

Ressources

L'Appui – Proches aidants

Organisme dédié aux personnes proches aidantes proposant des renseignements pratiques et des ressources utiles.

☎ 1 855 852-7784 (tous les jours, de 8 h à 20 h)

💻 lappui.org

Proche aideance Québec

Réseau d'organisations dont la mission est d'améliorer la qualité de vie des personnes proches aidantes.

☎ 514 524-1959

💻 procheaideance.quebec

Biblio-Santé

Plateforme offrant des cahiers thématiques sur la santé.

💻 bibliosante.ca

Centres info justice

Service de soutien juridique gratuit offert partout au Québec.

💻 info-justice.ca

Chambre des notaires

Pour trouver une ou un notaire.

☎ 1 800 263-1793

💻 cnq.org

Éducaloi

💻 educaloi.qc.ca - Dossier Personnes proches aidantes

Vous y trouverez, par exemple :

Le guide *Proche aideance : guide pratique et juridique*

L'article Web *Prendre soin de votre proche : des repères pour avancer à votre rythme*

Des formations pour les personnes proches aidantes



Question droit? ēducaloi

Éducaloi est un organisme sans but lucratif qui a pour mission de vulgariser le droit et développer les compétences juridiques de la population du Québec.

Ce dépliant a été réalisé avec la participation financière de



Éducaloi bénéficie également du soutien des organismes suivants :



educaloi.qc.ca

Ce dépliant donne de l'information générale sur le droit au Québec.

Vous pouvez l'imprimer ou le distribuer tel quel. Vous ne pouvez pas le modifier, ni le vendre.

© Propriété d'Éducaloi - Version mars 2026.

Prendre soin de votre proche : des repères pour avancer à votre rythme



Êtes-vous une personne proche aidante?

Offrir du soutien à votre proche vivant avec une maladie, un handicap ou une perte d'autonomie, c'est être une personne proche aidante (ou « aidante naturelle »).

Cette personne chère peut être votre partenaire, votre enfant, un membre de la famille, une amie ou un ami, etc.

Votre aide peut prendre plusieurs formes, par exemple :

- planifier des rendez-vous médicaux,
- fournir des soins personnels,
- préparer des repas.

Votre rôle est précieux, mais peut parfois être exigeant. Des ressources existent pour vous soutenir.



Ressources clés à consulter selon vos besoins et la situation

Concilier travail et proche aidance

Des congés et des mesures existent pour réduire l'impact de votre rôle sur votre vie professionnelle.

CNESST

☎ 1 844 838-0808

💻 cnesst.gouv.qc.ca

Explorer les aides financières et les crédits d'impôts disponibles

Être une personne proche aidante peut entraîner des dépenses et une baisse de revenus.

Revenu Québec

☎ 1 800 267-6299

💻 revenuquebec.ca

Revenu Canada

☎ 1 800 959-7383

💻 canada.ca/fr/agence-revenu

S'informer, se former et connaître ses droits

Des formations, des guides et des services d'information téléphonique peuvent vous soutenir dans votre rôle.

L'Appui

☎ 1 855 852-7784

(tous les jours,
de 8 h à 20 h)

💻 lappui.org

Biblio-Santé

💻 bibliosante.ca

Identifier les besoins de votre proche

Votre CLSC peut vous aider à identifier et obtenir l'aide et les services nécessaires pour votre proche.

Info-Social

☎ 811

💻 sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources

Vérifier les documents légaux de votre proche

Votre proche a-t-il rédigé des documents légaux, comme une procuration ou un mandat de protection? Selon ses besoins et sa situation, vous pouvez l'accompagner dans ces démarches, sans rédiger les documents à sa place.

Centres info justice

💻 info-justice.ca

Chambre des notaires

☎ 1 800 263-1793

💻 cnq.org

Prendre soin de vous

Vous pouvez rejoindre un groupe de soutien ou utiliser des services de répit.

Proche aidance Québec

☎ 514 524-1959

💻 procheaidance.quebec

Comprendre les options si votre proche n'est plus apte

Selon la situation, différentes mesures peuvent s'appliquer pour protéger votre proche et encadrer les décisions : ouvrir une tutelle, rendre officiel (« homologuer ») le mandat de protection, etc.

Curateur Public

☎ 1 844 532-8728

💻 curateur.gouv.qc.ca

Pour en savoir plus,
consultez notre article à ce sujet

