Santé Québec Estrie – CHUS

# BULLETIN D'INFORMATION

## PROCHE AIDANCE

DIRECTION DES SERVICES GÉNÉRAUX

**NUMÉRO 5**

Octobre 2026

Santé Québec

# La post-aidance

## Mieux comprendre pour mieux soutenir

La fin du rôle actif auprès de la personne aidée marque une période de transition dans le parcours de proche aidance : **la post-aidance**. Elle peut suivre un décès, mais aussi un changement mettant fin au rôle tel qu'il était exercé, comme l'hébergement, le rétablissement ou la fin de la relation de proche aidance.

L'expérience de proche aidance peut être exigeante et porteuse de sens. Au fil du parcours, les changements vécus peuvent entraîner différentes pertes : la normalité, la prévisibilité, un idéal, la relation ou le rôle de proche aidant(e).

Dans cette transition, certains besoins peuvent ainsi persister ou émerger :

- Retrouver ses repères;
- Se reposer;
- Renouer avec son réseau et d'autres sphères de sa vie;
- Réorganiser son quotidien;
- Redéfinir son identité;
- Donner un sens à ce qui a été vécu.

Ces besoins peuvent varier d'une personne à l'autre et évoluer selon ce qu'elle vit.

### 🔍⚙🔗 Repérer, soutenir, orienter – des repères pour la pratique

Auprès d'une personne qui traverse la post-aidance, quelques points d'attention peuvent guider l'intervention :

- La façon dont elle vit cette période, selon son parcours, les circonstances entourant la fin du rôle et le sens qu'elle donne à son expérience;
- Les besoins qui persistent ou émergent, même s'ils ne sont pas toujours exprimés spontanément;
- Les changements dans le soutien qui l'entoure, puisque certaines formes de soutien peuvent prendre fin avec le rôle.

Y être attentif permet d'ajuster l'accompagnement à ce que vit la personne, à ses besoins et à son rythme.

### 🔍 Repérer

Une personne peut avoir été proche aidante sans se reconnaître comme telle. Porter attention à son parcours peut aider à repérer une situation de post-aidance et à ouvrir le dialogue sur ce qu'elle vit.

### ⚙ Soutenir

S'appuyer sur les apprentissages, les forces et les compétences développées à partir de son expérience de proche aidance pour soutenir la personne dans la suite, à son rythme et selon ce qui compte pour elle.

## Orienter

Anticiper la post-aidance tout au long du parcours et faciliter, au besoin, l'accès aux ressources appropriées.

Pour éviter que la fin du rôle de proche aidant soir aussi synonyme de fin du soutien.

**Le regard d'une personne proche aidante sur « l'après » :**

*« Ça fait deux mois que mon père est décédé. […] Un vide s'est installé, la culpabilité m'envahit. En ai-je fait assez? […] On expérimente « l'après » […], sans mode d'emploi. […] Il y a un avant, un pendant et un après… Et l'après a besoin de réconfort, de guide, de lieux de partage. »*

*M-F., personne proche aidante*

**Et dans votre pratique?**

- Au-delà du décès, **quelles situations de post-aidance passent parfois inaperçues?**
- **Quels besoins liés à la post-aidance sont parfois moins visibles ou abordés?**
- **Quelle place donner à la préparation de la post-aidance dans le parcours de proche aidance?**

# Ressources pouvant être mobilisées

Tout au long du parcours de proche aidance, certaines ressources peuvent contribuer à préparer les transitions et à maintenir le soutien lorsque le rôle se transforme ou prend fin.

**Repères utiles** : Info-Aidant | Référence Aidance Québec

## L'APPUI - Ressources et services en proche aidance

→ Le répertoire des ressources permet de repérer des services de post-aidance disponibles sur le territoire et de faciliter l'orientation.

## Dans le réseau et la communauté

Certains services ou partenaires déjà présents dans le parcours peuvent aussi demeurer des repères et contribuer à l'accompagnement en post-aidance : **soutien au deuil**, **soins spirituels**, **maisons de soins palliatifs**, **organismes de soutien liés à une maladie ou à une condition de santé**.

Anticiper la post-aidance, c'est aussi reconnaître que la fin du rôle ne signifie pas nécessairement la fin des besoins ni celle du soutien.