



Faisabilité et résultats d'un cours asynchrone sur le bien-être des proches aidants

Chercheuse principale : Laura St. John, Ph. D., Université de Calgary, 2022

RÉSUMÉ DU PROJET

Les proches aidants ont vécu une période difficile pendant la pandémie de COVID-19, en particulier les proches aidants de personnes ayant une déficience intellectuelle ou développementale. Les sentiments de stress et d'accablement étaient présents avant la pandémie, et la COVID-19 a aggravé la situation. Les proches aidants ont dû composer avec l'interruption de programmes et de services essentiels, en plus d'avoir plus de difficulté à prendre soin de leur propre santé.

Les cours en ligne peuvent aider les proches aidants qui ne sont pas en mesure de participer à des programmes en personne. Ils peuvent apporter du soutien, aider à acquérir de nouvelles compétences et réduire le sentiment de solitude. Il existe deux principaux types de cours en ligne :

- Les **cours synchrones** se déroulent en temps réel. Les participant-e-s se connectent à une heure fixe pour discuter et apprendre en groupe.
- Les **cours asynchrones** offrent plus de souplesse. Les participant-e-s regardent des vidéos et lisent du matériel à leur propre rythme, mais ne peuvent pas discuter en temps réel avec les autres.

Ce projet de recherche visait à examiner la possibilité de transformer un cours en ligne offert en mode synchrone à des proches aidants en un cours asynchrone, que les proches aidants pourraient suivre à leur rythme. Il cherchait à déterminer ce qui suit :

1. Si le cours asynchrone était utile et facile à suivre;
2. Si les participant-e-s terminaient le cours asynchrone et en étaient satisfait-e-s;
3. Si les participant-e-s apprenaient autant du cours asynchrone que du cours synchrone.

Le cours de six semaines, créé en collaboration avec des proches aidants et des prestataires de soins de santé, abordait des sujets importants, comme la communication avec les médecins, l'adoption de saines habitudes en matière de sommeil, d'alimentation et d'activité physique, la gestion du stress, de la tristesse et du changement, ainsi que la prise en charge de sa propre santé. Les deux versions du cours présentaient le même contenu. Le cours synchrone comprenait des séances de groupe hebdomadaires sur Zoom, tandis que le cours asynchrone comprenait des vidéos et des activités hebdomadaires, comme la tenue d'un journal, que les proches aidants pouvaient utiliser au moment voulu.

PRINCIPAUX MESSAGES

Les proches aidants ont trouvé le cours utile et ont acquis de nouvelles compétences pour gérer leur stress, communiquer avec des prestataires de soins de santé et prendre soin d'eux-mêmes ainsi que de leurs proches.

Les liens sociaux sont importants. Bien que le cours synchrone ait davantage favorisé l'établissement de liens sociaux, le cours asynchrone a tout de même contribué à réduire le sentiment de solitude.

La souplesse est essentielle. Le cours asynchrone a permis à de nombreux proches aidants de participer malgré leur horaire chargé. Toutefois, l'expérience a semblé moins dynamique sans les discussions de groupe.

Suggestions pour améliorer la prestation des cours

1. **Offrir les deux types de cours.** Cela donne plus de choix aux proches aidants et rend les programmes plus accessibles.
2. **Proposer des cours adaptés aux besoins.** Certaines personnes apprennent mieux lorsqu'elles peuvent suivre le cours à leur propre rythme. D'autres ont besoin de soutien en temps réel. À l'avenir, les cours devraient permettre aux proches aidants de choisir ce qui leur convient le mieux.
3. **Continuer à améliorer l'apprentissage virtuel.** À l'avenir, la recherche devrait explorer des moyens de rendre les cours asynchrones plus interactifs, par exemple en y intégrant des forums de discussion ou des suivis facultatifs.