

# Récit d'une proche aidante francophone durant la pandémie de la COVID-19 : personne bénéficiaire à domicile



Je m'appelle Julie\*, je suis dans ma cinquantaine et je suis proche aidante pour mes parents qui résident dans leur maison. Ma langue maternelle est une des deux langues officielles du Canada, mais ce n'est pas la langue parlée par la majorité de la population de ma province. À ma retraite, je suis déménagée plus près de mes parents pour aider à leurs soins avec ma sœur ainée.

\*inspirée de 4 témoignages

“ Avant la pandémie, mes parents étaient plus indépendants. Mon père est handicapé d'une jambe et il allait dans un centre de jour. Ma mère était encore capable de faire plusieurs choses par elle-même : elle pouvait cuisiner et elle sortait encore à l'église. Ils recevaient tout de même de l'aide à domicile deux jours par semaine. J'allais les visiter régulièrement et ils venaient chez moi tous les dimanches pour un repas de famille. Je les aidais à des tâches comme la gestion bancaire, le magasinage, le transport à des rendez-vous et la coordination des préposées. J'étais capable d'intégrer cela à mon horaire et d'avoir quand même d'autres activités. ”

## Avant la pandémie



“ Pendant la pandémie, mon père n'allait plus au centre de jour. Certaines des aides ont dû arrêter de venir : une qui devait se protéger en raison d'un problème de santé immunosupresseur ; une autre dont le mari revenait périodiquement de travailler dans le Grand Nord et dont toute la famille devait se mettre en quarantaine pendant deux semaines. Alors, il y a eu un grand roulement de personnel et ma mère n'acceptait pas que ce soit toujours de nouvelles figures qui viennent donner les soins. J'ai été sollicitée beaucoup plus pour apporter des soins directement à mes parents. Lorsque des préposées venaient, je les voyais prendre leurs précautions : masques, visière, gants, et j'apprenais d'elles. Ma mère a aussi été hospitalisée pendant cette période. Avec les restrictions de visites, lorsque j'y allais, je ne pouvais pas entrer et sortir, alors je restais longtemps pour couvrir tous ses besoins et compenser le manque de personnel. Pendant cette période, ma sœur s'occupait de mon père. ”

## Pendant la pandémie



### Impact sur les aînés

Mes parents ont vécu cette période de pandémie avec beaucoup d'angoisse et d'inquiétudes surtout au début. Ils n'avaient plus d'activités. Avec les nouvelles aussi, ça n'aidait pas. De plus, ça a été difficile pour mon père de ne pas être avec ma mère pendant son hospitalisation. Il s'ennuyait, parce qu'il ne pouvait pas aller la voir. Après son hospitalisation, ma mère a démontré une baisse au niveau cognitif. En raison de ceci et de leurs problèmes d'audition, mes parents ne pouvaient pas participer à des activités en ligne. À part les contacts avec ma sœur et moi, ils étaient vraiment isolés.

### Impact sur l'aidante

J'ai vécu plusieurs stress pendant cette période. C'était difficile du fait que je n'avais pas d'interactions sociales. Lorsque j'ai essayé de faire certaines activités, je craignais toujours de transmettre la COVID à mes parents. Et, je n'avais pas le soutien de mon frère et de mon autre sœur qui vivent à distance et qui n'étaient pas d'accord avec nos visites à nos parents, car ils craignaient que nous les mettions en danger. J'ai l'impression d'avoir vieilli de 10 ans en deux ans. Physiquement, cela m'a vraiment frappé... mon corps a tellement changé. Une chance, je n'étais pas seule, je pouvais parler avec ma sœur ainée. Plus tard j'ai découvert un organisme qui offrait des groupes de soutien. C'était aidant pour évacuer un peu les émotions et le stress.

## Recommandation

Selon les proches aidantes, des sujets de formations qui seraient utiles incluent la façon d'aborder la personne qui est vulnérable et de l'aider à accepter des services. De plus, il faudrait faciliter l'accès à l'information sur les ressources, pour que ce soit plus intuitif que d'avoir à éplucher plusieurs sites web. Peut-être par une boîte de dialogue où il serait possible de poser des questions à quelqu'un qui connaît bien le système, un peu comme un 9-1-1 des pairs aidants.

Cette recherche-graphie réalisée par Nelly Oriane Hatungimana, Josée Benoît, Jacinthe Savard et Sébastien Savard, résume les travaux décrits plus en détail sur le site suivant : [www.grefops.ca/impact\\_pandemie\\_aidant-aide.html](http://www.grefops.ca/impact_pandemie_aidant-aide.html). Nous remercions Julia Stomal pour le graphisme, ainsi que les organismes suivants qui ont rendu cette recherche possible. © 2024

“ Maintenant, en fin de pandémie, je trouve que ma mère est quand même un petit peu plus joyeuse par rapport à ce que c'était deux ans passés. Plus décontractée, je dirais. Quand il y a des gens qui viennent à la maison, elle ne parle plus de la pandémie. Elle a juste hâte à la prochaine visite. Elle a recommencé à faire quelques activités en étant accompagnée. Mais elle se fatigue plus rapidement qu'avant et ne peut pas participer lorsque ce sont des discussions de groupe. Elle choisit les activités artistiques ou manuelles. Mon père a repris le centre de jour. ”



## Maintenant/Après la pandémie

### Langue de services

C'est important pour mes parents de recevoir des services en français car ils ne parlent pas beaucoup anglais et c'est pire en vieillissant. Pendant la pandémie, sur les quatre ou cinq préposées qu'il y avait dans le programme, il y en avait seulement une qui était francophone, mais elle a arrêté de travailler, parce que sa petite n'allait pas à la garderie et c'était trop difficile. Ça fait que là, on avait perdu la préposée franco-phone. J'ai dû développer des petites cartes mémoires pour aider la communication entre mes parents et les préposées anglophones.

