

Aider les aidants

Les aidants non rémunérés
au Canada



Les aidants non rémunérés au Canada

Nous serons près de la moitié à devoir fournir des soins non rémunérés à un moment de notre vie. La plupart de ces soins bénévoles sont liés au vieillissement et au soutien des personnes âgées¹.

Il s'agit d'un besoin important, tout comme l'est la valeur du travail effectué. La plupart des Canadiens âgés (93 %) vivent à domicile. Les aidants naturels ou non rémunérés fournissent jusqu'à 75 % des soins aux personnes de 65 ans et plus. Ces aidants sont essentiels sur le plan personnel. Et leur contribution sociétale et économique est cruciale à plus grande échelle. On estime que ce temps non rémunéré représente plus de 25 milliards de dollars par an².

La C.A.R.P. (Association canadienne des individus retraités) et la Sun Life voulaient mieux comprendre le vécu et les besoins des Canadiens qui fournissent des soins non rémunérés. Il nous importait tout autant de comprendre comment les aidants pouvaient être mieux soutenus pour exercer leur rôle crucial. Pour y arriver, nous avons lancé ensemble un sondage national auprès des membres de la C.A.R.P.

Nous avons constaté que l'expérience d'aidant peut être très enrichissante. En revanche, les répercussions sur les aidants non rémunérés peuvent être considérables. Parmi celles-ci, on peut citer le stress, le manque de temps pour s'occuper de soi et de sa santé, et les incidences sur l'emploi. Dans ces cas aussi, ces effets dépassent la seule personne. Ils se répercutent sur les employeurs, le système de soins de santé et plus encore.

Tout comme les effets de l'aide naturelle peuvent être marquants et variés, le soutien aux aidants peut avoir des retombées positives tout aussi variées et significatives. Nous avons découvert de nombreuses possibilités pour soutenir les aidants. Celles-ci sont notamment axées sur les soins de santé virtuels, l'aide pour trouver les ressources existantes, les changements aux politiques publiques, les pratiques en milieu de travail et la couverture des régimes de garanties.

Nous vous invitons à poursuivre votre lecture. Vous en apprendrez davantage sur l'expérience vécue par les aidants et les possibilités de mieux soutenir ceux et celles qui jouent ce rôle essentiel.

3 sur 10

Chaque jour, environ trois Canadiens sur dix s'occupent d'un parent ou d'une personne ayant un problème de santé, un handicap ou des besoins liés au vieillissement.



À propos du sondage

La C.A.R.P. (Canadian Association of Retired Persons) est un groupe de défense des intérêts des Canadiens âgés de 45 ans et plus. C'est un organisme sans but lucratif. La Sun Life est le principal fournisseur de régimes de garanties collectives au travail au Canada. Les deux organisations ont collaboré à un sondage national mené auprès des membres de la C.A.R.P. en juin 2021. Sur les quelque 2 000 réponses, plus de 900 personnes ont déclaré être de proches aidantes en répondant « oui » à cette question :

Donnez-vous actuellement des soins non rémunérés à une ou plusieurs personnes?

Par exemple, aider une personne pour un problème de santé physique ou mentale, ou pour les tâches de la vie quotidienne. Ces tâches peuvent comprendre ce qui suit :

- accompagner une personne à un rendez-vous chez le médecin;
- aider une personne à faire ses courses;
- préparer les repas, aider une personne à se vêtir ou à se laver



Qui sont les aidants?

En tant que société, nous avons fait en sorte d'encourager les hommes et les femmes à se partager plus équitablement les tâches ménagères et les soins apportés aux enfants. Mais lorsqu'il s'agit de proches aidants, les femmes jouent encore un rôle dominant. Dans notre enquête, les femmes étaient de 50 % plus nombreuses que les hommes à se déclarer proches aidantes. Cinquante-six pour cent des femmes interrogées ont déclaré être des aidantes, contre 36 % des hommes.*

Du point de vue de l'âge, la cohorte la plus jeune de notre enquête était celle qui assumait une plus grande charge de soins. Deux tiers (67 %) des personnes âgées de 45 à 64 ans ont déclaré être des aidantes, contre 43 % des personnes âgées de 65 ans et plus.

Égalité des sexes et aidants naturels

Les femmes ont fait des progrès sur de nombreux enjeux en matière d'égalité, y compris au travail. Mais le fardeau supplémentaire des soins que bon nombre de femmes assument semble ralentir certains de ces progrès. Et cet état de fait a une incidence négative sur leur santé, leur carrière et leur bien-être financier.

Ces résultats concordent avec l'analyse qu'a dressée la Sun Life des demandes de prestations d'invalidité en milieu de travail, notamment en ce qui a trait à la santé mentale. Les femmes sont deux fois plus susceptibles de présenter une demande de règlement invalidité liée à la santé mentale³.

Ce type d'analyse montre que nous devons redoubler d'efforts pour répartir équitablement la responsabilité des soins entre les hommes et les femmes. Ces efforts sont particulièrement importants en raison des répercussions récentes de la pandémie. Un pourcentage plus élevé de femmes que d'hommes a quitté le marché du travail depuis avril 2020. Cette tendance est en partie attribuée à leur rôle plus important comme aidantes.

L'adoption de meilleures politiques de soutien par les gouvernements et les employeurs pourrait aider considérablement les femmes et les hommes dans leur rôle d'aidants. Elles pourraient également contribuer à faire évoluer les normes culturelles vers un meilleur équilibre entre les rôles des hommes et des femmes en tant qu'aidants.

Notre sondage a montré que les femmes sont :



cinquante pour cent plus susceptibles de se **déclarer aidantes** naturelles;



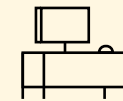
environ deux fois plus susceptibles de signaler qu'elles remplissent des **rôles de soins complexes**. Elles s'occupent, par exemple, à la fois d'un enfant adulte et de leurs propres parents vieillissants;



plus susceptibles que les hommes de signaler que leur rôle leur cause un **stress important** (43 % contre 26 %);



environ deux fois plus susceptibles d'affirmer qu'il leur est **très difficile** de prendre soin de leur propre santé (28 % des femmes contre 15 % des hommes) à cause de leur rôle d'aidantes;



presque 50 % plus susceptibles que les hommes de **quitter leur emploi** en raison des exigences et des contraintes imposées par leur rôle d'aidantes naturelles (22 % des femmes contre 15 % des hommes).

Qui les aidants aident-ils?

Les femmes étaient plus de deux fois plus nombreuses (11 % contre 4 % pour les hommes) à déclarer qu'elles fournissaient des soins à plus d'une catégorie de personnes. Ces rôles complexes étaient plus importants chez les femmes âgées de 45 à 54 ans.

Les aidants plus jeunes (de 45 à 64 ans) étaient plus susceptibles de s'occuper de leurs parents et de leurs beaux-parents. Les personnes âgées de 65 ans ou plus étaient plus susceptibles de s'occuper d'un conjoint ou d'un partenaire.

Dans les deux catégories d'âge, on en déduit que les aidants fournissent surtout des soins aux Canadiens plus âgés. Et ce besoin ne cesse de croître. Le nombre de Canadiens âgés ayant besoin de soutien doublera au cours des 20 prochaines années. Parallèlement, l'évolution démographique réduit le nombre d'aidants possibles⁴. Ce changement signifie qu'il est encore plus urgent de soutenir les aidants non rémunérés au cours des prochaines années.



Le type de soins fournis par les aidants varie grandement. Les trois premières catégories étaient les suivantes :



84 %

l'aide aux tâches de la vie quotidienne



67 %

L'aide à la gestion des finances



67 %

le soutien émotionnel



Les aidants fournissent surtout des soins aux personnes âgées

La plupart des aidants naturels s'occupaient de leurs parents, de leur belle-famille, ou de leur conjoint ou partenaire.

Un ou des parents ou des beaux-parents



Un ou plusieurs enfants adultes



Autre



Un conjoint



Enfant(s) âgé(s) de moins de 18 ans



Quelle est la nature des soins que vous donnez?



84 %

Aide aux tâches de la vie quotidienne (accompagner une personne à un rendez-vous chez le médecin, l'aider à faire ses courses, à cuisiner, à faire le ménage, à s'habiller ou à se laver, etc.)



67 %

Soutien émotionnel (prendre des nouvelles, prêter une oreille attentive ou une épaule sur laquelle se reposer)



29 %

Aide à la gestion d'une maladie mentale (recherche de soins médicaux, suivi des rendez-vous, suivi d'un plan de traitement, prise de médicaments, etc.)



67 %

Aide à la gestion des finances (par exemple, pour le paiement des factures ou la déclaration de revenus) ou aux tâches ménagères



59 %

Aide à la gestion d'une maladie physique (recherche de soins médicaux, suivi des rendez-vous, suivi d'un plan de traitement, prise de médicaments, etc.)



26 %

Assistance financière ou soutien financier

Le stress touche les aidants. Bon nombre d'entre eux se sentent dépassés.

L'aide naturelle a ses avantages. De nombreux aidants éprouvent une grande satisfaction à soutenir ceux qui en ont besoin. Mais le rôle d'aidant peut souvent s'avérer à la fois exigeant et stressant. Pour plusieurs d'entre eux, c'est une responsabilité de tous les instants, avec des exigences physiques et émotionnelles. Souvent, il ne s'agit pas seulement d'aide au quotidien. De nombreux aidants doivent également s'orienter dans notre système de santé complexe et défendre les intérêts de leurs proches.

Votre rôle d'aidant naturel est-il une source de stress pour vous?



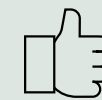
8 %

Non, pas du tout ou presque pas



53 %

Oui, c'est la source d'un certain stress



40 %

Oui, c'est la source d'un stress important

Il n'est pas étonnant que, pour plusieurs personnes, l'aide naturelle soit un facteur de stress important. Une grande majorité (93 %) des aidants ont déclaré que ce rôle était une source de stress.

Votre rôle d'aidant naturel est-il une source de stress pour vous?

Les niveaux de stress déclarés ne variaient pas grandement en fonction de l'âge ou de la situation d'emploi. Cependant, les femmes (43 %) dans notre sondage avaient plus tendance que les hommes (26 %) à dire que leur rôle d'aidante leur causait un stress important.

Non, pas du tout ou presque pas

14 %

6 %

Oui, c'est la source d'un certain stress

60 %

51 %

Oui, c'est la source d'un stress important

26 %

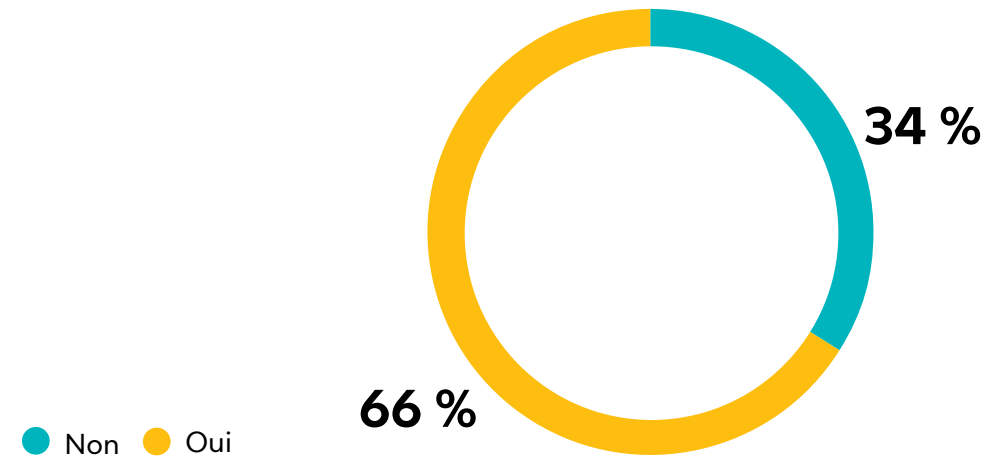
43 %

● Homme ● Femme



Ce stress a fait des ravages. Une majorité d'aidants (66 %) ont déclaré s'être sentis dépassés par leur rôle au cours du mois dernier. Là encore, les femmes (72 %) dans notre sondage étaient plus nombreuses que les hommes (47 %) à se dire dépassées. Les répondants les plus jeunes (71 %) étaient également plus enclins à se dire dépassés, que les répondants de 65 ans et plus (66 %).

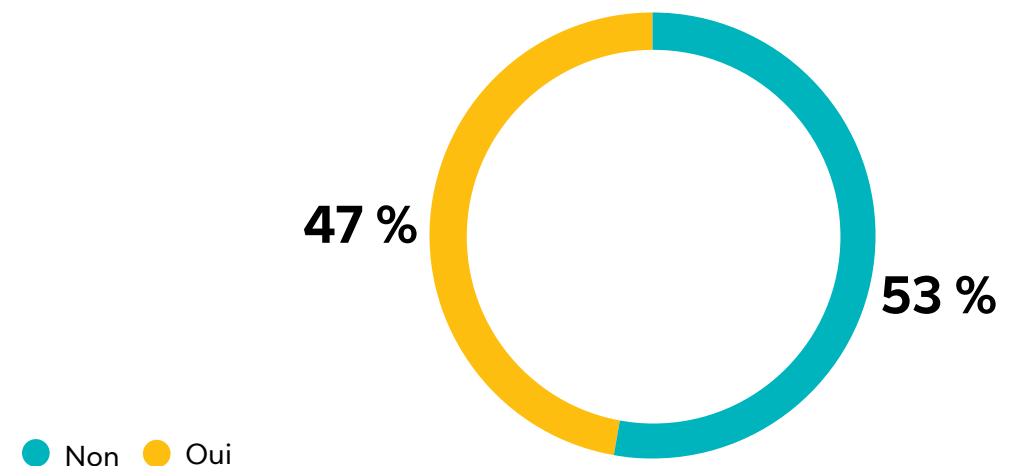
Au cours du mois dernier, vous êtes-vous senti dépassé à cause des soins que vous donnez?



Plus de la moitié des aidants (53 %) ont déclaré qu'ils n'avaient pas suffisamment accès à de l'information pour les aider dans leur rôle. Ce fait constitue un obstacle à l'accès aux ressources et contribue sans doute au stress qu'éprouvent de nombreux aidants.

Croyez-vous avoir un accès adéquat à de l'information sur les ressources qui pourraient vous soutenir dans votre rôle d'aidant?

Par exemple, le soutien et les programmes communautaires, les ressources du système de santé, etc.



Les aidants ont de la difficulté à prendre soin de leur propre santé physique et mentale

L'aide naturelle et la santé physique

Une majorité d'aidants (76 %) ont déclaré que leur rôle les empêchait de prendre soin de leur propre santé physique. Un quart a déclaré que leur rôle les en empêchait grandement.

Trouvez-vous que votre rôle de proche aidant vous empêche de prendre soin de votre propre santé physique?

Par exemple, faire de l'exercice, bien manger, consulter régulièrement un professionnel de la santé, gérer une maladie chronique, comme le diabète.



25 %

Pas du tout ou presque pas



51 %

Un peu



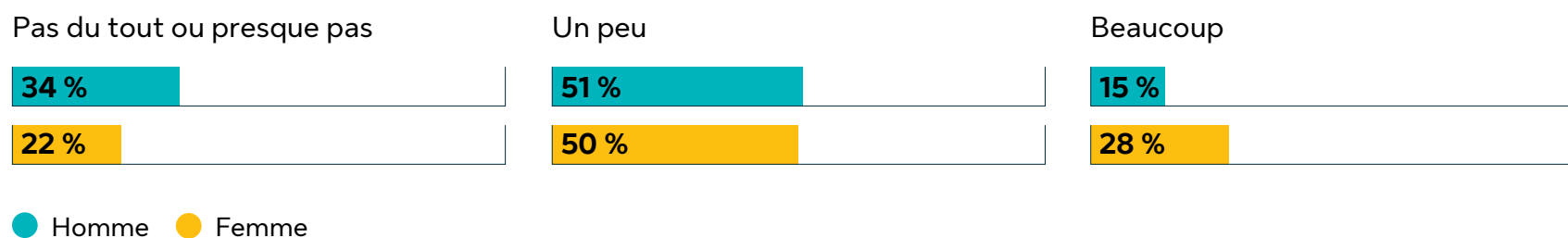
25 %

Beaucoup

Les femmes étaient presque deux fois plus nombreuses à dire que leur rôle les empêchait beaucoup de s'occuper de leur santé physique.

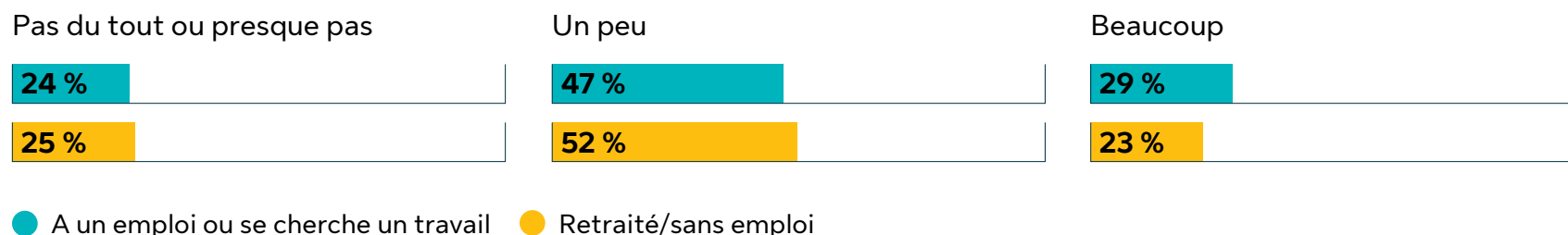
Trouvez-vous que votre rôle de proche aidant vous empêche de prendre soin de votre propre santé physique?

Par exemple, faire de l'exercice, bien manger, consulter régulièrement un professionnel de la santé, gérer une maladie chronique, comme le diabète.



Près de 30 % des répondants qui avaient un emploi ont déclaré que leur rôle d'aidant les empêchait beaucoup de s'occuper de leur santé physique.

Ce chiffre était de 23 % pour les personnes sans emploi ou retraitées.





Écarts en fonction de l'âge et du sexe

Les femmes étaient presque deux fois plus susceptibles de dire que leur rôle les empêchait grandement de s'occuper de leur santé mentale.

Et les répondants plus jeunes étaient plus nombreux à déclarer que leur rôle d'aidant les empêchait grandement de s'occuper de leur santé mentale. Près du tiers (31 %) des personnes de 45 à 64 ans ont déclaré que leur rôle les en empêchait grandement. Cette proportion était de 23 % chez les personnes âgées de 65 ans et plus.

L'impact de l'aide naturelle sur la santé mentale des répondants ayant un emploi était également plus prononcé. Près de 30 % ont déclaré que leur rôle d'aidant les empêchait grandement de s'occuper de leur santé mentale. Ce chiffre était de 23 % pour les personnes sans emploi ou retraitées.

Une analyse que la Sun Life a récemment faite des demandes de prestations d'invalidité au travail dresse un portrait semblable. Les demandes liées à la santé mentale sont les plus élevées chez les personnes à mi-carrière. À ce moment de leur vie, les gens doivent souvent composer avec de multiples responsabilités. Elles doivent, entre autres, s'occuper des autres et travailler à temps plein⁵.

L'aide naturelle et la santé mentale

L'incidence globale du rôle d'aidant sur la santé mentale était semblable à celle qu'il avait sur la santé physique. La plupart des aidants (77 %) ont déclaré que leur rôle les empêchait de s'occuper de leur santé mentale. Un quart des soignants (25 %) ont déclaré que leur rôle les en empêchait grandement.

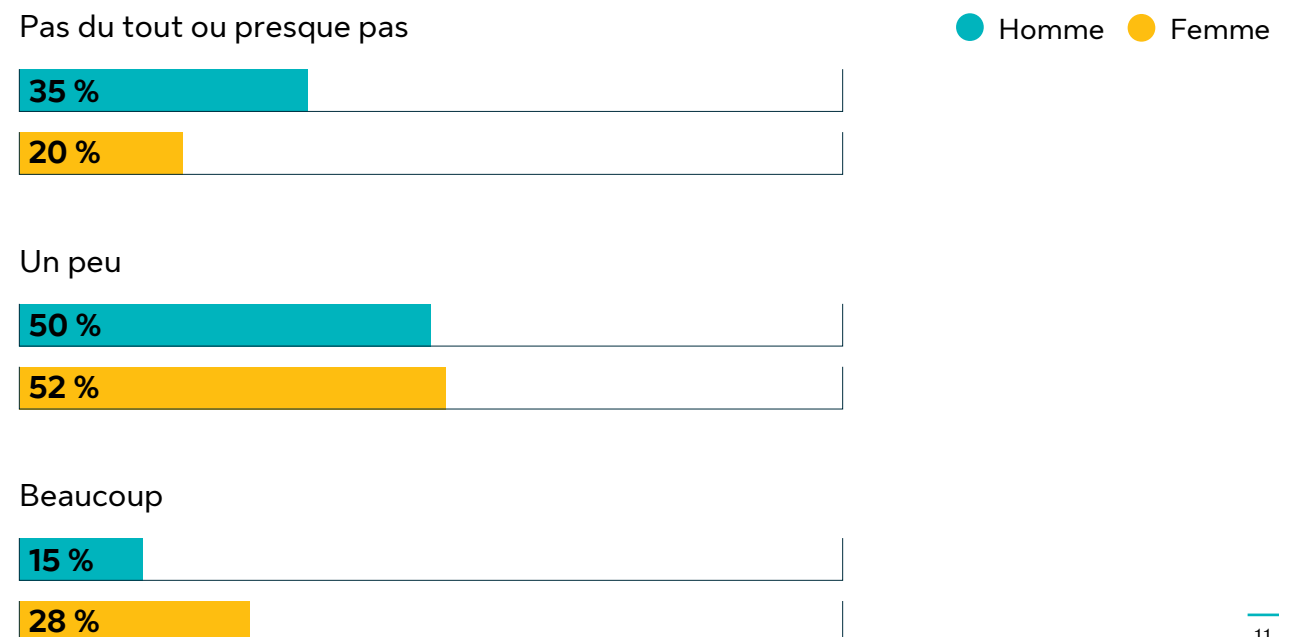
Trouvez-vous que votre rôle de proche aidant vous empêche de prendre soin de votre propre santé mentale?

Par exemple, gérer votre stress, prendre du temps pour vous ou consulter un professionnel de la santé mentale.



Trouvez-vous que votre rôle de proche aidant vous empêche de prendre soin de votre propre santé mentale?

Par exemple, gérer votre stress, prendre du temps pour vous ou consulter un professionnel de la santé mentale.



De nombreux aidants ont de la difficulté à accéder à du soutien pour leur santé physique et mentale

Près d'un aidant sur cinq (19 %) a déclaré ne pas avoir accès à suffisamment de ressources pour préserver sa santé physique.

À la question de savoir s'ils avaient accès à suffisamment de ressources, 45 % ont répondu J'ai accès à certaines ressources seulement. Cette constatation est uniforme, quels que soient l'âge et la situation professionnelle.

Comprendre les défis que les aidants doivent relever

Nous avons donné aux répondants la chance de nous dire dans leurs propres mots pourquoi ils avaient l'impression d'avoir de la difficulté à obtenir un soutien adéquat pour leur santé physique. Les réponses les plus fréquentes étaient très révélatrices de l'ampleur que peut prendre le rôle d'aidant. Vingt-huit pour cent des répondants ont souligné qu'ils n'avaient simplement pas le temps ou l'énergie de prendre soin d'eux-mêmes. Fait plus inquiétant encore, de nombreux autres (19 %) ont dit être trop épuisés ou usés par leurs responsabilités d'aidants.

L'accès aux médecins et les délais d'attente étaient des raisons moins fréquentes, évoquées respectivement par 11 % et 9 % des répondants. La pandémie joue également un rôle, puisqu'elle était citée comme une raison par 11 % des répondants.

Il s'agit d'un domaine où les employeurs de proches aidants peuvent jouer un rôle plus important. Beaucoup d'entre eux offrent des régimes de garanties. Communiquer avec leurs employés proches aidants et les renseigner sur les soutiens dont ils disposent pourrait s'avérer très utile.

Pensez-vous avoir accès à assez de ressources en soins de santé pour préserver votre santé physique

35 %

Je pense avoir accès à assez de ressources

45 %

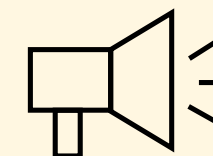
J'ai accès à certaines ressources seulement

19 %

Je n'ai pas accès à assez de ressources



Les témoignages des aidants



N'ayant pas le temps de s'occuper d'eux-mêmes, bon nombre d'aidants se sentent épuisés et livrés à eux-mêmes

« Je n'ai pas eu le temps de voir un médecin ou un spécialiste depuis plus d'un an. Les rendez-vous de ma mère occupent tous mes temps libres. Il n'y a tout simplement pas assez de temps dans une journée. »

« Je suis surchargée de travail en ce moment. En plus d'être une proche aidante, je suis tout simplement trop épuisée pour m'occuper de mes propres besoins de santé. »

« On dirait qu'on s'attend à ce que l'aidant naturel se débrouille tout seul pour traverser cette période. Même pour ce qui est de préserver sa propre santé, et non seulement celle du proche dont il s'occupe. »



En ce qui concerne le soutien en santé mentale, plus de 40 % des aidants ont déclaré ne pas disposer de suffisamment de ressources ou être incertains.

Pensez-vous avoir accès à assez de ressources en soins de santé mentale, si jamais vous en avez besoin?

30 %

Je pense avoir accès à assez de ressources

28 %

J'ai accès à certaines ressources seulement

22 %

Je ne sais pas si j'ai accès à assez de ressources en cas de besoin

19 %

Je n'ai pas accès à assez de ressources

Les femmes, les personnes âgées et les retraités avaient moins l'impression d'avoir un accès adéquat à des soins de santé mentale

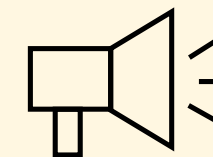
Les femmes étaient moins susceptibles de penser qu'elles avaient accès à suffisamment de ressources ou se déclaraient incertaines (**à raison de 44 %, contre 35 % chez les hommes**).

Les personnes âgées de 65 ans et plus étaient moins susceptibles de penser qu'elles avaient accès à suffisamment de ressources ou se déclaraient incertaines (**à raison de 46 %, contre 35 % chez les personnes âgées de 45 à 54 ans**).

Les retraités étaient moins susceptibles de penser qu'ils avaient accès à suffisamment de ressources ou se déclaraient incertaines (**soit 47 %, contre 33 % chez les personnes qui avaient un emploi ou se cherchaient du travail**).

Nous avons donné aux répondants l'occasion d'expliquer dans leurs propres mots pourquoi ils pensaient ne pas avoir accès à suffisamment de ressources pour préserver leur santé mentale. Les raisons qu'ils ont données étaient très différentes de celles qui avaient été invoquées pour la santé physique. Ne pas avoir accès à des professionnels en santé mentale s'est révélé le thème le plus courant (30 %). Venaient ensuite le coût des soins de santé mentale (20 %) et ne pas savoir où les trouver (19 %). Dix pour cent des répondants ont invoqué la pandémie comme obstacle.

Les témoignages des aidants



Le défi de l'accès aux soins de santé mentale

« Il faut avoir un médecin de famille pour accéder à un psychiatre. Je n'en ai pas. Même si j'en avais un, il faudrait que je me rende en ville. »

« Les services de santé mentale sont coûteux, et les régimes d'assurance-maladie complémentaire couvrent très peu de services. Il y a très peu de soins [de santé mentale] gratuits dans le système de santé publique. »

« Il est difficile de trouver les ressources, et je ne sais pas où les chercher. Il peut être très ardu de s'y retrouver sur les sites des gouvernements. »

« J'ai un médecin. Il pourrait m'orienter vers un spécialiste, mais je devrais attendre des mois avant d'avoir un rendez-vous. »

« On dépend de moi 24 heures sur 24... Je suis la principale aidante et je n'ai pas le temps de m'occuper de ma propre santé mentale. »

L'incidence de l'aide naturelle sur l'emploi

De nombreux aidants non rémunérés doivent concilier leur emploi avec leurs responsabilités d'aidant. Les coûts peuvent être élevés. Les aidants doivent financer les dépenses liées aux soins qu'ils prodiguent (transport, fournitures, recours à des spécialistes). Et il arrive qu'ils doivent composer avec une réduction de leur revenu d'emploi. Elle peut être due à une diminution des heures de travail, à des absences, au refus d'une promotion, et même à un départ du marché du travail.

Un quart des aidants interrogés ont quitté leur emploi pour donner des soins, ou encore envisagent de le faire ou de réduire leurs heures de travail.

Avez-vous abandonné un emploi pour devenir aidant?

20 %

Oui

75 %

Non

5 %

J'envisage de quitter mon emploi ou de réduire mes heures de travail.

Nos recherches ont également révélé que :

Les femmes sont plus de 50 % plus susceptibles d'avoir renoncé à un emploi ou d'y songer.

Plus de 40 % des aidants âgés de 45 à 64 ans avaient abandonné un emploi ou envisageaient de le faire.

Chez les aidants qui avaient quitté leur emploi, les trois principales raisons de leur départ étaient les suivantes :

80 %

trop de choses à gérer

15 %

le manque de flexibilité de leur horaire

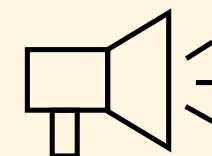
11 %

l'épuisement professionnel



Les témoignages des aidants

Pourquoi ils ont quitté leur emploi



Trop de choses à gérer

« Maman vivait avec nous. Elle avait besoin de plus de soins que je pouvais lui en fournir si je travaillais. »

Un horaire sans flexibilité

« Une grande partie de mon rôle d'aidant se déroule pendant la journée. Je n'ai pas pu continuer à travailler à temps plein le jour. »

L'épuisement professionnel

« La fatigue, mon état de santé qui se dégradait : je perdais espoir et j'avais besoin d'un répit. »



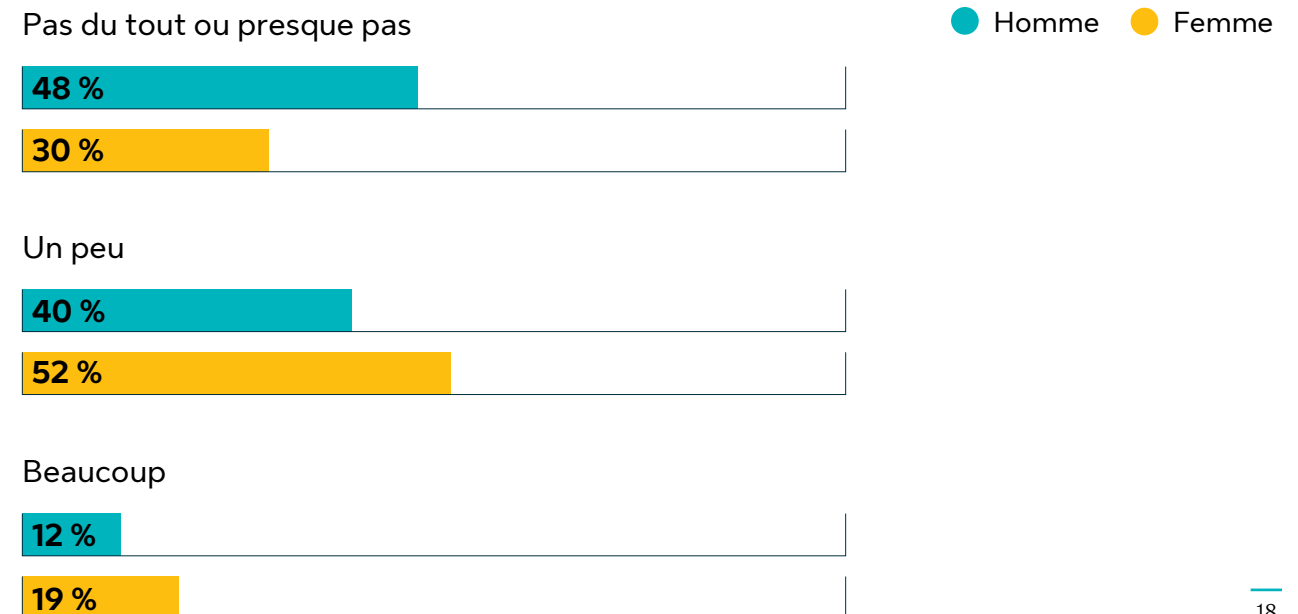
Arrive-t-il que votre rôle de proche aidant nuise à votre productivité au travail?

En outre, de nombreux proches aidants qui occupaient un emploi (67 %) ont déclaré que leur rôle d'aidant les empêchait d'être productifs au travail.



L'effet de la prestation de soins sur le travail est plus grand chez les femmes

L'effet sur leur productivité que signalent les femmes est nettement plus important que celui indiqué par les hommes. Plus de 70 % des femmes aidantes ont déclaré que leur productivité au travail était devenue assez difficile ou très difficile à assurer, contre 52 % des hommes.



Le soutien apporté par l'employeur

Comme le rôle d'aidant peut avoir une incidence sur la productivité, les taux d'invalidité et le maintien en poste, les employeurs ont tout intérêt à offrir un soutien aux aidants.

Pourtant, de nombreux aidants qui étaient sur le marché du travail (68 %) ont indiqué ne pas se sentir pleinement soutenus par leur employeur.



33 %

Je me sens très soutenu par mon employeur



37 %

Je me sens plutôt soutenu par mon employeur



31 %

Je ne me sens pas soutenu par mon employeur

Fait intéressant, les hommes subissent davantage cet effet. Parmi eux, 41 % ne se sentaient pas du tout soutenus, par rapport à 26 % des femmes. Cet écart pourrait être lié aux stéréotypes qui circulent au travail. On s'attendrait moins à ce que les hommes deviennent des aidants et on leur offrirait moins de soutien.

Il est important de soutenir tous les aidants de plein droit. Un soutien aux aidants masculins pourrait mieux répartir ce rôle entre les sexes. En définitive, il pourrait alléger la charge de soins qui pèse généralement sur les femmes.



Quels types de soutien les aidants naturels valoriseraient-ils le plus de la part de leurs employeurs?

Les aidants naturels qui ont un emploi ont indiqué des mesures importantes que leur employeur pourrait adopter pour les aider à concilier leur emploi et leurs responsabilités de proche aidant.

Chez les employeurs qui cherchent à soutenir les aidants au sein de leur personnel, toutes les formes d'appui ne nécessitent pas une augmentation des dépenses. Des mesures telles que **des horaires de travail flexibles** et **le télétravail** peuvent avoir une incidence importante pour un coût minime, sinon nul. Comme la pandémie l'a démontré, dans de nombreux cas, les modalités de travail flexibles peuvent souvent améliorer la productivité.

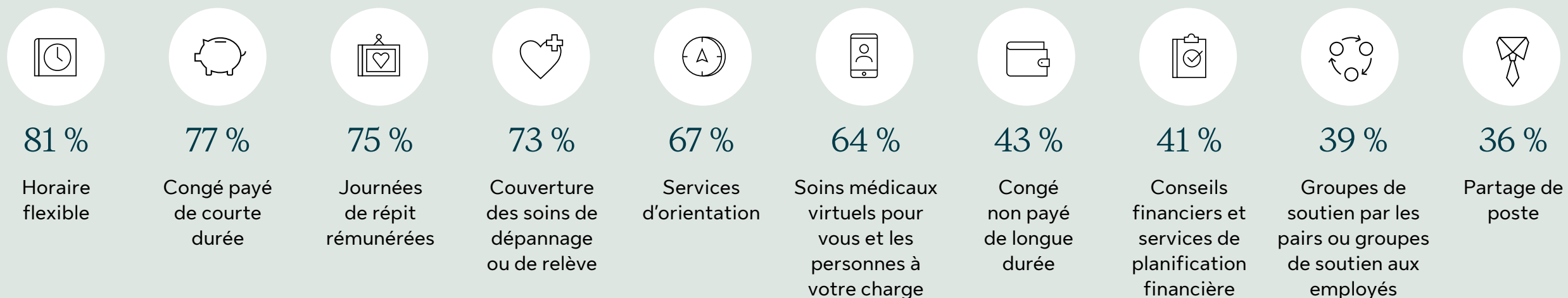
Les soins de relève constituent un autre thème clé cerné par les répondants pour ce qui est du soutien. Les soins de relève offrent une pause temporaire aux aidants. Pendant cette relève, leurs proches continuent de recevoir les soins dont ils ont besoin dans un environnement sûr, attentionné et professionnel. La relève peut soulager le stress des aidants, leur redonner de l'énergie et rétablir un certain équilibre dans leur vie.

Les répondants valorisaient fortement des **services d'orientation** qui les aideraient à trouver et à contacter les ressources offertes dans leur collectivité, le système de santé ou le régime de garanties au travail. C'était également le cas des **soins médicaux virtuels**. Ces services sont offerts par les fournisseurs de garanties collectives. Ils peuvent s'avérer des solutions peu coûteuses et très efficaces pour favoriser le bien-être des aidants et celui de tous les employés.

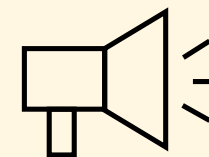


Si les éléments suivants étaient offerts par votre employeur, à quel point vous seraient-ils utiles pour concilier votre travail et vos responsabilités de proche aidant?

(% utiles ou très utiles)



Les témoignages des aidants



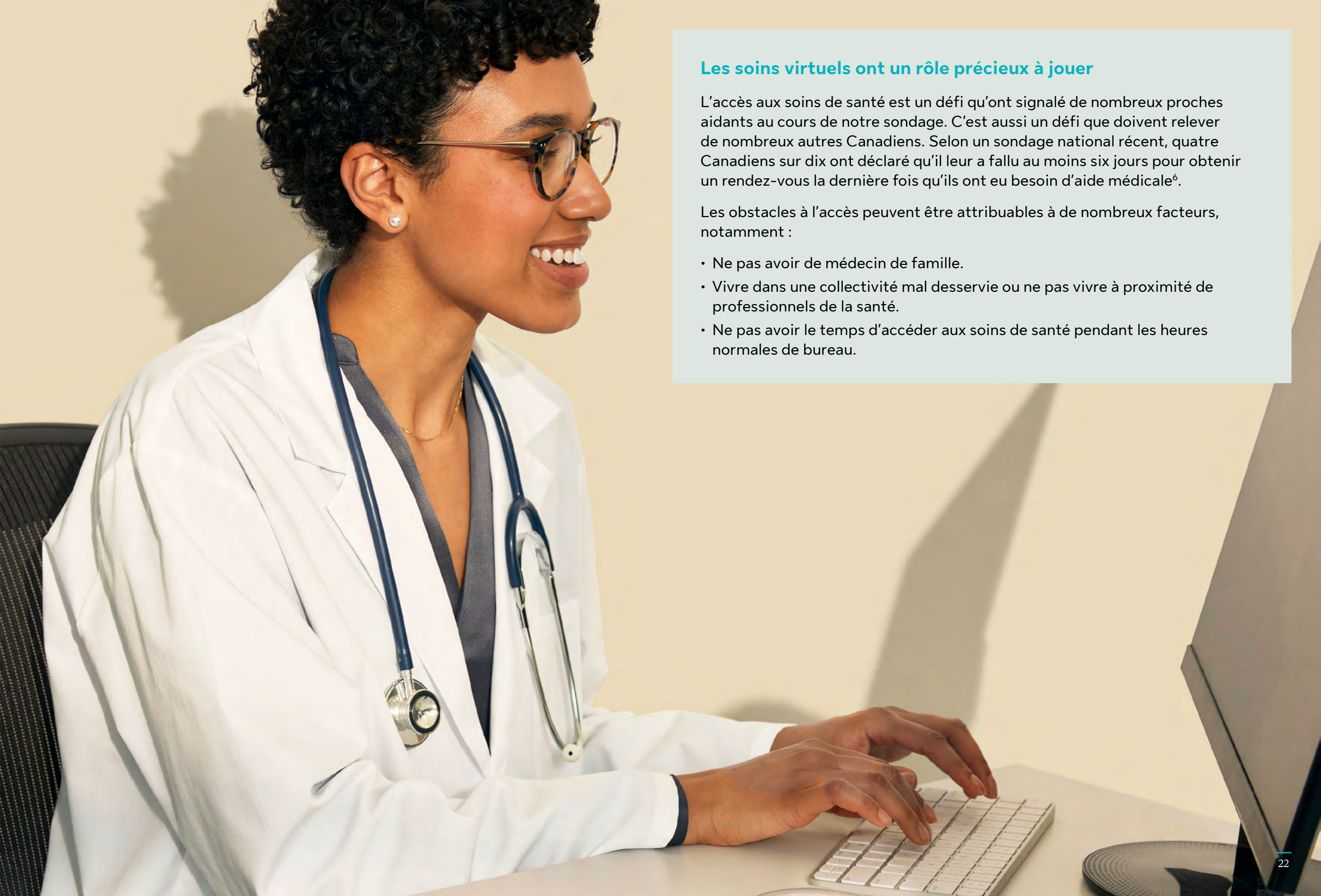
Comment leurs employeurs pourraient les soutenir

« Permettez-moi de travailler à domicile et de fixer mes propres horaires dans la limite du raisonnable. »

« Donnez-moi plus de temps pour exercer mes fonctions. Comprenez que je ne pourrai pas en faire plus au travail (abattre plus d'heures, prendre des engagements au-delà de mes propres fonctions). »

« Demandez aux employés s'ils sont des proches aidants... Faites preuve de reconnaissance et de compassion pour les employés qui assument ces responsabilités cachées en silence. »

« Traitez les soins d'aide naturelle aux proches comme un congé de maternité, mais répartissez-le sur la durée des soins. »



Les soins virtuels ont un rôle précieux à jouer

L'accès aux soins de santé est un défi qu'ont signalé de nombreux proches aidants au cours de notre sondage. C'est aussi un défi que doivent relever de nombreux autres Canadiens. Selon un sondage national récent, quatre Canadiens sur dix ont déclaré qu'il leur a fallu au moins six jours pour obtenir un rendez-vous la dernière fois qu'ils ont eu besoin d'aide médicale⁶.

Les obstacles à l'accès peuvent être attribuables à de nombreux facteurs, notamment :

- Ne pas avoir de médecin de famille.
- Vivre dans une collectivité mal desservie ou ne pas vivre à proximité de professionnels de la santé.
- Ne pas avoir le temps d'accéder aux soins de santé pendant les heures normales de bureau.

Favoriser l'accès aux soins

En raison des obstacles à l'accès aux soins, de nombreux Canadiens pourraient renoncer à des soins ou les reporter. D'autres se tournent souvent vers les services d'urgence. Ils mobilisent ainsi des ressources essentielles que les hôpitaux pourraient utiliser à meilleur escient⁷. En outre, la pandémie a rendu l'accès aux soins encore plus difficile pour de nombreuses personnes.

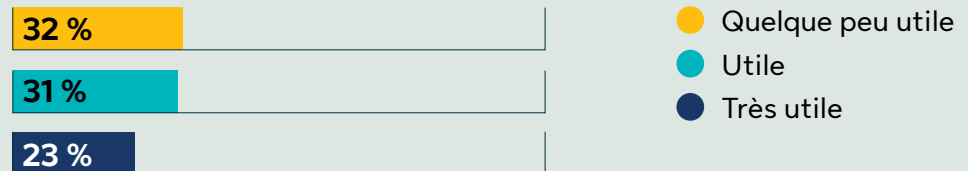
Tout comme chez de nombreux proches aidants, l'accès aux soins de santé mentale est une préoccupation marquée pour bon nombre de Canadiens. En 2018, plus de quatre Canadiens sur dix qui avaient besoin d'aide en santé mentale n'en ont pas obtenu⁸. Et l'an dernier, seulement la moitié des Canadiens qui cherchaient de l'aide pour des problèmes de santé mentale liés à la pandémie en ont obtenu⁹.

Les soins virtuels – par téléphone ou par vidéo – sont essentiels pour combler ce manque d'accès. Ils peuvent être utilisés pour environ 70 % des problèmes de santé traités par un médecin généraliste. De nombreux services sont donnés sur demande, offerts à toute heure, tous les jours. Ils révolutionnent actuellement aussi la prestation des soins de santé mentale, la thérapie en ligne s'étant révélée très efficace. Les prestataires peuvent souvent fournir ces soins à un coût nettement inférieur à celui des consultations en personne.



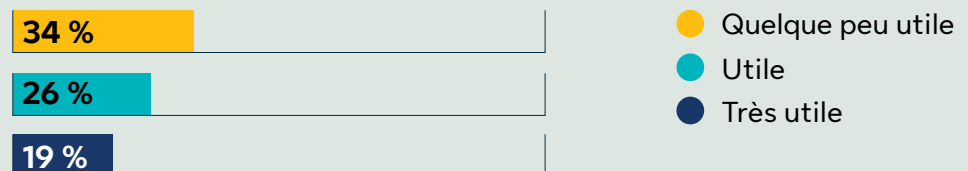
Une proportion de 86 % considérait que les soins virtuels étaient utiles pour préserver leur santé physique

Compte tenu des difficultés qu'ils rencontrent pour accéder aux soins, il n'est pas surprenant que la plupart des répondants à l'enquête (86 %) considéraient les soins virtuels comme un moyen précieux de préserver leur santé physique. Près d'un quart d'entre eux (23 %) les jugeaient très utiles.

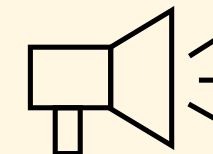


79 % estimaient que les soins virtuels étaient utiles pour préserver leur santé mentale

Presque autant d'aidants naturels (79 %) estimaient que les soins virtuels étaient utiles pour préserver leur santé mentale. Dix-neuf pour cent les considéraient comme étant très utiles.



Les témoignages des aidants



L'aide que peuvent apporter les soins virtuels

« Comme la santé de mon mari décline, je trouverais très utile et précieux de pouvoir accéder à un service disponible 24 heures sur 24 et sept jours sur sept à même mon domicile. »

« On ne sait jamais quand on aura besoin d'un soutien supplémentaire en tant qu'aidant. Le fait de disposer de ce service tous les jours à toute heure est un atout de taille. »

« Nous avons maintenant un médecin de famille, mais il faut le prévenir trois semaines d'avance pour obtenir un rendez-vous. Avant, nous sommes restés sans médecin de famille pendant 18 mois... Un service médical virtuel serait un excellent moyen de renouveler des ordonnances ou de se faire soigner pour des maladies bénignes. »

« On est aidant jour et nuit, tous les jours. Je ne sais jamais quand je peux fixer un rendez-vous. »

« Quand on s'occupe d'un parent âgé atteint de démence, on a besoin de ressources rapidement. Et il est très difficile de sortir. Un accès virtuel permettrait d'alléger le fardeau des proches aidants. »

« Ma santé mentale est en grand danger. On devrait pouvoir facilement trouver ce genre de services et y accéder. D'autant plus que je suis déjà débordée. »

Comment les aidants considèrent que les décideurs et les gouvernements pourraient mieux les soutenir

Lorsqu'on leur a demandé de répondre dans leurs propres mots, les aidants ont fait plusieurs suggestions sur la façon dont de nouvelles politiques et mesures gouvernementales pourraient contribuer à mieux les soutenir.

L'**aide financière** était la réponse la plus courante. De nombreux répondants ont déclaré avoir subi des pressions et des difficultés financières à cause de leurs responsabilités d'aidants et des dépenses qui en découlaient. Nombre d'entre eux ont souligné que le travail qu'ils effectuaient comme aidants permettait au système public d'économiser beaucoup d'argent. Ils estimaient qu'en toute justice, ils avaient le droit d'être directement indemnisés ou soutenus par le système public.

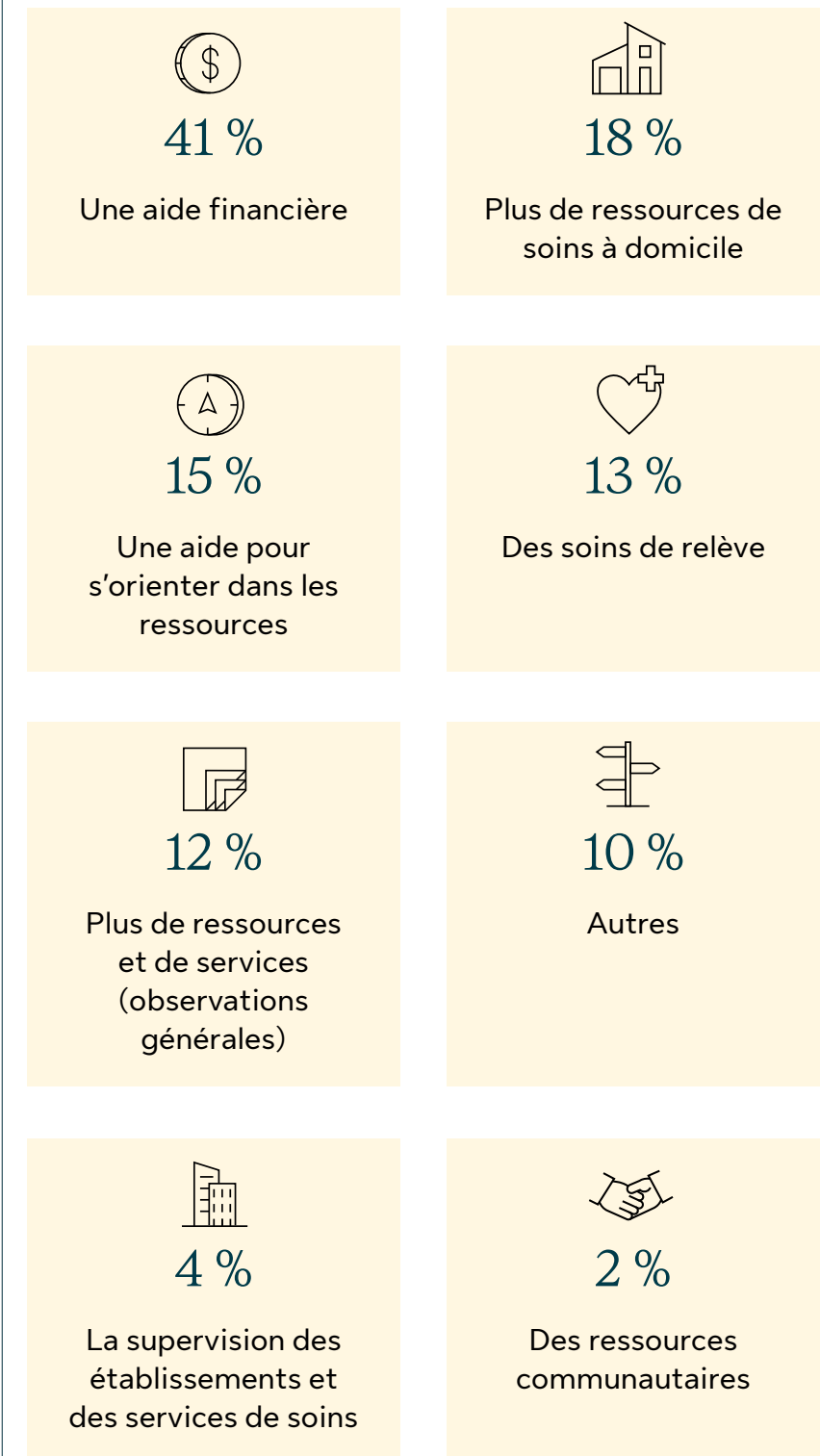
Les aidants ont proposé plusieurs solutions pour atténuer leurs pressions financières. Ils ont notamment évoqué de plus grandes réductions d'impôt pour leur rôle d'aidant, une allocation pour aidants et d'autres formes de soutien du revenu.

Différences régionales

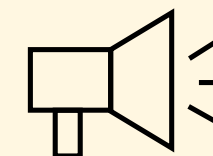
Un grand nombre de nos résultats sur les proches aidants étaient communs à toutes les régions du Canada (Ouest du Canada, Ontario, Est du Canada). Mais certaines différences régionales sont ressorties.

- **Moins de stress dans l'Ouest.** Les répondants de l'Ouest canadien étaient moins portés à dire que leur rôle d'aidant naturel leur causait un stress important (34 %, contre plus de 40 % pour l'Ontario et l'Est du Canada).
- **Plus de difficultés à prendre soin de soi-même dans l'Est du Canada.** Les aidants naturels de l'Est étaient plus enclins à dire que leur rôle les empêchait grandement de s'occuper de leur propre santé mentale (30 %, contre 26 % en Ontario et 20 % dans l'Ouest).
- **L'accès à l'information est plus faible dans l'Est du Canada.** Les répondants de l'Est étaient plus susceptibles de dire qu'ils ne disposaient pas d'informations adéquates sur les ressources disponibles. Un peu plus de la moitié (51 %) de ceux de l'Ouest et de l'Ontario ont déclaré avoir un accès insuffisant à l'information sur les ressources. Cette proportion était de 72 % dans l'Est.
- **L'accès aux ressources en santé mentale est meilleur en Ontario.** Près d'un tiers (32 %) des répondants de l'Est du Canada ont déclaré n'avoir pas suffisamment accès aux ressources en santé mentale, contre 25 % dans l'Ouest du Canada et seulement 16 % en Ontario.

Les changements de politiques qui, à leur avis, pourraient mieux soutenir les aidants naturels (fréquence des réponses)



Les témoignages des aidants



Des pressions financières entraînant des besoins en soutien du revenu

« Je pense que le gouvernement provincial doit assumer ses responsabilités et payer les aidants pour les services qu'ils rendent à la société. Nous ne devrions pas être contraints à vivre de l'insécurité financière. »

« Je crois que nous devrions être payés pour ce que nous faisons. Il nous faut puiser dans nos économies et faire beaucoup de sacrifices. Je ne sais pas ce que je ferai quand je n'aurai plus d'argent. »

« Nous devrions être payés. Nous aidons le système public en permettant à nos parents âgés de rester autonomes. Nous sacrifions notre propre santé et nos finances. »

« Donnez aux aidants des congés payés comme ceux qu'ont les mères et les pères en congé de maternité ou de paternité. »



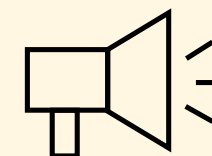
Un besoin de soutien

Plus de ressources de soins à domicile – Les aidants ont évoqué, à titre de besoins essentiels, des soins infirmiers et des préposés aux services de soutien à la personne. Ce qu'offre le secteur public ne suffit pas à bon nombre d'entre eux, et les soins privés sont inabordables.

« **S'orienter** » est également un enjeu pour lequel beaucoup de répondants attendent l'aide du gouvernement. Les aidants ont dit avoir besoin qu'on les aide à trouver et à contacter les ressources disponibles – les ressources de leur collectivité ainsi que le système de soins de santé au sens large.

La relève est un autre thème clé. Bon nombre d'aidants n'ont pas accès à des soins de relève de qualité. Ils attendent du gouvernement qu'il finance davantage ce service essentiel.

Les témoignages des aidants



Simplifier la recherche et l'accès au soutien

« Faciliter l'accès aux services. Le système a trop de couches. Il faudrait disposer d'un guichet unique pour les services. Nous n'avons pas le temps de chercher partout pour trouver ce qui pourrait nous aider. »

« Créer une organisation qui puisse conseiller un aidant sur les différentes voies de soutien auxquelles il peut accéder. »

« Du soutien de qualité est accessible, mais il faut savoir comment le trouver. Et ça demande du temps et de l'énergie que nous n'avons pas. Trouvez un moyen de rendre cette information facilement disponible. »

« Un endroit où trouver tous les renseignements à jour sur les services et les programmes. L'accès à quelqu'un avec qui je pourrais parler pour m'orienter à mesure que ma situation change. »

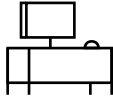
Les aidants ont besoin d'un plus grand soutien de notre part

Les aidants non rémunérés jouent un rôle de soutien sociétal considérable, notamment pour les soins aux personnes âgées. C'est un travail essentiel, mais l'incidence qu'il a sur les aidants non rémunérés est marquant. Notre recherche a révélé les contraintes que l'aide non rémunérée peut exercer sur les personnes qui la prodiguent. Ces contraintes pèsent souvent de façon disproportionnée sur les épaules des femmes. Les résultats nous indiquent que les femmes assument le plus souvent ce rôle et sont plus susceptibles d'avoir des responsabilités complexes en matière d'aide naturelle.

Même si les soins continueront d'avoir des répercussions sur la vie des aidants, il existe des moyens de hausser le soutien qu'on leur apporte. Et il est primordial de le faire, car le rôle d'aidant est un soutien crucial au fonctionnement de notre société. Et pourtant, les contraintes qu'ils subissent ont des répercussions sur les aidants eux-mêmes, sur les employeurs et sur les gouvernements. L'ampleur de ces répercussions est énorme, puisque près de la moitié des Canadiens fournissent de l'aide naturelle non rémunérée au cours de leur vie. Au moment où la population vieillit et où les besoins en santé augmentent, nous devons plus que jamais « aider les aidants ».



Comment mieux soutenir les aidants non rémunérés



Employeurs

Flexibilité. Mettre en place ou développer des modalités de travail flexibles, afin de réduire le stress que causent chez les aidants le manque de temps et la planification de leur horaire. Une telle flexibilité est très précieuse pour les aidants. Elle peut être mise en place sans frais par les employeurs et peut même améliorer la productivité.

Soins virtuels. Songez à ajouter des services de soins virtuels à votre régime de garanties collectives. Ils peuvent améliorer l'accès aux soins et réduire l'attente pour les soins, y compris les soins de santé mentale. Ils peuvent constituer une amélioration peu coûteuse qui apporte des avantages considérables aux aidants et aux autres employés.

Faire connaître le soutien existant. Communiquez clairement les importantes mesures de soutien dont peuvent disposer les employés par l'entremise de leur travail. Celles-ci comprennent les programmes d'aide aux employés et la couverture des soins de santé physique et mentale offerte par votre régime de garanties collectives. De nombreux employés aidants ne savent peut-être pas ce dont ils disposent déjà ou comment recourir à ces services.

Congés de circonstance ou pour raisons personnelles. Prévoyez des jours de congé supplémentaires que les employés pourront utiliser pour exercer leurs responsabilités d'aidants, prendre soin d'eux-mêmes ou se reposer. Veillez à ce que les employés qui prennent un congé prolongé (en vertu de la législation provinciale sur l'emploi, par exemple) se sentent pleinement soutenus. Assurez-vous aussi de leur ménager un retour au travail agréable.



Gouvernements

Soutien financier. Les contraintes liées à l'aide naturelle non rémunérée ne se répercutent pas seulement sur les personnes. Elles ont aussi une incidence sur les employeurs, le système de santé et plus encore. Un soutien financier direct fourni aux aidants – et surtout à ceux qui doivent réduire ou abandonner leur travail rémunéré – pourrait alléger considérablement les contraintes qui pèsent sur les personnes et le système.

Orientation. Notre système de santé est fragmenté, composé de plusieurs organismes, de niveaux de gouvernement et de programmes distincts. La connaissance des ressources disponibles pour soutenir les aidants, et de la façon d'y accéder, est un enjeu évident. Il n'y a pas de « guichet unique » pour accéder aux soins, alors qu'il devrait en exister un. Les aidants sont essentiellement laissés à eux-mêmes. Cet isolement cause un stress supplémentaire, des occasions de soutien manquées et des conséquences néfastes pour les aidants eux-mêmes et pour les personnes dont ils s'occupent. Les gouvernements peuvent améliorer la situation. Ils peuvent lancer des campagnes de communication et de sensibilisation pour s'assurer que les aidants connaissent les ressources de soutien offertes. Il est également essentiel de savoir s'orienter dans ce système complexe. Les gouvernements doivent s'efforcer de simplifier l'accès aux ressources. Ils doivent fournir rapidement des renseignements opportuns à leur sujet afin de répondre aux besoins des aidants. Pour ce faire, ils peuvent tirer parti des technologies informatiques existantes et s'associer à des organismes de soins, à des organisations à but non lucratif et à des compagnies d'assurance pour créer des « portails de soins » numériques. Ceux-ci pourraient améliorer considérablement l'accès à des renseignements exploitables et mettre rapidement les soignants en contact avec les ressources dont ils ont besoin.



Personnes

Assumer une partie du fardeau des soins. Si vous connaissez un aidant, songez à vous charger d'une de ses tâches pour l'aider. Il peut s'agir de livrer l'épicerie, de conduire la personne à un rendez-vous médical, ou simplement d'un appel téléphonique à l'aidant pour bavarder ou lui offrir du soutien moral.

À propos de la C.A.R.P.

La C.A.R.P. (l'Association canadienne des individus retraités) est un organisme sans but lucratif national et non partisan qui championne l'élimination de l'âgisme, la sécurité financière et l'amélioration des soins de santé pour les Canadiennes et Canadiens à mesure qu'elles et ils vieillissent. Elle compte plus de 320,000 membres et 27 sections au Canada et joue un rôle actif dans l'élaboration de politiques et de lois qui ont une incidence sur la population canadienne âgée. La C.A.R.P. a recours à la voix de ses membres pour accroître son influence à titre de défenseur des droits. La C.A.R.P. jouit aussi d'une association particulière avec ZoomerMedia Limited, créé par Moses Znaimer en 2008 et qui est un leader en communication pour et au nom du marché « Zoomer » au Canada, soit les personnes de 45 ans et plus. L'ensemble puissant de chaînes médiatiques de ZoomerMedia appuie les efforts de la C.A.R.P. La plupart des membres de l'organisme sont abonnés à ZOOMER Magazine, regardent ZoomerTelevision/VisionTV et écoutent Zoomer Radio (AM740/96.7FR/ZoomerRadio.ca). Pour plus d'informations ou pour s'abonner, visitez le carp.ca (en anglais seulement).

Ce rapport ne contient que des renseignements d'ordre général. Il ne fournit pas de conseils juridiques ou financiers, ni d'avis en matière d'emploi ou de santé. Consultez un professionnel compétent en fonction des besoins de votre organisation.





* L'enquête demandait aux répondants de s'identifier comme femme, homme, non-binaire ou autre. Le nombre de répondants se disant non-binaire ou autre n'étant pas suffisamment significatif, nous n'en avons pas tenu compte.

¹ Sinha, Marie. Portrait des aidants familiaux, Ottawa, Statistique Canada, 2012, cité dans le Journal de l'Association médicale canadienne, 2019, vol. 191, no 9, 2019, p. 245-246.

² Conseil canadien de la santé, Aînés dans le besoin, aidants en détresse : quelles sont les priorités des soins à domicile des aînés au Canada? (en anglais), Toronto : Conseil canadien de la santé, 2012.

³ Sun Life, Objectif santé : Lumière sur les demandes de règlement invalidité liées à des problèmes de santé mentale, 2020.

⁴ National Academies of Science Engineering and Medicine. Families caring for an aging America, Washington, É.-U., National Academies Press, 2016, et Sinha, SK, Griffin, B, Ringer, T, et al., An Evidence-Informed National Seniors Strategy for Canada. 2e éd., Toronto, Alliance pour une stratégie nationale pour les aînés, 2016, cité dans Journal de l'Association médicale canadienne, 2019, vol. 191, no 9, p. 245-246.

⁵ Sun Life, Objectif santé : Lumière sur les demandes de règlement invalidité liées à des problèmes de santé mentale, 2020.

⁶ Résultats du Canada : Enquête internationale de 2020 du Fonds du Commonwealth sur les politiques de santé réalisée auprès de la population générale de 11 pays, février 2021.

⁷ Ibid.

⁸ Statistique Canada. Besoins en soins de santé mentale, 2018.

⁹ Résultats du Canada : Enquête internationale de 2020 du Fonds du Commonwealth sur les politiques de santé réalisée auprès de la population générale de 11 pays, 2021.

La vie est plus radieuse sous le soleil

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life.
MC-9542-F 03-25 np-jf