

JUIN 2026 | PUBLIC

Mémoire présenté dans le cadre des consultations nationales sur les prochaines orientations en matière de santé mentale, itinérance et dépendance



Table des matières

À propos de Proche aide Québec	3
Introduction	5
Comprendre la proche aide dans les contextes de santé mentale, d'itinérance et de dépendance	6
Portrait de la proche aide au Québec	6
Spécificités des réalités en santé mentale, en itinérance et en dépendance	7
La proche aide comme enjeu transversal des politiques publiques	8
Principaux constats de Proche aide Québec	9
Reconnaissance insuffisante du rôle des personnes proches aidantes	9
Fragmentation du financement	9
Manques dans la prévention et l'intervention précoce	10
Organismes insuffisamment outillés pour soutenir ces réalités spécifiques	11
Enjeux et défis observés	12
Risques accrus pour certains profils de PPA.	12
Travail en silos des organismes et manque de complémentarité intersectorielle	14
Impacts sur le réseau de la santé, l'éducation et les services sociaux	14
Recommandations et pistes de solutions	16
RECOMMANDATION 01	16
RECOMMANDATION 02	16
RECOMMANDATION 03	19
Réflexions sur l'intégration des services	20
Vision globale de la complémentarité des services	20
Référencement inversé et rôle des partenaires intersectoriels	20
Effets systémiques positifs d'un meilleur soutien à la proche aide	21
Conclusion	22

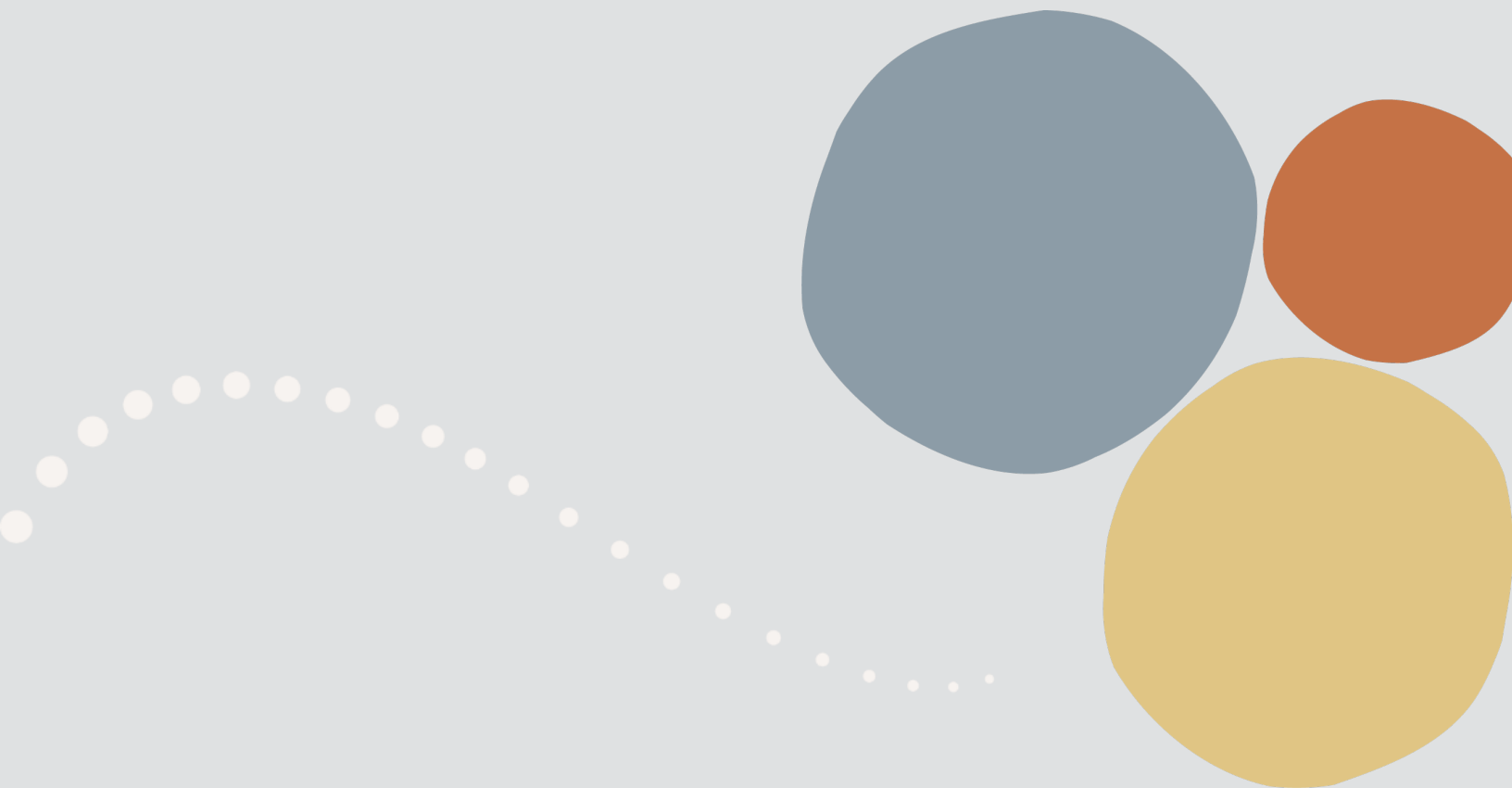
À propos de Proche aideance Québec

Qui sommes-nous?

- Un organisme communautaire de premier plan : **25 ans à bâtir son expertise** en proche aideance.
- Un regroupement de près de **150 organismes** communautaires répartis à l'échelle du Québec, qui soutiennent près de **50 000 personnes proches aidantes** chaque année.
- Un **partenaire national du ministère de la Santé et des Services sociaux** dans le cadre du Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes.
- Un collaborateur qui agit en complémentarité avec les professionnels du réseau de la santé et des services sociaux.

Notre mission

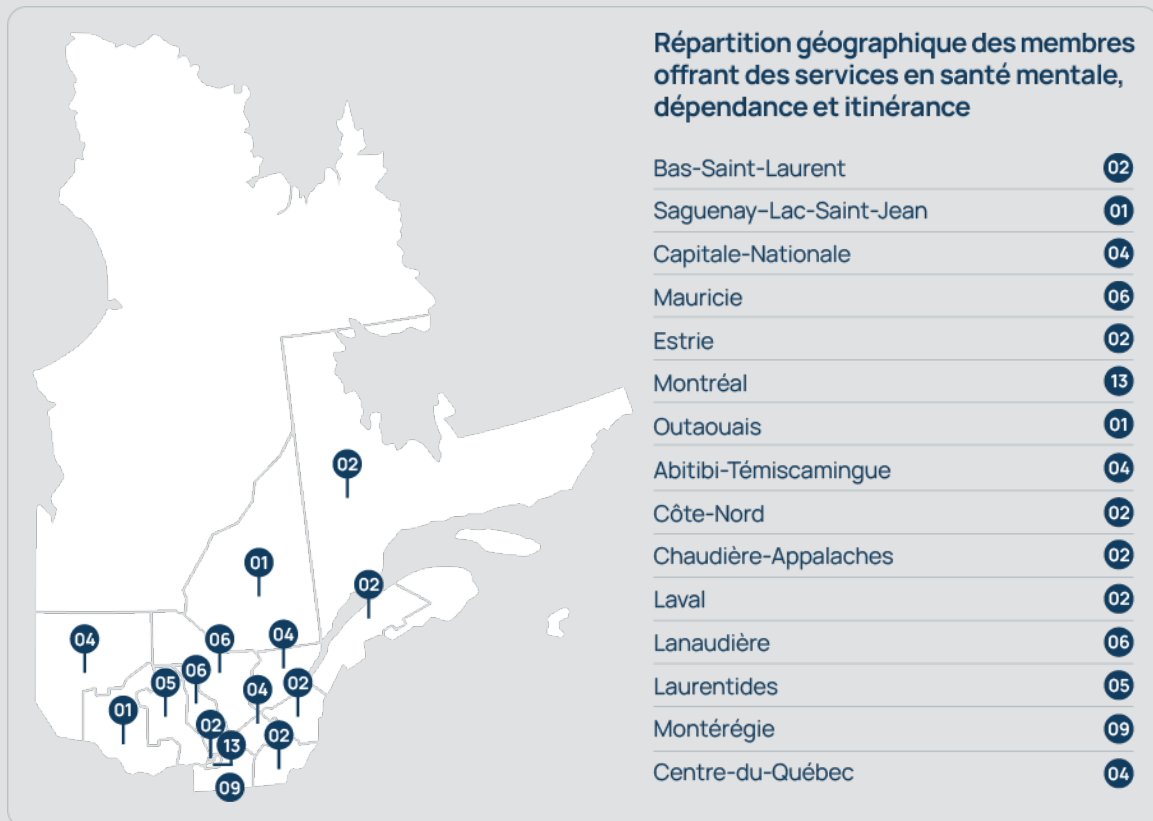
- Défendre les droits et les intérêts des personnes proches aidantes.
- Représenter les organismes communautaires qui les soutiennent.
- Promouvoir des pratiques respectueuses et adaptées aux besoins des personnes proches aidantes, en valorisant leur rôle et en prévenant l'épuisement.
- Sensibiliser les instances gouvernementales, les partenaires, les corps professionnels, les équipes d'intervention du milieu et le grand public aux besoins des personnes proches aidantes de toutes les régions du Québec.



Plus du tiers de nos membres agissent directement en santé mentale, en dépendance et en itinérance

Sur les 150 organismes membres de Proche aide Québec (PAQ), 57 interviennent spécifiquement en santé mentale, en dépendance et en itinérance. À cela s'ajoutent six membres associés qui offrent également des services dans ces domaines, sans que la proche aide ne constitue leur principal champ d'action.

Enfin, bien que les autres membres n'abordent pas directement la proche aide sous cet angle spécifique, ils sont de plus en plus amenés à soutenir des personnes proches aidantes confrontées à ces enjeux, en raison de l'évolution des besoins des populations qu'ils desservent mais également des impacts du rôle de personne proche aidante sur la santé mentale.



Introduction

Dans le cadre de l'appel à mémoire lancé par le gouvernement du Québec afin d'alimenter une vision renouvelée, intégrée et cohérente en matière de santé mentale, d'itinérance et de dépendance, Proche aide Québec souhaite contribuer activement à la réflexion collective.

Ce mémoire vise à mettre en lumière le rôle essentiel des personnes proches aidantes dans ces contextes, alors même que leurs réalités sont encore peu reconnues, difficiles à identifier et souvent invisibilisées dans les politiques publiques.

Dans cette perspective, le mémoire porte sur l'ensemble des personnes proches aidantes (PPA), en accordant une attention particulière à celles qui accompagnent des personnes vivant avec des enjeux de santé mentale ou de dépendance, ou se trouvant en situation d'itinérance. **Il met également en lumière des réalités spécifiques encore insuffisamment reconnues, notamment celles des jeunes personnes proches aidantes et des parents d'enfants et de jeunes vivant avec des enjeux de santé mentale.** Plus largement, il vise à mieux comprendre les situations où le rôle de la personne proche aidante demeure difficile à identifier, à reconnaître ou à soutenir, ainsi que

les répercussions importantes que l'exercice de ce rôle peut avoir sur leur propre santé mentale.

La proche aide constitue un levier incontournable pour le bon fonctionnement du système de santé et de services sociaux. Elle contribue de manière significative au maintien des Québécois et Québécoises dans leur milieu de vie, à la prévention de la détérioration de leur état de santé et à la continuité des services, soit les éléments clés permettant de diminuer le risque d'itinérance chez les personnes ayant des enjeux de santé mentale et de dépendance. La proche aide permet également de désengorger le réseau de la santé et des services sociaux. Ce sont des éléments clés qui permettent de diminuer le risque d'itinérance chez les personnes ayant des enjeux de santé mentale et de dépendance.

Dans un contexte marqué par la complexité croissante des besoins, par la pression accrue sur les réseaux publics et par l'interdépendance des enjeux liés à la santé mentale, à la dépendance et à l'itinérance, **il apparaît essentiel de reconnaître pleinement le rôle des PPA et de l'intégrer de manière transversale dans les orientations gouvernementales à venir.**

Comprendre la proche aidance dans les contextes de santé mentale, d'itinérance et de dépendance

Portrait de la proche aidance au Québec

La proche aidance désigne une situation où une personne apporte du soutien à une autre en raison d'une incapacité temporaire ou permanente, qu'elle soit physique, mentale, intellectuelle ou sensorielle. **Au Québec, cette réalité concerne près d'une personne sur quatre âgée de 15 ans et plus, soit environ 1,5 million de personnes¹.** Il faut savoir que la proche aidance peut être la réalité d'enfants dès l'âge de 5 ans, bien qu'elle soit plus difficile à documenter. Ainsi, elle s'inscrit dans une diversité de trajectoires, sans se limiter au soutien aux personnes âgées. En effet, 31 % des personnes proches aidantes soutiennent des personnes âgées de 45 à 64 ans et 28 % des personnes aidées ont moins de 18 ans².

Les impacts de ce rôle sont majeurs. Une proportion significative des personnes proches aidantes vit du stress ou de l'épuisement : 40 % des femmes et 22 % des hommes qualifient leur rôle de stressant. De plus, plusieurs font face à des défis financiers importants, notamment en contribuant directement aux dépenses de leur proche³. En effet, une PPA sur cinq a soutenu financièrement la personne dont elle s'occupe, et 22 % d'entre elles ont déclaré avoir dépensé au moins 1 000 \$ par mois de leur poche.

À ces pressions s'ajoutent des répercussions importantes sur leur capacité à maintenir un équilibre professionnel, particulièrement lorsque leur proche est en situation d'itinérance ou vit avec des enjeux de santé mentale ou de dépendance. L'imprévisibilité des situations, les absences nécessaires pour accompagner leur proche à des rendez-vous, ou encore des événements imprévus, comme la présence du proche sur le lieu de travail, peuvent générer de la fatigue, de la détresse, mais aussi de la frustration, de la honte et un sentiment d'impuissance. La difficulté à planifier et à anticiper les comportements de leur proche contribue également à alourdir la charge mentale des personnes proches aidantes et à fragiliser leur stabilité professionnelle.

Bien que ces statistiques soient saisissantes, **il est estimé que 35 % des personnes proches aidantes ne se reconnaissent pas au sein de ce rôle, ce qui laisse supposer que leur nombre réel est supérieur aux données actuelles⁴.** De plus, ces données remontent à près de dix ans. Or, le vieillissement de la population et l'augmentation de la prévalence des maladies chroniques portent à croire que le nombre de personnes proches aidantes est en hausse et que la proche aidance occupera une place grandissante dans notre société. Il reste donc énormément de travail à faire sur ce plan.

¹ Observatoire québécois de la proche aidance, 2018

² Centre canadien d'excellence pour les aidants, 2023

³ *Ibid.*

Spécificités des réalités en santé mentale, en itinérance et en dépendance

Dans les contextes de santé mentale, de dépendance et d'itinérance, la proche aidance demeure particulièrement invisibilisée. Ces réalités sont encore fortement associées à des tabous et à la stigmatisation, ce qui contribue à leur faible reconnaissance dans la sphère publique. **Les personnes proches aidantes font ainsi face à un double effacement : celui lié à la situation de leur proche, et celui de leur propre rôle, souvent difficile à nommer, à faire reconnaître et à soutenir.**

Cette invisibilisation entraîne des conséquences concrètes, notamment en matière d'isolement, de détresse psychologique et de non-recours aux services. Elle peut être accentuée lorsque les personnes proches aidantes sont renvoyées d'un organisme à l'autre sans réponse adaptée ou reçoivent des discours qui minimisent leur rôle et leur implication. À cela s'ajoute l'accès souvent très limité à l'information de la part des professionnel-le-s lorsque leur proche ne les autorise pas à en recevoir, ce qui complexifie davantage leur capacité à comprendre la situation, à intervenir de manière appropriée et à chercher du soutien pour elles-mêmes. **Cette invisibilisation est encore plus marquée pour certains profils, comme les jeunes personnes proches aidantes ou les parents d'enfants vivant avec des enjeux de santé mentale,** dont le rôle est souvent absorbé par les attentes sociales ou parentales et, de ce fait, peu reconnu comme une forme de proche aidance.

Par ailleurs, dans les contextes d'itinérance, les personnes proches aidantes jouent souvent un rôle central, bien que peu visible, dans les trajectoires de leur proche. Leur contribution ne se limite pas à maintenir le lien social ou à rechercher des solutions d'hébergement : elles peuvent aussi soutenir directement et concrètement l'accès ou le maintien en logement, allant parfois jusqu'à assumer elles-mêmes le paiement du loyer. Leur rôle peut ainsi devenir déterminant dans l'accompagnement de leur proche, notamment lorsqu'il s'agit de favoriser une relocalisation, de soutenir la stabilité résidentielle et d'éviter une nouvelle perte d'hébergement. Elles constituent alors un levier important de protection, de soutien, de motivation et de continuité. Pourtant, ce rôle demeure largement absent des approches institutionnelles. Le manque de ressources d'accompagnement spécifiques ou réellement accessibles pour les personnes proches aidantes dans ces contextes limite leur reconnaissance, fragilise leur capacité d'agir et réduit leur potentiel comme facteur de stabilisation durable.

La proche aidance comme enjeu transversal des politiques publiques

Au regard de ces constats, la proche aidance doit être reconnue comme un enjeu transversal des politiques publiques. Elle se décline à travers l'ensemble des secteurs, soit la santé, les services sociaux, l'éducation et le logement, en plus de jouer un rôle structurant dans la continuité des soins, la prévention et le maintien des personnes dans leur milieu de vie.

Dans les contextes de santé mentale, de dépendance et d'itinérance, cette contribution est d'autant plus stratégique. Soutenir les personnes proches aidantes implique une diversité de formes d'accompagnement, information, orientation, soutien émotionnel, répit ou appui dans les démarches, qui doivent être adaptées aux réalités et aux besoins spécifiques de chaque situation. Lorsqu'elles sont adéquatement soutenues, les personnes proches aidantes peuvent agir en amont, contribuant à limiter la détérioration des

situations et à favoriser des trajectoires plus stables, notamment en appuyant les démarches de relocalisation, de rétablissement ou d'intégration sociale des personnes accompagnées. Toutefois, il importe de reconnaître que cette contribution ne peut reposer principalement sur leurs épaules : si elles constituent des partenaires essentiels et des leviers complémentaires dans une approche systémique, elles ne doivent en aucun cas être considérées comme responsables de la résolution des situations d'itinérance ni se substituer aux services sociaux.

Dans une perspective plus large, marquée par le vieillissement de la population et par la croissance considérable de l'itinérance, la reconnaissance et l'intégration de la proche aidance dans les orientations gouvernementales apparaissent essentielles. **Une approche cohérente et intersectorielle représente une opportunité de mieux soutenir les personnes proches aidantes, tout en renforçant de manière complémentaire l'efficacité et la durabilité du système de santé et des services sociaux.**

Principaux constats de Proche aidance Québec

Reconnaissance insuffisante du rôle des personnes proches aidantes

Malgré les avancées législatives et les efforts récents en matière de sensibilisation, la reconnaissance du rôle des personnes proches aidantes demeure incomplète, particulièrement dans les contextes de santé mentale, de dépendance et d'itinérance. Ce sont des sujets tabous, entourés de nombreux préjugés et d'informations populaires qui sont souvent très déformés. Cette réalité se traduit par une reconnaissance partielle, qui peine à s'incarner concrètement dans l'organisation des services, les pratiques professionnelles et les mécanismes de soutien.

Dans ces contextes spécifiques, les personnes proches aidantes occupent un rôle déterminant : elles soutiennent leur proche au quotidien, facilitent l'accès aux services et contribuent aux démarches de stabilisation, qu'elles soient scolaires, sociales ou cliniques. Ce rôle s'exerce toutefois dans des conditions exigeantes, marquées par une forte charge émotionnelle et une grande instabilité, avec des répercussions importantes sur leur propre santé mentale. Il en résulte un double enjeu : malgré leur contribution essentielle à la continuité des trajectoires, leur bien-être est fragilisé, et leur rôle demeure insuffisamment reconnu dans les trajectoires de services.

La littérature et les guides de pratique existants convergent sur ce point. Le [*Guide de bonnes pratiques du ministère de la Santé et des Services sociaux \(MSSS\)*](#) souligne que les proches doivent être considérés comme de véritables partenaires dans le processus de rétablissement et que leur implication

nécessite des conditions organisationnelles structurées, incluant la reconnaissance de leur rôle et l'adaptation des pratiques cliniques. La [Commission de la santé mentale du Canada](#) insiste également sur le fait que les personnes proches aidantes jouent un rôle essentiel dans la trajectoire des personnes vivant avec un trouble mental ou une dépendance, mais que leur contribution demeure encore trop peu prise en compte dans les systèmes de soins.

Ce déficit de reconnaissance a des effets directs : il limite la capacité des personnes proches aidantes à être identifiées, à être soutenues et à contribuer pleinement aux démarches entourant leur proche, notamment dans les situations où leur rôle pourrait favoriser une stabilisation de la situation. Le Guide souligne également le besoin de développer des outils adaptés pour mieux sensibiliser les personnes proches aidantes en santé mentale, en dépendance et en itinérance, afin de reconnaître leur rôle, de valoriser leur expertise et de renforcer leur savoir-agir. Sans oublier les impacts directs sur leur propre santé mentale, ces dernières se retrouvant à risque de souffrir notamment d'anxiété et de dépression.

Fragmentation du financement

Le financement associé au soutien des personnes proches aidantes demeure marqué par une forte fragmentation, malgré le caractère transversal de la proche aidance. Les ressources sont réparties entre plusieurs enveloppes, programmes et logiques d'intervention, souvent structurés par problématique (santé mentale, dépendance, itinérance) plutôt que par les réalités vécues.

Cette organisation limite la capacité d'adopter une approche transversale cohérente. Elle entraîne également des disparités importantes entre les territoires et complique la planification à long terme des organismes. Les organismes communautaires doivent composer avec des financements hybrides, instables et souvent insuffisamment adaptés à la complexité des situations rencontrées.

Cette fragmentation est particulièrement problématique dans les cas où les trajectoires sont multiples ou imbriquées, par exemple lorsqu'une situation combine santé mentale, précarité résidentielle et dépendance. Ce phénomène appelé « comorbidité » est en hausse selon nos membres qui constatent sur le terrain de plus en plus de cas de personnes souffrant à la fois d'enjeux de santé mentale et de dépendance par exemple. Dans ces contextes, l'organisation fragmentée des services et l'absence d'un financement structurant global suffisant limitent la capacité à développer des réponses intégrées et adaptées à la réalité des personnes proches aidantes.

Cette fragmentation contribue également à maintenir une approche en silos, alors même que les orientations gouvernementales en santé mentale reconnaissent la nécessité d'une action concertée et intersectorielle impliquant les proches et les partenaires communautaires.

Manques dans la prévention et l'intervention précoce

Un autre constat majeur de notre regroupement concerne les lacunes en matière de prévention et d'intervention précoce auprès des personnes proches aidantes. Dans de nombreux cas, l'identification et le soutien surviennent tardivement, lorsque la situation est déjà détériorée ou que l'épuisement est bien installé.

Les données récentes illustrent clairement cet écart. Alors que 82 % des personnes proches aidantes jugent essentiel d'avoir accès à du soutien en santé mentale, et que 79 % considèrent le répit comme indispensable, seule une minorité accède effectivement à ces services. De même, seulement 11 % rapportent avoir fait l'objet d'un suivi de leur bien-être par un professionnel, et ce, malgré une demande largement exprimée en ce sens⁴.

Ces décalages témoignent d'un système encore centré principalement sur la réponse aux besoins urgents, plutôt que sur une approche proactive de repérage et d'accompagnement. Sans parler des cas de maltraitance souvent peu reconnus que les PPA subissent de la part des personnes aidées, mais aussi des institutions. Pourtant, les pratiques en itinérance démontrent que le soutien aux proches, notamment dans les situations impliquant des jeunes, constitue un levier de prévention significatif. Le renforcement des liens familiaux ou des réseaux naturels de soutien permet non seulement de réduire les risques de rupture, mais aussi de soutenir les démarches de stabilisation résidentielle et sociale des jeunes à risque d'itinérance⁵.

⁴ Ministère de la Santé et des Services sociaux. *Considérer, intégrer, outiller. Guide de bonnes pratiques pour l'implication des proches en santé mentale, 2024.*

⁵ C.L. Michel - *Homeless hub. Strengthening and Widening a Young Person's Support Network Is Never the Wrong Way to Go, 2024.*

De la même manière, les jeunes personnes proches aidantes expriment clairement leurs besoins de recevoir de l'accompagnement en amont, notamment en matière de soutien psychologique et de formation. **Cela confirme l'importance d'intervenir tôt, dans les milieux de vie, avant l'aggravation des situations et l'épuisement des PPA. On veut éviter que les PPA deviennent elles-mêmes utilisatrices de services en santé mentale dans le réseau, même si c'est un risque intrinsèque à la proche aide.**

Organismes insuffisamment outillés pour soutenir ces réalités spécifiques

Les organismes œuvrant en proche aide font face à une transformation des besoins, sans toujours disposer des ressources nécessaires pour adapter leurs pratiques. Les réalités liées à la santé mentale, à la dépendance et à l'itinérance impliquent des dynamiques complexes, nécessitant des compétences spécifiques et une coordination renforcée avec d'autres secteurs.

Or, plusieurs éléments demeurent à développer. Le *Guide de bonnes pratiques du MSSS* met en évidence la nécessité d'agir simultanément sur plusieurs leviers : formation des intervenants, accès à des outils concrets, soutien clinique, conditions organisationnelles favorables et liens intersectoriels solides. Ces dimensions sont essentielles pour permettre une réelle intégration des PPA dans les trajectoires de services.

Les besoins exprimés par les personnes proches aidantes elles-mêmes vont dans le même sens. Elles demandent prioritairement un meilleur accès à du soutien psychosocial, à des services de santé mentale, à du répit et à de la

formation adaptée à leur rôle. Par exemple, les jeunes personnes proches aidantes identifient clairement le besoin d'être outillées pour comprendre et gérer leurs responsabilités, ce qui confirme l'importance de développer des interventions spécifiques selon les profils⁶.

Dans les contextes d'itinérance, certaines approches émergentes mettent en lumière le rôle que peuvent jouer les personnes proches aidantes lorsqu'elles sont soutenues et accompagnées, notamment dans les démarches de sortie de crise et de relocalisation. Cela dit, il importe de reconnaître la complexité des trajectoires d'itinérance et le fait qu'il n'existe pas de solution simple ou unique à ces enjeux. Dans cette perspective, les personnes proches aidantes constituent un levier : elles contribuent de manière significative à stabiliser et sécuriser les personnes aidées, tout en facilitant leur accès à des services et à un traitement professionnel adapté à leurs besoins. Cela suppose toutefois que les organismes soient en mesure d'intervenir de manière adaptée aux besoins, ce qui exige des outils, des compétences et des ressources appropriés.

En l'absence de ces conditions, les organismes communautaires se retrouvent limités dans leur capacité à répondre à l'évolution des besoins, ce qui restreint leur contribution à des trajectoires plus stables, coordonnées et durables. **Or, dans une perspective de complémentarité avec le réseau de la santé et des services sociaux (RSSS), ces organismes jouent un rôle essentiel de proximité et de continuité auprès des personnes, en appui aux interventions cliniques et institutionnelles.** Leur pleine contribution suppose toutefois des conditions leur permettant d'agir de manière concertée avec le RSSS.

⁶ Centre canadien d'excellence pour les aidants, *Être aidant au Canada*, 2026.

Enjeux et défis observés

Certaines réalités appellent une attention particulière en raison des risques accrus qu'elles comportent, des limites posées par le fonctionnement actuel des services et des répercussions qui en découlent pour les réseaux publics et communautaires. **L'intégration encore limitée d'une compréhension fine de la proche aidance dans les pratiques d'intervention fragilise non seulement les personnes proches aidantes elles-mêmes, mais aussi la capacité collective à intervenir de manière durable.**

Risques accrus pour certains profils de PPA.

Certains profils de personnes proches aidantes se trouvent à l'intersection de plusieurs vulnérabilités et sont exposés à des risques plus importants que d'autres. **C'est particulièrement le cas des jeunes personnes proches aidantes et des parents d'enfants ou de jeunes vivant avec des enjeux de santé mentale, dont les réalités demeurent insuffisamment prises en compte dans l'organisation des services.** De plus, ce constat pourrait être exacerbé par le fait que ces réalités sont très peu documentées.

Jeunes personnes proches aidantes

Âgées de 5 à 29 ans, les jeunes personnes proches aidantes évoluent souvent dans des contextes où leur rôle est peu visible et rarement reconnu pour ce qu'il est. Parce que l'aide apportée à un parent, à un membre de la fratrie ou à un proche est fréquemment perçue comme une responsabilité dite normale dans l'environnement familial, leurs besoins risquent davantage d'être minimisés ou ignorés. Cela

met en lumière la nécessité d'adopter une **approche systémique de la famille**, qui reconnaît que la proche aidance s'inscrit dans des dynamiques familiales et relationnelles, et ne se limite pas à des individus identifiés comme tels. Cette invisibilisation peut entraîner un cumul de contraintes sur les plans scolaire, social et psychologique, particulièrement lorsqu'aucun repérage précoce n'est effectué.

Les données récentes confirment la vulnérabilité particulière de ce groupe. Au Québec, plus d'un·e étudiant·e sur cinq est proche aidant. Parmi eux, près de 60 % éprouvent des difficultés de concentration en classe ou lors des études et consacrent moins de temps à leur préparation aux examens qu'ils ne le souhaiteraient⁷. Les jeunes personnes proches aidantes rapportent également un niveau de bien-être moindre, ainsi qu'une plus grande fatigue et davantage de problèmes physiques, psychologiques ou d'apprentissage que leurs pairs.

Le rapport *Être aidant au Canada 2026* montre que les personnes proches aidantes âgées de 18 à 24 ans recherchent d'abord des services gratuits de conseil et de soutien en santé mentale (76 %) ainsi qu'une formation officielle sur les responsabilités liées à la prestation de soins (74 %).⁸ Cela traduit un besoin marqué d'accompagnement, de reconnaissance et de soutien structuré dès les premières étapes du rôle d'aidant.

Lorsque ces besoins ne sont pas pris en compte, les conséquences peuvent s'aggraver au fil du temps : isolement, difficulté de concentration, absentéisme au travail et/ou à l'école, fragilisation du parcours scolaire et risque accru

⁷ Villatte, Aude et Jean Jaurès. *Étude sur les élèves et les étudiant·es soutenant un·e proche au Québec (ESPQ)*, 2025.

⁸ Centre canadien d'excellence pour les aidants, *Être aidant au Canada*, 2026.

de détresse psychologique. **Une intervention préventive dans les milieux de vie des jeunes, notamment à l'école, peut réduire le risque que ces jeunes deviennent eux-mêmes des demandeurs de services à plus forte intensité plus tard dans leur parcours.**

Parents d'enfants et de jeunes vivant avec des enjeux de santé mentale

Les parents d'enfants et de jeunes vivant avec des enjeux de santé mentale composent avec une charge particulièrement lourde, marquée par l'incertitude, la vigilance constante et la difficulté de faire reconnaître leurs propres besoins. Dans plusieurs cas, des risques de comorbidités entre des enjeux de santé mentale et d'autres handicaps complexifient les diagnostics. Ces parents doivent à la fois soutenir leur enfant, assurer la coordination avec différents services, composer avec les conséquences des épisodes de crise et maintenir un équilibre fragile entre les responsabilités familiales, professionnelles et personnelles.

Cette réalité est d'autant plus exigeante lorsque les réponses institutionnelles demeurent principalement centrées sur la gestion des manifestations visibles des difficultés, plutôt que sur leurs causes sous-jacentes. Dans certains milieux scolaires, les pratiques d'intervention reposent encore largement sur l'application de codes de vie et de mesures disciplinaires, telles que les sanctions ou les exclusions, qui ciblent les comportements observables, sans égard suffisant aux enjeux de santé mentale ou aux facteurs contextuels qui les influencent.

Or, ces approches, lorsqu'elles sont utilisées de manière répétée et sans intervention sur les causes, ont une portée limitée sur l'évolution des comportements et peuvent contribuer à accentuer la désorganisation du jeune. Elles ne permettent pas d'agir en prévention ni d'outiller adéquatement les milieux scolaires pour soutenir des trajectoires plus positives, ce qui nécessite pourtant un investissement soutenu

en ressources humaines spécialisées et en accompagnement.

Les répercussions dépassent alors le cadre scolaire. Les exclusions répétées entraînent une présence accrue et souvent imprévisible du jeune à domicile, sans qu'un travail en profondeur ait été réalisé sur les causes des comportements. Pour les parents proches aidants, les impacts sont multiples : augmentation du stress et de l'anxiété, difficulté accrue de conciliation travail-famille, disponibilité réduite pour les autres sphères de vie et impression de devoir constamment compenser les limites des interventions en place. Cette situation peut fragiliser le maintien en emploi et contribuer à un appauvrissement à court ou moyen terme ainsi qu'à une dégradation de leur santé mentale.

Elle alimente également un sentiment d'impuissance face à des interventions perçues comme peu adaptées aux besoins réels de leur enfant, dans un contexte où les parents anticipent la répétition des comportements et l'absence d'amélioration durable. Dans certains cas, cette dynamique peut contribuer à une aggravation des trajectoires des jeunes, notamment en augmentant les risques de rupture scolaire, de détérioration de la santé mentale et, ultimement, de glissements vers des situations de vulnérabilité accrue, incluant la dépendance ou l'itinérance.

Dans ce contexte, le renforcement d'approches centrées sur la compréhension des causes, la prévention et le développement des capacités des milieux scolaires constitue un levier essentiel. Cela suppose notamment un meilleur financement pour des ressources spécialisées, mais également une intégration plus structurée de la compréhension de la proche aide dans les pratiques, notamment par des actions de sensibilisation visant à mieux en reconnaître les impacts. Une telle approche favorise des réponses plus cohérentes, durables et bénéfiques, tant

pour les jeunes que pour les personnes proches aidantes.

Les impacts sur les parents proches aidants sont multiples : augmentation du stress et de l'anxiété, difficulté accrue de conciliation travail-famille, disponibilité réduite pour les autres sphères de vie et impression de devoir constamment compenser les limites du système. Ainsi, le soutien aux parents peut contribuer à prévenir une aggravation des trajectoires chez les jeunes, y compris des glissements vers la dépendance, la rupture scolaire, la fugue ou l'itinérance.

Travail en silos des organismes et manque de complémentarité intersectorielle

La persistance du travail en silos dans notre réseau de la santé et des services sociaux demeure un enjeu majeur. Les personnes proches aidantes qui accompagnent un ou une proche vivant avec des enjeux de santé mentale, de dépendance ou d'itinérance se retrouvent souvent à naviguer entre plusieurs réseaux, plusieurs programmes et plusieurs portes d'entrée, sans qu'une réelle continuité ne soit assurée d'un milieu à l'autre. Cette absence de fluidité complexifie l'accès aux services et augmente la charge de coordination qui repose déjà largement sur les personnes proches aidantes elles-mêmes.

Les milieux concernés, soit la santé mentale, la dépendance, l'itinérance, le logement, l'éducation, les services sociaux et le communautaire, disposent chacun de leurs logiques, de leurs critères d'accès et de leurs priorités. Or, la réalité vécue par les personnes proches aidantes ne se découpe pas selon ces catégories. Une même situation peut mobiliser simultanément des enjeux relationnels, cliniques, résidentiels, scolaires et psychosociaux. En l'absence de mécanismes clairs de collaboration, les parcours demeurent morcelés, les références sont inégales et les

occasions d'intervention concertée en amont sont trop souvent manquées.

Cette difficulté est bien documentée dans le [*Guide de bonnes pratiques du ministère de la Santé et des Services sociaux \(MSSS\)*](#), qui identifie parmi les conditions essentielles à l'implication effective des proches l'existence de liens actifs avec les partenaires, de normes de pratique, d'outils facilitants et d'une responsabilité partagée entre les différents acteurs. De la même façon, le *Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026* repose explicitement sur le principe d'une action concertée mobilisant l'ensemble des partenaires communautaires, intersectoriels et interministériels. Le défi observé n'est donc pas l'absence totale d'intentions, mais plutôt la difficulté à traduire cette volonté en mécanismes concrets et durables sur le terrain.

Dans le champ de l'itinérance jeunesse, les approches de type [*Family and Natural Supports*](#) (FNS) renforcent également ce constat. Elles montrent qu'un meilleur arrimage entre les intervenants, les familles et les autres adultes significatifs permet de renforcer les réseaux naturels de soutien et stabiliser la situation. À l'inverse, lorsque les services interviennent sans réelle coordination avec l'entourage, des leviers importants de prévention, de continuité et de relocalisation peuvent être perdus.

Impacts sur le réseau de la santé, l'éducation et les services sociaux

Les difficultés décrites précédemment ne touchent pas uniquement les personnes proches aidantes et leur entourage immédiat; elles ont également des effets concrets sur les réseaux publics et communautaires. Lorsque les personnes proches aidantes sont peu soutenues, mal identifiées ou laissées sans accompagnement adéquat, la pression se déplace inévitablement vers les services de santé, les établissements scolaires et les services sociaux, souvent sous forme

d'interventions plus tardives, plus lourdes et plus coûteuses. En outre, considérant que la proche aidance a elle-même des impacts importants sur la santé physique et psychologique des personnes, l'absence de soutien augmente le risque que ces dernières aient également recours au RSSS, accentuant ainsi la pression sur les services, tant pour les personnes aidées que pour celles qui les soutiennent.

Dans le réseau de la santé et des services sociaux, l'absence de soutien structuré aux personnes proches aidantes en début de trajectoire, peut contribuer à l'aggravation des situations, à une multiplication des épisodes de crise et à un recours accru à des interventions d'urgence ou à haute intensité. Les approches de soutien aux familles et aux réseaux naturels montrent bien que cet investissement en amont peut améliorer la trajectoire globale des personnes accompagnées.

Dans le milieu scolaire, les effets sont particulièrement observables pour les jeunes personnes proches aidantes ainsi que pour les familles d'enfants et de jeunes vivant avec des enjeux de santé mentale⁹. Le manque de compréhension des réalités vécues, conjugué à des pratiques peu adaptées, peut entraîner des réponses inadéquates, de la désorganisation, de l'absentéisme et des risques accrus de déscolarisation. Les parents proches aidants et la fratrie se retrouvent alors à compenser les insuffisances d'arrimage entre les secteurs, ce qui accentue encore leur charge, aggrave leur santé mentale et réduit leur capacité à maintenir un équilibre dans les autres sphères de leur vie.

Enfin, dans les services sociaux et communautaires, le manque de complémentarité entre les acteurs engendre des suivis fragmentés, des pertes d'information, des redondances et un épuisement accru des familles qui doivent répéter leur histoire, reconstruire des liens de confiance et recommencer des démarches d'un service à l'autre. En pratique, cette désorganisation nuit autant à la fluidité des parcours qu'à l'efficacité des interventions. Elle réduit la capacité du système à agir de manière préventive et accentue la dépendance à des réponses ponctuelles ou de crise, alors qu'une approche plus intégrée permettrait de mieux soutenir à la fois les personnes proches aidantes et les personnes qu'elles accompagnent.

⁹ C.L. Michel - *Homeless hub. Strengthening and Widening a Young Person's Support Network Is Never the Wrong Way to Go*, 2024.

Recommandations et pistes de solutions

RECOMMANDATION 01

Intégrer explicitement la proche aide comme enjeu transversal dans les orientations, plans d'action et pratiques en santé mentale, en dépendance et en itinérance.

L'intégration explicite de la proche aide comme enjeu transversal dans les orientations publiques constitue une condition essentielle pour assurer une meilleure cohérence des interventions sur le terrain. En l'absence de balises claires, la prise en compte des personnes proches aidantes demeure variable selon les secteurs, les milieux et les intervenants, ce qui entraîne des écarts importants dans les pratiques.

Inscrire systématiquement la proche aide dans les plans d'action et les cadres d'intervention, ainsi que définir ses paramètres,

permettrait de structurer les pratiques, de clarifier les responsabilités des différents acteurs et de favoriser une approche plus cohérente dans les trajectoires de services. Cela suppose également d'y intégrer des mesures concrètes de soutien et d'accompagnement adaptées à la réalité des PPA. Une telle orientation contribuerait à faciliter l'arrimage entre les interventions destinées aux personnes concernées et celles qui visent les PPA, notamment dans des contextes où les parcours sont complexes et multidimensionnels.

RECOMMANDATION 02

Reconnaître la multiplicité des réalités de la proche aide en mettant en œuvre des actions ciblées de sensibilisation et de formation pour les groupes dont les réalités demeurent insuffisamment reconnues, invisibilisées ou sujettes à la stigmatisation, notamment :

Les jeunes personnes proches aidantes

Bien que certaines initiatives récentes témoignent d'un intérêt croissant pour la proche aide dans les politiques en santé mentale, les actions actuellement déployées demeurent insuffisantes pour répondre à la diversité et à la complexité des réalités vécues par les jeunes personnes proches aidantes. Une **approche plus structurée, reposant sur des actions de**

sensibilisation et de formation à large échelle et la centralisation des ressources et de l'expertise via une collaboration entre les organismes, le ministère de l'Éducation, ainsi que la création de tables de concertation, apparaît nécessaire pour combler les lacunes observées en matière de repérage et d'accompagnement.

Dans cette perspective, il est essentiel de renforcer les capacités des ressources déjà en place, tant dans le milieu communautaire que dans les milieux éducatifs. Cela passe notamment par le développement et la diffusion d'outils concrets et de formations adaptées, permettant aux intervenant-es, aux équipes-écoles et aux acteurs de première ligne de mieux reconnaître les manifestations de la proche aide chez les jeunes et d'intervenir de manière appropriée. Une telle démarche gagnerait également à s'inscrire dans une mobilisation accrue des centres de services scolaires (CSS) et du ministère de l'Éducation (MEQ) afin de faire de la proche aide un axe d'intervention clairement priorisé. À cet égard, les constats ne relèvent pas d'un manque de volonté des milieux scolaires ou du personnel, mais plutôt de l'absence d'un arrimage et d'une priorisation systématiques à l'échelle des instances responsables.

Plus précisément, plusieurs actions pourraient être mises en œuvre :

- Le déploiement de modules de formation destinés au personnel scolaire et aux intervenant-es jeunesse, portant sur le repérage, l'approche à privilégier et les mécanismes de référence.
- Le développement d'outils de sensibilisation adaptés aux jeunes (campagnes, ateliers en milieu scolaire, matériel pédagogique), ainsi que l'intégration de contenus liés à la proche aide dans certains programmes scolaires en collaboration avec le ministère de l'Éducation du Québec afin de favoriser leur autoreconnaissance.
- La mise en place d'activités de sensibilisation dans les établissements scolaires (en complémentarité avec les autres activités de sensibilisation menées spécifiquement pour les jeunes PPA hors écoles), visant à normaliser et visibiliser la réalité de la proche aide.

- L'intégration de contenus sur la proche aide dans les pratiques existantes en prévention et en bien-être des jeunes.

Parallèlement, des initiatives favorisant la participation des jeunes eux-mêmes, notamment à travers des approches par les pairs ou des projets communautaires, peuvent venir renforcer ces stratégies et contribuer à mieux rejoindre les jeunes concernés.

Dans ce cadre, **Proche aide Québec est particulièrement bien positionné** pour jouer un rôle structurant à l'échelle nationale. En tant que regroupement, PAQ dispose de l'expertise, de l'expérience terrain et de la capacité de mobilisation nécessaires pour :

- Assurer une cohérence des approches à l'échelle du Québec.
- Développer et diffuser des outils et des contenus de formation adaptés.
- Soutenir les organismes et les partenaires dans l'appropriation des pratiques.
- Agir comme point de convergence entre les milieux communautaires, scolaires et institutionnels.

Une telle approche permettrait non seulement de mieux soutenir les jeunes personnes proches aidantes, mais également de renforcer la capacité collective des milieux à intervenir de façon précoce, cohérente et adaptée, dans une perspective de prévention.

Les parents d'enfants et de jeunes vivant avec des enjeux de santé mentale

Les constats présentés dans le mémoire mettent en évidence la nécessité d'un engagement accru des acteurs du réseau de l'éducation, en complémentarité avec le réseau de la santé et des services sociaux.

Dans l'état actuel des pratiques, les interventions en milieu scolaire s'appuient encore largement sur des approches disciplinaires centrées sur les comportements observables. Ces approches, souvent appliquées de manière standardisée, tiennent peu compte des dynamiques liées à la santé mentale, ce qui limite leur pertinence et peut entraîner des effets contre-productifs.

Dans ce contexte, Proche aide Québec recommande de renforcer la mobilisation du ministère de l'Éducation, des centres de services scolaires et des équipes-écoles autour de plusieurs axes :

- Reconnaître formellement les parents d'enfants ayant des enjeux de santé mentale comme des personnes proches aidantes, afin d'adapter les mesures de soutien, de mieux documenter leurs réalités et de réduire les impacts associés à leur rôle.
- Adapter les pratiques disciplinaires afin de mieux tenir compte des enjeux de santé mentale, dans une perspective visant à réduire les impacts sur les familles et les personnes proches aidantes, notamment en limitant les situations où celles-ci doivent compenser les effets d'interventions centrées uniquement sur les comportements.
- Réduire le recours aux mesures d'exclusion, telles que les suspensions et les retraits de classe, afin de limiter leurs répercussions sur les personnes proches aidantes, notamment en matière de conciliation travail-famille, de charge mentale et de stabilité du quotidien.

- Développer et déployer des formations structurées à l'attention du personnel scolaire, visant à promouvoir une approche systémique de la famille dans les interventions, en intégrant la compréhension de la proche aide et en tenant compte des dynamiques familiales dans l'accompagnement des jeunes.
- Promouvoir une approche systémique des situations, intégrant les parents comme partenaires à part entière et reconnaissant leur rôle de personnes proches aidantes, afin d'assurer une meilleure prise en compte de leurs réalités et de leurs besoins dans les interventions.
- Renforcer la collaboration entre les réseaux de la santé, des services sociaux et de l'éducation, dans l'objectif de réduire la pression exercée sur les personnes proches aidantes, souvent appelées à pallier les ruptures ou les incohérences entre les services.
- Favoriser un changement de pratique vers une approche systémique de la famille, visant à mieux reconnaître le rôle des jeunes en situation de proche aide, notamment au sein de la fratrie ou dans les relations amicales, et à adapter les pratiques d'intervention en conséquence.

Ces actions contribueraient à mieux soutenir les jeunes en tenant compte des dynamiques familiales dans lesquelles s'inscrivent leurs réalités, tout en réduisant la pression exercée sur les parents proches aidants. **En favorisant l'intégration d'une approche systémique de la famille dans les pratiques et une meilleure coordination des interventions, il devient possible de renforcer la cohérence des réponses, de prévenir certaines ruptures de parcours et de soutenir plus durablement l'équilibre des familles.**



RECOMMANDATION 03

Octroyer un financement structurant à Proche aideance Québec afin :

- De permettre à PAQ de poursuivre pleinement son rôle et sa mission afin de répondre efficacement aux besoins croissants des PPA et aux multiplicités des profils que sont appelés à accompagner les organismes.
- D'outiller les organismes membres de sorte qu'ils garantissent la continuité, le développement et la qualité des services aux personnes proches aidantes.

L'octroi d'un financement structurant à Proche aideance Québec s'inscrit dans une logique de consolidation et de mise en cohérence de l'écosystème de la proche aideance. Compte tenu de son rôle de regroupement national, de transfert de connaissances et de soutien aux organismes, PAQ agit comme un levier central pour assurer une réponse adaptée, cohérente et équitable à l'échelle du territoire.

Un **financement adéquat sur cinq ans en lien avec des mesures spécifiques (tel que c'est le cas pour le plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes)** permettrait non seulement de renforcer la capacité d'action de PAQ, mais aussi de soutenir le développement et l'actualisation des pratiques au sein de ses organismes membres, notamment en contexte de santé mentale, de dépendance et d'itinérance, où les besoins évoluent rapidement.

Plus largement, un **investissement structurant via un rehaussement significatif du financement à la mission** de Proche aideance Québec est essentiel, dans un contexte où la capacité de déployer pleinement les actions et d'assurer la réalisation optimale de la mission demeure contrainte par un financement insuffisant. À titre indicatif, les besoins actuellement observés sur le terrain, combinés aux paramètres de notre plus récente demande de rehaussement du financement à la mission, font ressortir un manque à gagner estimé entre 300 000 \$ et 400 000 \$ par année. Un tel investissement permettrait d'améliorer la continuité des services en réponse aux besoins qui augmentent et se diversifient, de soutenir les approches de proximité et de renforcer la capacité des milieux à intervenir de manière coordonnée, en complémentarité avec les autres acteurs des réseaux publics et communautaires.

Réflexions sur l'intégration des services

Vision globale de la complémentarité des services

L'amélioration des réponses en santé mentale, en itinérance et en dépendance passe par une intégration plus explicite de la proche aidance dans les trajectoires de soins et de services. **Concrètement, cela implique que la présence et le rôle des personnes proches aidantes soient systématiquement considérés lors de l'évaluation, de la planification des interventions, ainsi que dans les moments clés de transition ou de stabilisation.**

Cette intégration ne peut reposer uniquement sur les pratiques locales. Elle doit être soutenue par des orientations claires et structurantes. À cet égard, les ministères qui proposent des plans d'action en santé mentale, en itinérance et en dépendance gagneraient à prévoir, à même leur planification et leurs enveloppes financières, des leviers dédiés à la proche aidance.

Une telle approche permettrait de mieux arrimer les objectifs gouvernementaux aux réalités vécues sur le terrain et d'assurer une cohérence entre les interventions destinées aux personnes aidées et celles qui concernent leur entourage.

Référencement inversé et rôle des partenaires intersectoriels

Dans les faits, les personnes proches aidantes entrent rarement en contact avec les ressources par la voie de la proche aidance elle-même. Elles sont plutôt en lien avec une diversité d'acteurs : ministère de l'Éducation, établissements et centres de services scolaires,

services de santé, organismes en itinérance, milieux d'hébergement, services municipaux ou judiciaires. **Dans ce contexte, l'intégration des services passe par la mise en place de mécanismes de référencement inversé, permettant à ces partenaires de repérer les personnes proches aidantes, de les orienter vers des ressources appropriées et de les accompagner jusqu'à leur prise en charge. À défaut, le risque de maintenir des trajectoires fragmentées, marquées par des retours répétés d'un service à l'autre, demeure élevé.**

Le milieu scolaire constitue un point d'ancrage stratégique pour intervenir en amont. Une meilleure reconnaissance des jeunes personnes proches aidantes dans ces milieux permettrait de prévenir une détérioration de leur situation et de limiter leur recours ultérieur à des services spécialisés. De la même manière, un accompagnement accru des parents d'enfants et de jeunes vivant avec des enjeux de santé mentale contribue à soutenir leur rôle, à renforcer les capacités d'intervention dans le milieu familial et à réduire les risques de déscolarisation ou de rupture de parcours.

Plus largement, une mobilisation structurée des partenaires intersectoriels, notamment en logement, en éducation, dans les municipalités, en justice et dans le milieu communautaire, permettrait d'améliorer la continuité des interventions et d'agir plus efficacement en amont des situations les plus complexes.

Effets systémiques positifs d'un meilleur soutien à la proche aidance

Un meilleur soutien à la proche aidance ne constitue pas uniquement une réponse aux besoins individuels; il s'agit également d'un levier structurant pour l'ensemble du système. Lorsque les personnes proches aidantes sont mieux accompagnées, elles sont en mesure de contribuer plus efficacement aux trajectoires de leur proche, notamment dans le maintien des liens, la continuité des démarches et les transitions vers des conditions de vie plus stables.

Dans les contextes de santé mentale, de dépendance et d'itinérance, cette contribution s'inscrit toutefois dans des dynamiques complexes, souvent marquées par des épisodes répétés de crise, d'instabilité et de forte charge émotionnelle. Dans ces situations, une approche véritablement individualisée, voire

personnalisée, encore largement insuffisante en santé mentale, en dépendance et en itinérance, est essentielle pour répondre adéquatement aux besoins des personnes. Cette approche doit toutefois s'intégrer à une perspective plus large, de nature systémique, qui inclut les personnes proches aidantes et tient compte de leurs réalités et besoins, afin de soutenir de manière cohérente l'ensemble des interactions en jeu.

À l'échelle des services publics, cette intégration permettrait d'améliorer la fluidité des parcours, de réduire certaines interventions tardives ou répétées et de renforcer la capacité des réseaux à intervenir de manière plus cohérente et plus préventive.

En ce sens, la proche aidance ne constitue pas seulement un enjeu de soutien, mais également un levier d'efficacité et de durabilité pour les systèmes de santé, d'éducation et de services sociaux.

Conclusion

Les constats présentés dans ce mémoire mettent en évidence la nécessité d'un engagement renouvelé et stratégique du gouvernement du Québec afin de mieux intégrer la proche aide dans les réponses en santé mentale, en itinérance et en dépendance. Les prochaines orientations gouvernementales gagneraient à s'inscrire dans une approche cohérente et intégrée, capable de refléter la complexité des trajectoires vécues et d'assurer un meilleur arrimage entre les différents secteurs concernés.

Dans cette perspective, Proche aide Québec souhaite voir se consolider des principes directeurs clairs, fondés sur la reconnaissance du rôle des personnes proches aidantes, dans une approche transversale des enjeux, sur le renforcement des actions en prévention, ainsi que sur une complémentarité accrue entre les acteurs. Ces principes constituent des conditions essentielles à l'amélioration durable des pratiques et à une meilleure réponse aux besoins des personnes concernées.

Dans ce contexte, Proche aide Québec réitère les trois recommandations suivantes :

01.

Intégrer explicitement la proche aide comme enjeu transversal dans les orientations, plans d'action et pratiques en santé mentale, itinérance et dépendance

02.

Reconnaître la multiplicité des réalités de la proche aide en mettant en œuvre des actions ciblées de sensibilisation et de formation pour les groupes dont les réalités demeurent insuffisamment reconnues, invisibilisées ou sujettes à la stigmatisation, notamment :

- Les jeunes personnes proches aidantes
- Les parents d'enfants et de jeunes vivant avec des enjeux de santé mentale

03.

Octroyer un financement structurant à Proche aide Québec afin :

- De permettre à PAQ de poursuivre pleinement son rôle et sa mission afin de répondre efficacement aux besoins croissants des PPA et aux multiplicités des profils que sont appelés à accompagner les organismes.
- D'outiller les organismes membres de sorte qu'ils garantissent la continuité et la qualité des services aux personnes proches aidantes.

Proche aide Québec s'engage pleinement à participer aux travaux qui seront menés en matière de proche aide en santé mentale, dépendance et itinérance. La mise en œuvre de ces recommandations repose sur une mobilisation collective et concertée de l'ensemble des acteurs concernés, condition essentielle pour bâtir des réponses durables, cohérentes et adaptées aux réalités des personnes proches aidantes et des communautés qu'elles soutiennent.

