories : « Au travail », « Aux études », « Sans emploi » et « À la retraite ». Les personnes au travail comprennent celles qui occupent un emploi à temps plein ou partiel ainsi que celles qui sont en congé (maladie, maternité ou paternité, etc.). Les personnes sans emploi comprennent celles qui reçoivent des prestations (assurance-emploi, aide sociale) et celles qui restent à la maison.

3. Pour plus d'information sur la MFR, consultez le site Web de l'Institut de la statistique du Québec.
4. Pour plus d'information sur le revenu au Québec, consultez les publications de l'Institut de la statistique du Québec sur le sujet.

Conformément à cette Loi, les minorités visibles désignent les personnes, autres que les Autochtones, qui ne sont pas de race blanche ou qui n'ont pas la peau blanche. Elles comprennent notamment les personnes sud-asiatiques, chinoises, noires, philippines, arabes, latino-américaines, asiatiques du Sud-Est, asiatiques occidentales, coréennes et japonaises.

Présence d'enfants de moins de 15 ans dans le ménage

Cet indicateur est construit à partir de deux questions. La première est : « Combien de personnes âgées de 17 ans et moins habitent avec vous au moins 40 % du temps ? ». La seconde permet de préciser l'âge de ces personnes, selon les catégories suivantes : « 0 à 4 ans », « 5 à 9 ans », « 10 à 14 ans » et « 15 à 17 ans ». Les personnes habitant avec au moins un enfant âgé de moins de 15 ans sont classées dans la catégorie « Oui » pour cette variable, alors que les autres personnes sont classées dans la catégorie « Non ».

Région sociosanitaire de résidence

Cet indicateur fait référence à la région sociosanitaire dans laquelle réside la personne répondante. Elle est déterminée à partir du code postal.

Statut d'emploi actuel

Cet indicateur est construit à partir de deux questions. La première est : « Occupez-vous présentement un ou plusieurs emploi(s) rémunéré(s) ? », qui permet de déterminer si la personne est en emploi au moment de l'enquête. La seconde question est : « En moyenne, combien d'heures par semaine travaillez-vous ? » ; elle permet de préciser l'intensité du travail exercé.

Les personnes déclarant occuper un emploi rémunéré et travailler en moyenne 30 heures ou plus par semaine sont classées dans la catégorie « Travaille à temps plein ». Celles qui déclarent travailler moins de 30 heures par semaine font partie de la catégorie « Travaille à temps partiel », et celles ne déclarant aucun emploi rémunéré, de la catégorie « Ne travaille pas ».

Statut LGBTQ+

Le statut LGBTQ+ n'est pas mesuré à l'aide d'une question directe. Il s'agit d'une variable construite à partir des informations colligées sur le sexe à la naissance, le genre et l'orientation sexuelle[5].

Le statut LGBTQ+ regroupe :

- les personnes transgenres identifiées en utilisant la mesure du sexe à la naissance et du genre (les personnes dont le sexe à la naissance ne correspond pas à leur genre actuel) ;
- les personnes non binaires (ou d'une autre identité de genre en dehors du modèle binaire masculin-féminin) identifiées en utilisant la mesure du genre ;
- les personnes gaies, lesbiennes, bisexuelles, pansexuelles, asexuelles, queers, bispirituelles ou de toute identité sexuelle autre qu'hétérosexuelle, identifiées en utilisant la mesure identitaire de l'orientation sexuelle.

Cette variable est donc associée aux personnes de minorités sexuelles ou de genre. Les personnes n'ayant pas un statut LGBTQ+ sont les personnes cisgenres et hétérosexuelles.

5. Pour plus d'information sur le statut LGBTQ+, consultez INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2025), Production statistique sur les personnes de minorités sexuelles ou de genre – Concepts et mesures. Édition 2025, [En ligne], Québec, L'Institut, 51 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/production-statistique-minorites-sexuelles-genre.pdf] (Consulté le 1er mai 2026).

Zone de résidence

Cet indicateur fait référence au niveau d'urbanisation du milieu de vie : urbain, semi-urbain ou rural. La zone de résidence est déterminée à partir du code postal. Celui-ci permet d'établir si la personne répondante réside dans une région métropolitaine de recensement (RMR) ou une agglomération de recensement (AR), selon les critères de 2021 de Statistique Canada[6]. Les zones de résidence sont catégorisées selon certains critères de taille et de densité de population :

- Les régions métropolitaines de recensement (RMR) sont des zones urbaines. Elles sont des territoires statistiques formés par une municipalité ou par plusieurs municipalités voisines les unes des autres situées autour d'un noyau d'au moins 50 000 habitants. Afin d'être considérée comme une RMR, une zone géographique doit compter une population totale d'au moins 100 000 habitants.
- Les agglomérations de recensement (AR) sont des zones semi-urbaines. Elles sont formées par une municipalité ou par plusieurs municipalités voisines les unes des autres situées autour d'un noyau d'au moins 10 000 habitants.
- Les régions qui sont situées hors d'une RMR ou d'une AR sont considérées comme des zones rurales. Ces secteurs de résidence comprennent les communautés de moins de 1 000 habitants ou ayant une densité de population inférieure à 400 habitants au kilomètre carré.

6. Pour obtenir plus de renseignements, consultez le site Web de Statistique Canada.

Le rapport de l'*Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes 2024-2025* dresse un portrait de la proche aidance au Québec. Les données recueillies auprès de 18 608 personnes de 15 ans et plus dans 16 régions sociosanitaires du Québec permettent de mieux connaître les caractéristiques des personnes proches aidantes, principalement à l'égard de leur expérience et des répercussions de leur rôle de proche aidance sur leur qualité de vie. La collecte de données s'est déroulée du 18 octobre 2024 au 18 juillet 2025.

« Une organisation statistique performante au service d'une société québécoise en évolution »

statistique.quebec.ca

Institut de la statistique Québec