



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

aidants naturels

DE L'ONTARIO

Stratégies concrètes pour soutenir les personnes aidantes en milieux ruraux et éloignés

Améliorer l'expérience des soins et les résultats cliniques



Partout en Ontario, on estime à **800 000 le nombre de personnes aidantes vivant en milieux ruraux et éloignés**, où elles accompagnent des membres de la famille, des amis et des voisins aux prises avec des besoins de santé complexes. Dans ces milieux, l'aide aux personnes aidantes s'accompagne de difficultés bien particulières, dont les longs déplacements, l'accès limité aux services de santé et aux services sociaux, les contraintes financières, le manque de soutiens adaptés sur le plan culturel et un accès insuffisant à Internet haute vitesse. À peine 54 % des ménages ruraux disposent d'une connectivité adéquate, contre 87 % dans les milieux urbains, ce qui limite l'accès aux soins virtuels et aux ressources en ligne.

En 2025, l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (OSANO) a réalisé des sondages et animé des tables rondes en personne avec des personnes aidantes du Nord et du Sud-Ouest de l'Ontario afin de mieux cerner leur expérience. Ces dernières y ont décrit les obstacles qu'ils rencontrent ainsi que les stratégies pratiques qu'ils mettent en œuvre pour les surmonter. Le soutien au bien-être des personnes aidantes renforce la coordination des soins et promeut de meilleurs résultats cliniques, tout en améliorant l'expérience tant de la personne aidée que de la personne qui prodigue les soins.



Améliorer l'accès aux services



Un besoin accru d'empathie, de compassion et de coordination

Dans les milieux ruraux, les personnes aidantes doivent souvent parcourir de longues distances pour se rendre à leurs rendez-vous. À cela s'ajoutent des horaires peu flexibles, des fermetures de routes et des perturbations liées aux conditions météorologiques, ce qui accentue leur stress. Plusieurs rapportent que les services ne sont pas offerts en dehors des heures normales d'ouverture et que les professionnels de la santé ne saisissent pas toujours pleinement leur réalité. Les personnes aidantes en milieux ruraux souhaitent que ces derniers comprennent mieux les défis auxquels elles font face.

Comment l'OSANO peut vous soutenir :

- [Conseils pratiques](#) et [modules d'apprentissage en ligne](#) pour aider les prestataires de soins à mieux repérer et soutenir les personnes aidantes, notamment grâce à des exemples de questions à poser pour favoriser des échanges plus humains et une meilleure compréhension.
- Séances de formation et ateliers gratuits pour votre équipe, portant sur le rôle essentiel des personnes aidantes, la reconnaissance de leurs besoins et les moyens de les orienter vers les ressources appropriées.



Pression financière

Les personnes aidantes réduisent souvent leurs heures de travail, voire quittent leur emploi, ce qui entraîne des répercussions financières importantes. En milieux ruraux, elles doivent également assumer des coûts supplémentaires liés aux déplacements, à l'hébergement et aux véhicules. Ces dépenses mensuelles directes représentent en moyenne à 758 \$, comparativement à 641 \$ en 2024. Une personne aidante sur quatre a contracté un prêt ou utilisé une marge de crédit pour absorber ces coûts.

Comment l'OSANO peut vous soutenir :

- La Ligne d'aide aux personnes aidantes de l'Ontario (1 833 416-2273) dirige les personnes aidantes vers des ressources de soutien dans leur collectivité ou vers les programmes offerts par l'OSANO.
- Des trousseaux et des ressources peuvent être imprimés ou diffusés en format numérique, y compris des [affiches](#) gratuites de la Ligne d'aide aux personnes aidantes, des [cartes postales](#) et nos [trousseaux pour personnes aidantes](#).



Accès à des services sécuritaires et adaptés aux réalités culturelles

Les personnes aidantes mettent en lumière des lacunes dans l'accès à des services sécuritaires et adaptés à leurs réalités culturelles. Celles issues de milieux autochtones, par exemple, signalent que les situations de préjugés et les défis propres aux milieux ruraux sont parfois associés à tort à l'expérience autochtone, alors qu'il s'agit de réalités bien distinctes.

Comment l'OSANO peut vous soutenir :

- La [trousse Je suis une personne aidante](#) a été adaptée pour diverses communautés, notamment les personnes autochtones, noires et 2ELGBTQIA+, ainsi que d'autres groupes.
- [Soutien aux personnes aidantes en Ontario : Cadre pour identifier et classer les soutiens afin de répondre aux divers besoins des personnes aidantes](#)



Reconnaissance du travail non rémunéré et de la charge émotionnelle

Le rôle de personne aidante est exigeant sur le plan émotionnel. Plusieurs décrivent se sentir au bord de l'épuisement lors des rendez-vous et indiquent que leur stress, leur détresse émotionnelle et leurs besoins en santé mentale passent souvent inaperçus et sont insuffisamment soutenus. Les personnes aidantes souhaitent être reconnues non seulement pour leur relation avec la personne qu'elles soutiennent et pour leur contribution aux résultats en santé, mais aussi comme des personnes à part entière au sein du système de santé.

Comment l'OSANO peut vous soutenir :

- [Programme individuel de soutien par les pairs](#) et [groupes de soutien en ligne](#), créant des espaces sûrs et bienveillants où les personnes aidantes peuvent faire part de leur vécu, tisser des liens avec d'autres personnes et recevoir des conseils et des encouragements.



Soutenir la santé mentale des personnes aidantes

Les personnes aidantes en milieux ruraux ou éloignés font souvent face à des défis particuliers, notamment l'isolement, un accès limité aux services et des niveaux élevés de stress ou d'épuisement. Soutenir leur santé mentale et leur bien-être est essentiel pour les aider à maintenir leur rôle tout en préservant leur propre santé.

Comment l'OSANO peut vous soutenir :

- L'OSANO offre des programmes gratuits visant à soutenir la santé mentale et le bien-être des personnes aidantes, dont le [programme ANCRÉ](#) dédié à la sensibilisation, à l'apprentissage et au développement des capacités. Le programme ANCRÉ comprend :
 - Huit webinaires psychoéducatifs hebdomadaires (en direct ou en différé) qui abordent et démêlent les émotions complexes du rôle de personne aidante;
 - Des cahiers d'exercices fournissant des stratégies, des outils et des ressources pour explorer les défis émotionnels de l'aidance naturelle;
 - Un accès gratuit à des séances d'accompagnement psychologique en ligne, en groupe ou individuelles, pour un soutien à court terme.
- [ANCRÉ Ensemble](#) représente une adaptation du programme en ligne, permettant aux partenaires communautaires d'offrir un accompagnement en personne aux personnes aidantes grâce à des séances en direct ou enregistrées, ainsi qu'à des discussions de groupe animées par un membre de l'équipe du partenaire communautaire.

En 2025, l'OSANO a piloté le programme ANCRÉ Ensemble en collaboration avec l'[Équipe Santé familiale d'Elliot Lake](#), un fournisseur de soins primaires en milieu rural. Les personnes aidantes y ont réagi très positivement. Aujourd'hui, des partenaires communautaires partout en Ontario peuvent offrir ce programme de soutien en personne dans les milieux ruraux et éloignés, permettant ainsi aux personnes aidantes de prendre soin d'elles-mêmes tout en continuant d'assumer leur rôle.

Pour en savoir plus ou pour démarrer un programme, écrivez à partners@ontariocaregiver.ca.

Prêt à passer à l'action? Accédez gratuitement à un ensemble d'outils et à un accompagnement personnalisé.

Obtenez gratuitement un ensemble d'outils et bénéficiez d'un accompagnement individuel, comprenant une évaluation organisationnelle de vos pratiques actuelles ainsi que des possibilités d'amélioration pour mieux soutenir les personnes aidantes à l'échelle de votre établissement.

[Prenez rendez-vous avec notre équipe ici](#) ou écrivez-nous à ecpsupporthub@ontariocaregiver.ca.

Recevez directement dans votre boîte de réception des informations sur l'inclusion et le soutien des personnes aidantes



[Bulletin - Partenaires de soins](#) : une infolettre trimestrielle mettant en lumière des études de cas réalisées par des organismes de santé en Ontario



[Groupe d'apprentissage collaboratif du Centre de soutien pour les partenaires de soins essentiels](#) : une lettre communautaire présentant des événements, des ressources fondées sur des données probantes et des actualités sur l'inclusion et l'accompagnement des personnes aidantes

Outils gratuits pour les personnes aidantes



[Ligne d'aide aux personnes aidantes](#), accessible 24h sur 24, 7 jours sur 7, au 1 833 416-2273, en 150 langues



[Trousses](#) pour les personnes aidantes



[Programmes et services pour les personnes aidantes](#)



Apprenez-en plus à aidantsontario.ca.