

Récit d'une proche aidante francophone durant la pandémie de la COVID-19 : personne bénéficiaire en maison de retraite

Récit de vie

Préparé par :

Nelly Oriane Hatungimana
Josée Benoît
Jacinthe Savard
Sébastien Savard

Mars 2024

Récit d'une proche aidante francophone durant la pandémie de la COVID-19 : personne bénéficiaire en maison de retraite

Le rôle des proches aidants et l'impact de la prestation de soins sur leur propre vie ont été bien documentés avant la pandémie de la COVID-19. Il est bien établi que les proches aidants fournissent une grande partie du soutien dont ont besoin les personnes âgées en perte d'autonomie vivant à domicile ou en établissement de soins de longue durée, par exemple en apportant un soutien direct aux activités quotidiennes des personnes âgées (Phillips et coll., 2020), en assurant un suivi médical ou en veillant à ce que la dignité et le bien-être social soient préservés (Gaugler, 2005). À la suite des directives de santé publique adoptées lors de la pandémie de la COVID-19, de nombreuses personnes âgées ont dû modifier considérablement leurs comportements quotidiens pour éviter les rassemblements sociaux et limiter les contacts physiques à quelques personnes seulement. Cette situation a entraîné des répercussions non seulement pour les personnes âgées, mais aussi pour leurs proches aidants et les autres membres de leur famille.

Au début de la pandémie, un relâchement des obligations linguistiques dans les institutions publiques et les gouvernements a également été observé (Chouinard & Normand, 2020). Ceci a pu avoir un impact sur les proches aidants et les bénéficiaires de soins en situation linguistique minoritaire. La recherche a déjà démontré l'impact négatif des barrières linguistiques sur l'accès aux services sociaux et de santé, la satisfaction et l'expérience des bénéficiaires de soins, ainsi que les disparités dans l'accès aux soins entre les membres des CLOSM (Bowen, 2015 ; Drolet et coll., 2017 ; de Moissac & Bowen, 2017 ; 2019).

Notre équipe a voulu documenter le vécu de proches aidants membres des communautés de langue officielle en situation minoritaire. Le récit suivant a été formulé à partir d'entrevues individuels auprès de quatre proches aidantes dans deux provinces canadiennes, dont la personne âgée recevant les soins demeurait dans une maison de retraite pour personne autonome ou semi-autonome.

Tableau 1 : Profile des 4 proches aidantes qui ont inspiré ce récit

Participant	Province	Langue officielle de préférence	Groupe d'âge	Relation avec la personne aidée	Langue officielle de préférence de la personne aidée
Lisette	Ontario	Français	20-29	Grand-mère	Français
Amélie	Ontario	Français	60-69	Mère	Français
Florette	Ontario	Français	60-69	Mère	Français
Ginny	Manitoba	Français	60-69	Mère	Français

Ces entretiens ont été réalisés dans le cadre d'une étude à méthodologie mixte sur l'impact de la pandémie de la COVID-19 sur les proches aidants de personnes âgées à domicile et sur la relation aidant-aidé. Un article présentant les données de l'étude complète et un autre récit présentant l'expérience de proches aidantes dont la personne âgée demeurait à domicile peuvent être consultés [ici](#).

Récit de Mireille

Je m'appelle Mireille¹, je suis dans ma soixantaine et je suis proche aidante pour ma mère qui réside en maison de retraite. Notre langue maternelle, à ma mère et moi, est une des deux langues officielles du Canada, mais ce n'est pas la langue parlée par la majorité de la population dans notre province. J'en suis venue à être la proche aidante de ma mère, parce que dans ma famille, je suis celle qui demeure la plus proche de ma mère.

Avant la pandémie

Avant la pandémie, j'avais plus de liberté avec ma mère. Je pouvais aller la visiter autant de fois que je le désirais et on pouvait sortir aussi souvent que possible. Je pouvais m'occuper de ses soins sans aucune restriction. Ma mère était quand même assez autonome avant la pandémie, mais je l'aidais tout de même avec certaines tâches. Je l'accompagnais pour faire certaines commissions, j'apportais un petit coup de main pour certaines tâches, je lui apportais un repas de temps en temps et je l'aidais au niveau du transport, comme pour se rendre à ses rendez-vous médicaux. Elle m'avait même laissé sa voiture avec la condition que je l'amène où est-ce qu'elle veut. Mais ça, pour moi, c'était une chose évidente de la conduire là où elle avait besoin d'aller. Toutefois, je crois que mon plus grand soutien pour elle était au niveau social. J'essayais de l'appeler le plus souvent possible et j'allais la visiter ou je la sortais plusieurs fois par semaine. Avant la pandémie, quand on allait quelque part, elle venait toujours avec nous. Elle venait aussi chez nous et elle restait des fois pour coucher. C'était comme la même routine, faire de la popote, faire des tourtières, faire le ragout, puis on faisait des desserts. Elle compte beaucoup sur moi, puisque j'habite à proximité de chez elle. Je suis revenue dans sa ville pour ça. J'ai toujours été assez proche de ma mère, donc on s'appelait souvent, puis je voyais qu'elle avait de la difficulté. Alors, j'ai décidé de revenir ici, puis de me trouver du travail ici, puis de m'occuper plus d'elle. Par contre, avant la pandémie, je ne me considérais pas encore vraiment comme proche aidante. C'est vraiment la pandémie qui a été un déclencheur. Même si j'aidais ma mère dans certaines choses, je ne le conceptualisais pas encore comme ça. Avec la pandémie, les choses ont changé drastiquement. Tout était juste beaucoup plus difficile.

Pendant la pandémie

Quand la pandémie a commencé, dès le départ, la situation est devenue plus compliquée. La maison de retraite où ma mère réside a été fermée au public tout de suite. Ça a été difficile pour

¹ Nom fictif, inspiré de 4 témoignages

nous de ne pas pouvoir rentrer dans le *building* pour aller la voir, même si on savait qu'elle avait besoin d'aide avec certaines choses. Ma mère était vraiment isolée, elle ne pouvait pas sortir ni voir personne. Dans la maison de retraite, tout était en arrêt. Ils avaient arrêté toutes les activités. Les résidents ne pouvaient même plus aller dans la salle d'activités faire du casse-tête ou rien de tout ça. Avant la pandémie, quand ils pouvaient sortir, ma mère pouvait aller à des activités avec ses amies ou ses amies pouvaient la visiter. Mais quand la pandémie a commencé, même à l'intérieur du bâtiment, elle et ses amies ne pouvaient même pas se parler entre eux autres. Elles se parlaient au téléphone à quelques reprises, mais elles ne pouvaient pas se voir. La seule personne qu'ils voyaient dans la journée, c'est la petite fille qui venait prendre leur température deux fois par jour pour s'assurer qu'ils n'avaient pas le COVID. Ça a été difficile pour le contact personnel. Personnellement, je trouve qu'avec ce manque de contact, ma mère était moins joyeuse qu'elle était avant.

Je voulais quand même essayer de garder un certain contact avec elle, alors au début de la pandémie, quand je ne pouvais pas rentrer dans la maison de retraite, on se parlait de la fenêtre. Ça, c'était jusqu'à ce que je me fasse dire à un moment donné de ne pas aller sur le terrain de la maison de retraite. Donc là, je me suis mis dans le stationnement l'autre côté de la clôture, et puis de là j'avais quand même une distance de la pelouse à sa fenêtre. À chaque fois que je lui parlais, c'était toujours par téléphone parce que, je ne voulais vraiment pas qu'elle ouvre sa fenêtre juste en cas. Bien encore là, la boss de la maison de retraite est venue me voir puis elle m'a dit de débarquer du terrain. Je lui ai demandé d'où j'étais supposée parler à ma mère? Elle a dit « va-t'en sur le trottoir ». Donc, je lui parlais de sur le trottoir. Après quelques semaines, on pouvait aller porter l'épicerie à la porte. Ça nous donnait au moins la chance de se voir un petit peu. On ne pouvait pas se toucher, on pouvait juste entrouvrir la porte pour se voir. On a au moins pu garder ce petit contact humain comme ça à toutes les semaines. Des fois c'était pour le mieux, mais des fois c'était pire. Je suis venue proche de dire j'aimerais ça l'amener avec moi. Il y a eu quand même assez long qu'on ne pouvait pas rentrer dans le *building* pour aller la voir et je pense qu'elle a trouvé ça vraiment difficile. On faisait beaucoup de choses ensemble, on sortait souvent et on se rencontrait plusieurs fois en famille. Puis là, elle a dû manquer tout ça.

On a eu de nombreuses périodes de confinement où la maison de retraite de ma mère a restreint l'accès au public. Ça a été long par moment. On ne pouvait pas rentrer pendant plusieurs mois. Puis ensuite, ils ont commencé à ouvrir, mais en limitant l'accès. Ils identifiaient une ou deux personnes de la famille qui pouvaient entrer. Alors, on pouvait rentrer, mais avec certaines

restrictions des heures. Je dirais que c'est à cause de cela que je suis devenue officiellement proche aidante de ma mère durant la pandémie, parce que, même juste pour avoir accès à aller voir ma mère dans la maison de retraite, il fallait être proche aidant. À un moment donné, je trouvais qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas avec ma mère. Eux autres, à la maison de retraite, tout ce qu'ils me disaient c'est qu'elle va bien. Bien, je trouvais que ça n'allait pas si bien que ça. En fin de compte, j'ai eu la permission d'entrer, parce que j'ai comme poussé. Ils voulaient avoir une rencontre puis j'ai dit « bien ça ne me fait rien. Vous pouvez avoir votre rencontre, mais moi, je rentre ». Finalement, j'ai eu l'autorisation de devenir l'aidante principale de ma mère. Avant la pandémie, [...] je ne voyais pas autant la dépendance, comme je le vois maintenant. Elle a plus de besoins et ils sont plus demandants. Et, puisque la maison de retraite ne laissait entrer que les proches aidants durant certaines périodes de la pandémie, j'ai dû m'inscrire pour pouvoir continuer à aller la voir et l'aider quand elle en a besoin.

Quand on a commencé à pouvoir rentrer, là c'était évidemment un peu plus facile. On pouvait interagir, on pouvait se voir, on pouvait être dans la même pièce, on pouvait parler. Le fait d'y aller toute une journée la fin de semaine, je pense que ça faisait du bien à tout le monde. Puis, même nous, on n'avait pas encore vraiment le droit de sortir de la maison. Il fallait avoir de bonnes raisons, puis je ne voulais pas prendre trop de risque non plus. Ça fait que je restais à la maison. Donc là, quand je sortais pour aller voir ma mère pour la journée, puisque je ne voyais pas personne d'autre non plus, ça me faisait aussi du bien. C'était du social pour nous deux en fait. Ils ont quand même été chanceux dans la maison de retraite de ma mère. Après le plus gros du confinement, ils ont été capables de manger leurs repas en commun. Ils ont été capables de continuer ça pendant la pandémie. Je sais qu'il y a d'autres maisons de retraite où ils ont été obligés de manger seul dans leur chambre. Mais, même s'ils [...] pouvaient seulement avoir que deux personnes par table, heureusement, pour ma mère, elle pouvait quand même descendre pour les repas. Je ne sais pas ce qui serait arrivé si elle avait été obligée de rester dans sa chambre tout le temps, je ne sais pas comment elle aurait pu passer à travers ça. Quand elle a eu le COVID, puis elle a été obligée de rester dans sa chambre pendant une semaine, elle a trouvé ça très difficile.

Bien sûr, à cause de la pandémie, la maison de retraite a mis en place plusieurs règles et restrictions pour les résidents et les visiteurs. Les règles étaient assez sévères au début de la pandémie quand ils ont commencé à ouvrir. Eux autres, dans la bâtisse, ils demandaient aux résidents de porter leur masque quand ils sortaient dans les corridors. Pour les visites, c'était rendu très protocolaire. On rentrait en avant, puis il y avait quelqu'un qui prenait notre

température. Il fallait changer notre masque. Ils nous donnaient un masque frais pour être sûrs qu'il n'était pas utilisé. Il fallait signer ton nom et le numéro de la chambre où tu vas. Puis là, il y avait la liste un peu standard de questions d'autoévaluation de la COVID, comme est-ce que t'as été en contact? Est-ce que t'es sortie du pays? Est-ce que t'as des symptômes? Ils étaient très stricts dans leurs consignes. Je comprends d'une façon, mais je n'aurais pas fait exprès pour mettre ma mère en danger. Puis, je n'aurais pas voulu mettre personne d'autre en danger en la mettant en danger. Même quand je pouvais entrer, je faisais attention. Si je faisais une sortie quelque part en ville, je n'allais pas la voir tout de suite. J'attendais peut-être deux, trois jours, mais je lui parlais quand même au téléphone chaque jour. Et à chaque fois que j'allais à la maison de retraite, je faisais un test COVID pour vérifier. Puis, même si je me vérifiais et que c'était négatif, j'attendais quand même quelques jours avant d'y aller. La maison de retraite a gardé ces nombreuses règles pendant toute la pandémie, au fil des diverses périodes de confinement. Ce qui était quand même bien avec la maison de retraite de ma mère, c'est qu'ils nous envoyaient des lettres ou des courriels au fur et à mesure pour nous informer sur qu'est-ce qui se passait et qu'est-ce qu'on avait le droit de faire en tant que proche aidant. Lorsqu'il y avait des changements, en termes de restrictions ou sur ce qui se passait, ils nous envoyaient l'information [...] quand même régulièrement. Des fois je trouvais que c'était un peu strict et je n'étais pas toujours d'accord avec leurs restrictions, mais au moins ils le communiquaient. Juste d'avoir cette bonne communication avec la maison de retraite, c'était quand même un avantage.

Les restrictions et les limitations pour les visites nous ont tout de même obligés à trouver d'autres façons de pouvoir garder un contact avec ma mère, parce que toute la famille ne pouvait pas la visiter et on ne pouvait pas la sortir autant qu'avant la pandémie. Je l'appelais régulièrement et on a fait quelques Zoom aussi en famille. Je lui avais tout installé chez elle. J'ai appris comment utiliser le Zoom, puis comment faire des réunions auprès de différents organismes. Ma mère avait un peu plus de difficulté avec ces technologies. Elle avait un iPad et elle pouvait faire certaines choses là-dessus, mais elle avait de la difficulté à faire tout ce qui est FaceTime et Zoom. Elle avait vraiment besoin de quelqu'un là avec elle pour l'aider avec ça. Alors, ça a été très frustrant, de ce côté-là, de ne pas pouvoir l'aider. On a fait un Zoom en famille une fois à sa fête, puis à Noël. On a demandé à quelqu'un qui travaillait dans la maison de retraite pour de l'aide. Alors, il y a eu certaines choses pour lesquelles ils ont été capables d'aider. Tout de même, en général, la communication avec ma mère s'est faite pas mal par

téléphone. Je pense que si elle [avait] été plus adepte avec le FaceTime et Zoom, ça aurait été mieux parce que là, au moins, je pourrais voir comment elle est.

Impact sur la personne ainée

La pandémie n'a pas été facile à vivre pour moi en tant que proche aidante, mais ça a été plus difficile encore pour ma mère. Je pense qu'elle trouvait le temps long, parce qu'elle n'a pas beaucoup d'intérêts et il n'y avait pas tellement d'activités non plus puisque tout était fermé. Toutes les sorties puis les activités qu'elle était habituée de faire, elle ne pouvait plus les faire. Elle faisait du tricot et regardait la télévision, mais elle n'avait pas grand-chose pour passer le temps. Ça a été dur. Le fait qu'elle ait eu beaucoup moins d'interactions avec la famille, beaucoup moins d'activités et beaucoup moins de sorties, ça a eu un effet sur elle mentalement. Ça a été vraiment difficile parce qu'elle était toute seule dans son appartement tout le temps. Je ne sais pas si elle était vraiment déprimée, mais au niveau du moral, elle n'a vraiment pas bien vécu la pandémie. Je pense que la pandémie a contribué à ce que ça soit pire que ça aurait été si elle n'avait pas été si isolée.

À un certain moment donné, je me suis vraiment sentie impuissante parce que je la voyais devenir de plus en plus agressive. Bien pas agressive physiquement, mais dans sa façon de parler. Je le savais parce qu'on s'appelait tous les jours et elle disait des choses comme « Je suis tannée moi, de ça. Je suis assez tannée d'être dans mes quatre murs puis ces affaires-là ». Et puis à moment donné, quand elle était vraiment tannée d'être entre ses quatre murs, elle me disait « Rendue à mon âge, j'ai assez vécu. Ça fait que j'aime mieux sortir, quand même que je le pognerais, ce n'est pas grave. J'ai assez vécu ». Mais ce n'était pas comme elle ça. En même temps, je la comprenais, ça faisait des mois et des mois qu'elle était prise dans sa chambre. J'avais beau lui parler, elle était fâchée contre tout le monde. Elle était fâchée contre ceux qui allaient lui porter sa nourriture. Ce n'était vraiment pas comme ma mère.

Les choses se sont graduellement améliorées quand, à la maison de retraite, ils avaient mis quelqu'un pour faire des exercices dehors avec les résidents qui sortent sur leur balcon pour faire les exercices. Je pense qu'ils réalisaient que les gens vont virer fous s'ils restent enfermés sans rien faire et sans bouger, puisque c'est tellement important de bouger. Ensuite, ma mère avait aussi rejoint une ressource communautaire qui envoyait un *package* pour faire un *arts and crafts* virtuel par vidéo. Puis la responsable l'avait appelé et ils lui avaient tout expliqué comment rejoindre la conversation vidéo avec sa tablette. Ça fait que ça, c'était quelque chose qu'elle a fait pour un petit bout, mais c'était au moins quelque chose qu'elle pouvait faire

comme quand elle était vraiment en confinement complet. C'était une forme d'interaction avec quelqu'un d'autre que moi ou la famille. Et ensuite, quand j'ai été capable d'entrer et qu'on se promenait un petit peu, je voyais que ça la rendait plus heureuse.

Impact sur l'aidante

Personnellement, j'ai eu de la chance aussi d'avoir des amies auxquelles je pouvais parler pour me vider. Je suis trésorière sur le comité du Centre de counseling [dans mon coin]. Ça fait qu'en ayant des amis qui sont un peu en psychologie, bien quand il fallait que j'aille signer les chèques, les filles me disaient « si t'as besoin de parler, viens t'asseoir dans notre bureau puis défoule-toi ». On se défoulait entre nous autres. Ça aussi ça m'a aidée pendant la pandémie. J'ai été capable d'aller chercher ce soutien, parce qu'il y a des fois où je me disais que je n'en pouvais plus. Même si je n'ai pas fait de thérapie comme telle avec les filles, que ce n'était rien d'officiel, juste de savoir que si j'y allais, elles me disaient « Ferme la porte. T'as l'air à avoir besoin de te défouler », ça m'a aidé. Juste le fait d'avoir cette présence d'amies prête à m'écouter.

Mais à la longue, la pandémie m'a amené à me demander si je devais vraiment toujours être là pour tout faire pour ma mère. À un moment, j'ai été malade et ça m'a pris littéralement un mois pour me rétablir. Quand je me suis sentie un peu mieux, je suis allée voir ma mère à la maison de retraite, puis ce n'était pas rose. Il y avait des vêtements sales qui avaient été empilés, mais il n'y avait personne dans la maison de retraite qui était allée les chercher. Ça faisait plus d'une semaine. Ma mère est dans une résidence pour personne autonome, donc il faut qu'ils donnent leurs vêtements sales à une telle journée. Bien pour elle, lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, c'est toute la même affaire. Donc, il y avait plein de vêtements sales dans son appartement. On dirait qu'il fallait vraiment que je sois toujours présente. Bien que je ne dise pas cela pour me plaindre, c'est pour dire que c'est la réalité. Dans le peu de temps que je ne pouvais pas aller la voir, plusieurs choses n'allaient pas comme il faut. Comme autre exemple, ma mère doit avoir une douche par une préposée puis un bain par une infirmière chaque semaine, mais il faut quand même que je surveille, parce qu'il y a quand même trois fois qu'elle aurait dû être lavée par les infirmières, mais ça n'a pas été fait.

Quand je suis tombée malade, j'en dormais plus parce que je me disais qui prend soin de ma mère? Donc, en fin de compte, je suis allée voir mon médecin et elle m'a conseillé d'en parler avec quelqu'un. C'est ainsi que j'ai commencé à voir une travailleuse sociale. Elle m'a aidé lorsque j'ai essayé d'obtenir de l'aide auprès d'un organisme pour les soins de ma mère. Ça a

été un moment difficile cette affaire-là. Je voulais trouver quelqu'un, une proposée privée, qui pourrait aller visiter ma mère pendant la semaine. J'ai contacté un organisme, mais eux autres, la porte est encore fermée. J'avais appelé, mais même après des mois, ils ne me rappelaient pas. Puis là, j'en parlais à ma travailleuse sociale. Elle a donc appelé l'organisme pour moi, mais je ne recevais toujours pas de retour d'appel. Je suis donc allée, par moi-même, à leur bureau, mais la porte était barrée. Alors, j'ai juste insisté jusqu'à ce que quelqu'un vienne finalement me répondre. Au final, ils ne m'ont pas trouvé personne pour aller visiter ma mère, mais ils m'ont trouvé une façon pour qu'elle ait un tour pour aller à l'église au moins une fois par semaine. Ça n'a pas été facile cette situation et la pandémie, mais au moins, aller voir la travailleuse sociale, ça a aidé. Ça, ça va bien, mais ce n'est pas parce qu'elle me donne les solutions ou qu'elle les trouve pour moi, mais c'est parce que j'ai le temps de jaser. Je vais juste lui demander qu'est-ce qu'elle en pense : « Si je fais ça ou si je dis ça, qu'est-ce que tu penses? Est-ce que c'est raisonnable ou ça ne l'est pas? Est-ce que je m'en vais trop vite? » C'est comme si ça me balance. Ça aide d'en parler avec la travailleuse sociale, parce qu'en parler à des amis ou en parler avec ta famille, ce n'est pas la même chose. Puis, c'est une bonne façon de me vider de tout ce qui se passe, parce que des fois il y a des temps de frustration qu'il n'y a personne qui ne peut rien faire.

Maintenant/Après la pandémie

Maintenant, en fin de pandémie, le dommage est fait. Ma mère est certainement plus isolée depuis la pandémie. Elle dépend beaucoup plus de moi pour le contact. Comme si je ne lui parle pas, si je manque une journée, elle dit « oh, mais ça fait longtemps que je ne t'ai pas parlé ». Alors, on a beaucoup plus de contacts avec elle maintenant. Ma mère n'a plus besoin de porter son masque dans la maison de retraite, mais elle m'a dit qu'elle le porte quand même de temps en temps. Elle ne m'a pas dit pourquoi, mais ça peut être quand il y a des inconnus qui sont là. Avant le COVID, ma mère rentrait dans les magasins, puis elle faisait ses choses elle-même. Maintenant, elle ne rentre plus dans les magasins. Il faut qu'elle se sente vraiment énergique. Mais c'est assez rare qu'elle aille dans les magasins. La plupart du temps, elle me donne sa petite liste de commissions.

Dans la maison de retraite, ce n'est pas encore revenu complètement à la normale. La situation n'est pas tout à fait résolue. Ils n'ont pas repris leur place quand ils vont s'asseoir, les tables sont encore espacées, puis l'espace est restreint. Donc, il y a moins d'activités qui se déroulent à même la maison de retraite. Ils ont recommencé à faire des sorties, mais ma mère n'a pas vraiment repris. La seule chose qu'elle a dans la journée, c'est d'aller pour ses repas.

Heureusement, elle s'est fait des amies. Donc, au moins, elle va manger dans la salle à manger avec une de ses amies.

Avec la pandémie, mon rôle en tant que proche aidante a définitivement augmenté. Maintenant, j'appelle ma mère presque à tous les jours, des fois, ou elle m'appelle assez souvent. Et puis, j'essaie d'aller la voir comme au moins trois fois par semaine. J'essaie de ne pas aller plus que deux jours sans que soit on aille la chercher puis on va la sortir à une rencontre, ou que je vais aller la visiter. Autant que possible, on essaie de la sortir. Mais il y a une de mes sœurs qui a pris sa retraite dernièrement alors, je lui donne plus de choses à faire. J'essaie quand même de partager les choses. Mais généralement, s'il y a quelque chose, si elle ne se sent pas bien, si elle a des choses qui l'inquiètent, c'est moi qu'elle va appeler, et je l'accompagne à tous ses rendez-vous médicaux. J'essaie quand même de garder tous mes frères et sœurs au courant quand il y a des changements. Puis, je leur dis « il faut vraiment essayer de passer plus de temps avec elle. Elle a vraiment besoin de ça. » Mes frères sont plus présents aussi là, un petit peu plus. Ils la visitent un petit peu plus. Si je les appelle puis je leur dis « écoute, j'ai une réunion, je ne peux vraiment pas m'en sortir. Peux-tu aller chercher Maman demain soir puis l'amener chez vous ou quelque chose comme ça », ils vont le faire. Ils vont me dire oui, puis ils s'organisent avec leur femme ou quoi que ce soit. Par contre là, je me demande toujours « est-ce que je vais comme lui donner quelque chose, même si elle a eu sa quatrième dose de vaccin, comme je sais qu'elle est plus vulnérable que moi. » Puis là, on ne porte plus les masques, elle et moi, quand on est dans son appartement, mais dans les corridors, je le porte encore. Puis si elle vient à la maison, on ne le porte plus. Donc, il y a plus d'incertitude autour des comportements, parce que si moi, je suis plus à risque, est-ce que je l'expose aussi?

Langue de services

Dans la maison de retraite de ma mère, presque tout le monde est anglophone. Donc, elle n'a pas beaucoup de préposés qui peuvent lui parler en français là-dedans. Elle est tellement habituée que ça se passe en anglais là-bas que quand je cogne à la porte pour entrer chez elle, elle me répond toujours en anglais. Ma mère est assez bilingue, mais je vois qu'elle a plus une facilité en français quand elle parle à quelqu'un. Comme, il y a une infirmière francophone qui s'occupe des préposés qui est venue la visiter et là, elle avait bien des choses à dire. Elle a quand même bien des choses à dire aux gens qui sont des anglophones là, mais je peux voir qu'elle devient plus frustrée plus vite quand elle parle en anglais. Elle m'a dit hier que la préposée qui travaille avec elle, elle la chicane souvent. Elle m'a dit : « Je ne comprenais pas ce qu'elle me disait. Je la regardais parler puis là, elle me parlait vite, vite, vite. Puis je lui ai répondu bla-bla-

bla-bla-bla-bla! Elle m'a répondu d'autres choses en voulant dire que ce n'est pas gentil de parler comme ça. » En général, tout se passait en anglais dans la maison de retraite. Puis ça ne fait pas tellement longtemps que, lorsqu'ils annoncent les repas, ils vont le dire en français et en anglais. Ça n'a pas changé avant ou pendant la pandémie, c'est un changement récent. Je ne sais pas comment ça se fait que ça ait changé, je ne sais pas qui a dit quoi, mais il faut que ce soit un des résidents qui ait dit quelque chose. Moi, je n'avais pas osé dire quelque chose, mais en général, je vais pousser quand même. Là, je pousse vraiment pour avoir quelqu'un qui parle français pour ma mère. Et puis bien là, on en a embauché une le mois passé. Une préposée bilingue qui vient de la région. Puis elle, elle parle toujours en français avec ma mère. Elles vont faire des petites marches sur le trottoir ensemble ou bien elles vont manger une crème glacée ou bien elles vont boire un lait au chocolat chaud chez Tim. Mais ça, elles le font tout en français. Je suis certaine que le fait de parler en français ensemble a aidé dans leur relation. Ça a eu une bonne influence. Je suis quasiment certaine qu'elle ne parle pas de la même façon avec une préposée anglophone qu'elle parle avec cette préposée bilingue. Pourtant, elle a une très bonne relation avec la préposée anglophone qui lui donne sa douche le mercredi. Mais, je suis certaine qu'elle ne parle pas de la même façon avec elle.

Ma belle-mère est aussi dans une maison de retraite, mais, pour elle, c'est une tout autre chose. Dans la maison de retraite où se trouve ma belle-mère, beaucoup des gens qui demeurent là et les gens qui travaillent dans le *building*, ils parlent tous en français. Je dirais que la majorité des personnes qui restent là, ils parlent français. Il y a beaucoup de gens qui demeurent-là qui sont francophones. Même s'il y a quelques personnes anglophones, je dirais que juste un estimé comme ça là, entre 75 et 80 pour cent des résidents sont francophones. Les employés, je dirais 90 pour cent sont bilingues. Depuis la pandémie, je dirais qu'ils ont encore plus de francophones dans les services qu'il y avait avant. Même la directrice générale est bilingue, puis elle fait toujours un effort pour parler à ma belle-mère en français. C'est pas mal bon pour ça à sa maison de retraite. Puis même eux autres, à chaque mois, ils font un petit feuillet d'activités avec des mots croisés, un petit mot de la directrice et des affaires comme ça, puis tout est bilingue. Ils font attention. Comme hier, ils ont eu une conférence avec quelqu'un qui est de la Société d'Alzheimer, puis c'était quelqu'un qui était bilingue. Ça fait qu'elle donnait certaines instructions en anglais, puis s'ils ne comprenaient pas, ils pouvaient poser la question et elle parlait en français. La seule chose c'est que pour certains soins, ce sont les organisations de soins à domicile qui viennent donner des soins. Le staff des soins à domicile ne parle pas

nécessairement français. Pour le bain, ma belle-mère est très confortable dans les deux langues. Mais quand ça vient à parler de comment elle se sent, c'est pas mal mieux en français.

Bilan et recommandation

Par contre, ça nous aurait beaucoup aidés s'il y avait eu quelqu'un qui aurait pu aider ma mère avec la technologie. On avait eu de l'aide autour de Noël, mais ça nous aurait beaucoup aidés d'avoir cet appui-là régulièrement. Cependant, ce qui aurait été définitivement plus avantageux, pendant la pandémie, au possible, est de toujours laisser accès à au moins une personne aidante, parce que d'être complètement isolé, c'est très difficile. Ça, je pense que c'est très important, pandémie ou non. Donne l'équipement qu'on a besoin, donne les masques, mais qu'il y ait au moins une personne qui peut aller donner un soutien. Même durant les périodes de confinement, s'ils avaient pu permettre à au moins une personne d'y aller, puis de faire tout ce qu'on avait besoin de faire, tout en portant le masque et tous autres équipements, je pense que ça aurait été beaucoup mieux pour ma mère et les autres.

Conclusion

La pandémie a eu un impact prolongé sur la santé physique et mentale des proches aidants, ainsi que sur la santé physique, mentale et cognitive des personnes âgées dont ils s'occupent. Le présent récit fournit un exemple du vécu des proches aidants en situation linguistique minoritaire durant la pandémie à partir de témoignages de quatre proches aidantes francophones vivant en situation linguistique minoritaire au Canada, qui s'occupaient de personnes âgées en maison de retraite.