

Prescription sociale et aidants naturels

Au Canada, environ une personne sur quatre est un aidant naturel qui fournit une aide et des soins non rémunérés à des membres de sa famille ou à des amis atteints d'une maladie chronique, de handicaps, ou ayant des besoins liés à l'âge.¹ Bien qu'ils constituent la fondation invisible du système de santé canadien, nombre d'entre eux font face à d'importantes difficultés personnelles.

Plus de la moitié des aidants se disent épuisés et anxieux, 46 % se sentent dépassés et près d'un tiers souffrent de solitude et d'isolement.² De plus, plusieurs ont des difficultés financières et ont un accès limité à de l'aide³, et rares sont ceux à qui l'on pose des questions sur leur rôle d'aidant, leur bien-être et leur état de santé global.⁴ Les défis auxquels font face les aidants ont un impact considérable sur leur capacité à prodiguer des soins, et entraînent une hausse de la demande pour des soins de santé.⁵

Les soins prodigués par les aidants sont essentiels au système de santé canadien, car ils représentent environ sept milliards d'heures de soins, soit 97,1 milliards de dollars pour l'économie canadienne.²

Il est donc essentiel de veiller à leur bien-être, non seulement pour les personnes dont ils s'occupent, mais aussi pour la viabilité à long terme des systèmes de santé et de soins communautaires.

Qu'est-ce que la prescription sociale?

La prescription sociale permet aux professionnels de la santé de repérer les aidants et de les aiguiller vers des programmes et des services communautaires non cliniques, en s'appuyant sur un agent de liaison (navigateur) qui se consacre exclusivement à cette tâche. En améliorant l'accès aux soins de répit, à de l'aide financière, aux réseaux de pairs, aux ressources en santé mentale et à d'autres services grâce à une approche de création collaborative et centrée sur la personne, la prescription sociale peut contribuer au soutien des aidants. Il s'ensuit une amélioration du bien-être et de la qualité de vie des aidants et des personnes dont ils ont la charge.



Les initiatives de prescription sociale ont des effets bénéfiques, notamment :

- Quatre aidants sur cinq ont rapporté que les services gratuits de conseil et de soutien en santé mentale sont importants pour alléger la charge qui pèse sur leur bien-être.⁵
- Les interventions sociales centrées sur la personne (par exemple, des cours de jardinage ou des cours pour adultes) peuvent réduire le risque de dépression chez les aidants de plus de 20 %.⁶
- Au terme d'une période de neuf mois d'accompagnement virtuel par un travailleur social, les aidants familiaux de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de démence ont constaté une diminution de 75 % des chutes et de 68 % des hospitalisations des personnes dont ils ont la charge.⁷
- Une revue systématique a révélé que les interventions visant à encourager l'exercice chez les aidants ont entraîné une hausse significative de leur niveau d'activité physique. Les participants ont en moyenne augmenté leur activité physique de 30 %.⁸

Prescription sociale et aidants naturels

Les bienfaits de la prescription sociale pour les aidants :

- ✓ **Réduction de la solitude et de l'isolement social :** La prescription sociale contribue à atténuer la solitude et l'isolement social en mettant les aidants en contact avec des groupes de pairs, des activités communautaires et des ressources locales. Ces interactions leur permettent de tisser des liens enrichissants et de renforcer leur réseau de soutien et leur sentiment d'appartenance.
- ✓ **Amélioration du bien-être mental et émotionnel :** La prescription sociale aide les aidants à gérer le stress émotionnel et mental lié à leur rôle en leur permettant de participer à des activités sociales enrichissantes et d'avoir accès à un soutien psychologique adapté au sein de la communauté.
- ✓ **Amélioration du bien-être physique :** La prescription sociale contribue à l'amélioration de la santé physique et du bien-être global des aidants en les aiguillant vers des activités physiques, telles que des groupes d'exercices ou du jardinage, leur permettant ainsi de mieux gérer les exigences physiques liées à leur rôle.
- ✓ **Amélioration de l'accès à un soutien pertinent et opportun :** La prescription sociale permet aux aidants d'accéder au bon soutien au bon moment en les mettant en contact avec des services, comme des conseils financiers, de l'aide juridique et des services de répit. Elle contribue ainsi à alléger les problèmes auxquels ils font face.
- ✓ **Accompagnement dans la prestation des soins :** La prescription sociale améliore l'accès à l'information, à l'éducation et aux services de soutien adaptés aux besoins individuels. Elle permet donc aux aidants de se sentir mieux préparés à fournir des soins continus, tout en priorisant leur propre santé et leur bien-être.
- ✓ **Renforcement de l'autonomie et de la résilience :** La prescription sociale améliore la capacité des aidants à gérer leur santé, favorise un plus grand sentiment de contrôle sur leur bien-être et encourage l'autogestion de la santé et la résilience à long terme grâce à une approche personnalisée de création collaborative centrée sur ce qui est important pour chaque aidant.



1. Arriagada P. L'expérience et les besoins des aidants âgés au Canada. Regards sur la société canadienne. Statistique Canada; 2020 [URL]
2. Centre canadien d'excellence pour les aidants. Être aidant au Canada : Sondage auprès des aidants et des fournisseurs de soins à travers le Canada. 2024. [URL]
3. Centre canadien d'excellence pour les aidants. Centre canadien d'excellence pour les aidants. 2025. [URL]
4. Parmar J, L'Heureux T, Lewanczuk R, Lee J, Charles L, Sproule L, Henderson I, Chaudhuri ER, Berry J, Shapkin K, Powell L. Transforming Care Through Co-Design: Developing Inclusive Caregiver-Centered Education in Healthcare. InHealthcare 2025 Jan 27 (Vol. 13, No. 3, p. 254). MDPI.
5. Malhotra C, Chaudhry I, Shah SU, PISCES study group. Caregivers' Burden and Anticipatory Grief Increases Acute Health Care Use in Older Adults with Severe Dementia. Journal of the American Medical Directors Association. 2024 Jul 1;25(7):104981.
6. Social Prescribing Network. Social prescribing can help support carers' health and wellbeing. 2021. [URL]
7. Laird RD, Abrevaya J. Virtual support for family caregivers to reduce hospitalization and fall risk in people with Alzheimer's disease. Alzheimer's & Dementia. 2024 Dec;20:e094318.
8. Lambert SD, Duncan LR, Kapellas S, Bruson AM, Myrand M, Santa Mina D, Culos-Reed N, Lambrou A. A descriptive systematic review of physical activity interventions for caregivers: effects on caregivers' and care recipients' psychosocial outcomes, physical activity levels, and physical health. Annals of Behavioral Medicine. 2016 Dec 1;50(6):907-19.