

# Note de breffage

À l'intention des intervenant.es et des gestionnaires du CISSS du BSL

## Les retombées de la mise en place du programme *Une communauté tissée serrée pour du répit flexible* pour les personnes proches aidantes (PPA)

Les mots clés : **service de répit flexible, personnes proches aidantes (PPA), personnes âgées (PA) et troubles neurocognitifs**

### LES FAITS SAILLANTS



- Six dyades PPA-PA ont bénéficié du service de répit.
- Un total de **70 répits** ont été offerts, entre septembre et décembre 2024.

### LA MÉTHODE

#### Collecte de données auprès des PPA :

1. Complétion de l'échelle de Zarit 7 (mesure du fardeau) et d'une grille sur leur état de santé.
2. Complétion d'un questionnaire d'évaluation sur leur appréciation du service.
3. Participation à une entrevue de recherche portant sur l'évaluation de leur expérience de bénéficiaire du service de répit.



### LE RÉSUMÉ

Cette note de breffage présente les principales retombées d'un nouveau programme de répit flexible mis en place à l'automne 2024 par le *Centre d'Action bénévole de La Mitis*. Ce service, offert de jour, en soirée et les fins de semaine est assuré par des personnes étudiantes ou citoyennes bénévoles. Il a été implanté sur les territoires de Rimouski-Neigette et de La Mitis.

### LE CONTEXTE

Ce projet s'inscrit dans une démarche de recherche-action ayant pour double objectif d'accompagner l'implantation du service de répit et d'en évaluer les effets concrets, tant sur les PPA que sur les PA atteintes d'un trouble neurocognitif. Cette recherche-action est réalisée dans le cadre et avec le soutien financier de la démarche Bien vieillir chez soi.



# RÉSULTATS

---



## Profil des PPA participantes :

- Quatre femmes et deux hommes.
- Âge moyen de 69 ans.
- 50% des personnes aidées étaient le conjoint ou la conjointe et 50%, le père ou la mère de la PPA.



## Niveau de fardeau perçu avant l'accès au répit :

- 83,3% des PPA présentaient un niveau de fardeau élevé.



## Reconnaissance et autoreconnaissance des PPA:

- Le répit offert de manière précoce favorise l'autoreconnaissance des PPA : elles prennent conscience du rôle qu'elles occupent, de leurs besoins et des bénéfices liés à demander de l'aide.



## Bénéfices concrets du service de répit pour les PPA :

- Prendre du temps pour elles ou pour leurs activités personnelles
- Retrouver un sentiment de liberté
- Bénéficier d'une augmentation de leur niveau d'énergie
- Quitter le domicile avec l'esprit tranquille
- Profiter d'une opportunité de socialisation
- Se sentir moins stressée
- Diminuer leur sentiment de surcharge

# RECOMMANDATIONS

---



## Favoriser l'accès précoce au service de répit

Il est essentiel d'**identifier rapidement les personnes proches aidantes** afin de les accompagner dans **l'autoreconnaissance de leur rôle et de leurs besoins de répit.**

Cette reconnaissance précoce constitue une condition clé pour leur offrir un **soutien adapté** et un **accès rapide au répit**, avant que leur niveau associé à leur engagement ne s'intensifie.

## CONCLUSION

- **Le bilan positif** : le service répond à un besoin réel et exprimé par les PPA, soit celui d'un répit flexible, adapté à leurs réalités, par des horaires atypiques et la possibilité de bénéficier du service à la dernière minute.
- **Automne 2025**: Le projet de recherche-action se poursuit pour un dernier cycle de déploiement du service.
- **Péréniser le service de répit dans La Mitis**: Des efforts concrets sont en cours afin d'implanter le service de façon durable dans la communauté. Il est souhaité d'intégrer officiellement le répit flexible aux services réguliers du *Centre d'action bénévole de La Mitis*.
- **Implantation dans d'autres MRC**: Des démarches sont également en cours pour étendre l'implantation du service à d'autres territoires du Bas-Saint-Laurent.
- Pour plus d'information, consultez notre site internet : <https://vieillirchezsoi-bsl.org/projets/services-repit-flexibles.html>

## LES PARTENAIRES DE CETTE RECHERCHE-ACTION :



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



## CONTACT

### Pour rejoindre l'équipe de recherche :

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



### Pour en savoir plus sur le service de répit :

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