



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

aidants naturels

DE L'ONTARIO

Stratégies simples pour améliorer le bien-être des personnes aidantes dans les foyers de soins de longue durée





STRATÉGIES SIMPLES POUR FAVORISER LE BIEN-ÊTRE DES PERSONNES AIDANTES, AU BÉNÉFICE D'UNE MEILLEURE SANTÉ DES PERSONNES RÉSIDENTES

Environ quatre millions de personnes en Ontario offrent des soins et du soutien à des membres de leur famille ou à des personnes de leur entourage, un nombre qui devrait atteindre 6,5 millions d'ici cinq ans¹.

Les personnes aidantes jouent un rôle essentiel dans le bien-être des personnes résidentes des foyers de soins de longue durée. Elles répondent à des besoins complexes et changeants, gèrent des situations de santé parfois difficiles et offrent un soutien affectif essentiel. Pourtant, malgré le rôle essentiel qu'elles jouent, les personnes aidantes sont nombreuses à composer avec des défis importants : **près de la moitié (46 %) se sentent seules, isolées et déprimées; 60 % se disent épuisées; 52 % constatent des effets sur leur propre santé; et 72 % ont de la difficulté à préserver des habitudes de vie saines**².

Les interventions de soutien auprès des personnes aidantes améliorent leur bien-être et entraînent des retombées positives sur la santé des personnes résidentes, ainsi que sur la qualité de vie de ces dernières, des personnes aidantes et des équipes de soins interprofessionnelles³. En mobilisant les personnes aidantes dès leur intégration, les équipes peuvent réduire le risque d'épuisement, renforcer la résilience des personnes aidantes et favoriser des partenariats durables qui contribuent à de meilleurs résultats cliniques pour les personnes résidentes et à une expérience de soins plus positive.

Bibliographie

1. Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (2025). Se préparer à l'aidance naturelle : perspectives des Ontarien-nes qui assumeront des responsabilités d'aidance au cours des cinq prochaines années », [en ligne], <https://ontariocaregiver.ca/wp-content/uploads/2025/01/OCO-Preparing-to-Care-Report-2025-FR.pdf>
2. Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (2025). Rapport Pleins feux : un regard sur les personnes aidantes en Ontario, [en ligne], <https://ontariocaregiver.ca/wp-content/uploads/2025/12/OCO-Spotlight-Report-2025-French.pdf>
3. Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (2023). Centre de soutien pour les partenaires de soins essentiels : Résumé de littérature sur les partenaires de soins essentiels pour les foyers de soins de longue durée, [en ligne], https://aidantsontario.ca/wp-content/uploads/2024/03/Essential-Care-Partner-Evidence-Summary-for-Long-Term-Care-Homes_-French_FINAL.pdf

L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (OSANO) offre aux foyers de soins de longue durée des outils pratiques et des ressources pour orienter les personnes aidantes vers des soutiens essentiels, facilitant ainsi l'adoption de stratégies simples et efficaces, notamment :



Sensibiliser davantage les personnes aidantes aux soutiens offerts

Les personnes aidantes ne savent pas toujours que du soutien est disponible. Les foyers peuvent afficher les documents de l'OSANO dans les quartiers et les espaces communs, et rendre d'autres ressources accessibles dans les salons des résidents et des familles, les couloirs et près des zones d'accueil.

Comment l'OSANO peut-il aider?

- **Ligne d'aide (1 833 416-2273)** : permet d'orienter les personnes aidantes vers des ressources locales ou des programmes offerts par l'OSANO.
- **Matériel de sensibilisation** : l'OSANO peut fournir des [affiches](#) faisant la promotion de la ligne d'aide pour personnes aidantes, des [cartes postales](#) ainsi que la trousse [Je suis une personne aidante naturelle](#), conçue spécialement pour les personnes aidantes en soins de longue durée.

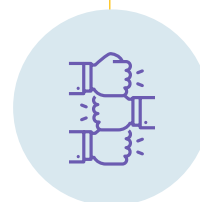


Sensibiliser votre équipe à l'importance de s'allier aux personnes aidantes et de les appuyer dans leur rôle

La formation des équipes en soins de longue durée aide le personnel à mieux comprendre le rôle des personnes aidantes et à mieux collaborer avec elles.

Comment l'OSANO peut-il aider?

- **Ateliers de formation (sans frais)** : L'OSANO offre des ateliers destinés aux membres de votre équipe portant sur le rôle essentiel des personnes aidantes, la reconnaissance de leurs besoins, les façons de les orienter vers des soutiens appropriés, ainsi que sur les outils et ressources mis à leur disposition par l'OSANO.
- **Modules d'apprentissage en ligne** : Les CARI de l'Ontario à Santé Bruyère et l'OSANO ont développé trois [modules d'apprentissage en ligne](#) bilingues et gratuits, d'une durée d'environ 20 minutes chacun. Ces modules proposent des astuces pratiques et applicables pour les équipes des foyers de soins de longue durée qui collaborent avec les personnes aidantes. Ils sont également accessibles sur la plateforme Surge Learning.



Tenir compte des personnes aidantes dans les démarches d'amélioration de la qualité

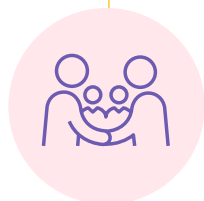
Réfléchissez à la manière dont la mobilisation des familles et des personnes aidantes peut enrichir les initiatives d'amélioration de la qualité au sein de votre foyer de soins de longue durée. Leur perspective unique contribue à renforcer et à optimiser la qualité des soins offerts.

Comment l'OSANO peut-il aider?

- L'OSANO offre de nombreuses ressources pour faciliter le dialogue et la collaboration avec les personnes aidantes.

Le rôle des conseils de famille

- Les conseils de famille contribuent aux initiatives d'amélioration de la qualité en mettant en évidence les priorités, en partageant



leurs observations et leurs suggestions, et en veillant à ce que les transformations envisagées tiennent compte des besoins et des expériences des personnes résidentes et des personnes aidantes.

Les [Conseils de famille de l'Ontario \(CFO\)](#) propose des trousseaux d'outils et des ressources pour soutenir et renforcer le rôle des conseils de famille.

Soutien en santé mentale aux personnes aidantes

Lorsque les personnes résidentes intègrent un foyer de soins de longue durée, les personnes aidantes peuvent être déjà épuisées et éprouver des émotions complexes liées à cette transition, notamment des sentiments de perte et de chagrin. Les équipes des foyers de soins de longue durée sont bien placées pour soutenir les personnes aidantes tout au long de cette période de transition.

Comment l'OSANO peut-il aider?

Programmes de soutien en santé mentale (sans frais) :

- L'OSANO offre le programme ANCRÉ, un programme qui vise à outiller les personnes aidantes avec des informations et des compétences pratiques pour prioriser leurs besoins en matière de santé mentale et de bien-être.

Ce programme comprend :

- 8 semaines de webinaires préenregistrés sur divers aspects de la santé mentale
- Séances gratuites d'accompagnement de groupe en ligne et/ou de counselling individuel. Les places sont limitées et les inscriptions se font selon le principe du premier arrivé, premier servi
- Cahiers d'exercices hebdomadaires proposant des stratégies, activités et ressources pour gérer les défis émotionnels de l'aidance

Pour vous inscrire ou pour recevoir de l'information sur notre programme, visitez le Programme [ANCRÉ](#) sur notre site web.

[ANCRÉ Ensemble](#) est une adaptation du programme en ligne qui permet aux partenaires communautaires d'offrir un accompagnement en personne aux personnes aidantes. Animé localement par des foyers de soins de longue durée ou d'autres acteurs communautaires, le programme « ANCRÉ Ensemble » combine des séances en direct ou en différé, avec des échanges de groupe animés par un membre de l'équipe partenaire.

En 2025, l'OSANO a mis ce programme à l'essai au foyer de soins de longue durée **Shalom Village**, avec des résultats très positifs. Il est désormais possible pour les partenaires communautaires partout en Ontario d'offrir ce programme d'accompagnement individuel afin de soutenir le bien-être des personnes aidantes et de renforcer leur rôle auprès des personnes résidentes.

Pour en savoir plus ou démarrer un programme :

partners@ontariocaregiver.ca

Prêt à démarrer?

Accédez gratuitement à un ensemble d'outils et à un accompagnement personnalisé.

Communiquez avec le [Centre de soutien pour les partenaires de soins essentiels](#) afin d'obtenir un ensemble d'outils sans frais et de bénéficier d'un accompagnement individuel, comprenant une évaluation organisationnelle de vos pratiques actuelles ainsi que l'identification de pistes d'amélioration pour mieux soutenir les personnes aidantes au sein de votre foyer de soins de longue durée.

Abonnez-vous à notre infolettre Partenaires de soins [ici](#).

Outils gratuits pour les personnes aidantes

- [Ligne d'aide aux personnes aidantes de l'Ontario](#), accessible jour et nuit, au 1 833 416-2273, en 150 langues
- [Trousse d'outils](#) pour les personnes aidantes
- [Programmes de soutien en ligne](#) pour personnes aidantes
- Apprenez-en plus à [aidantsontario.ca](#).

