

ET SI ON EN PARLAIT ?

La jeune proche aidance à l'école secondaire

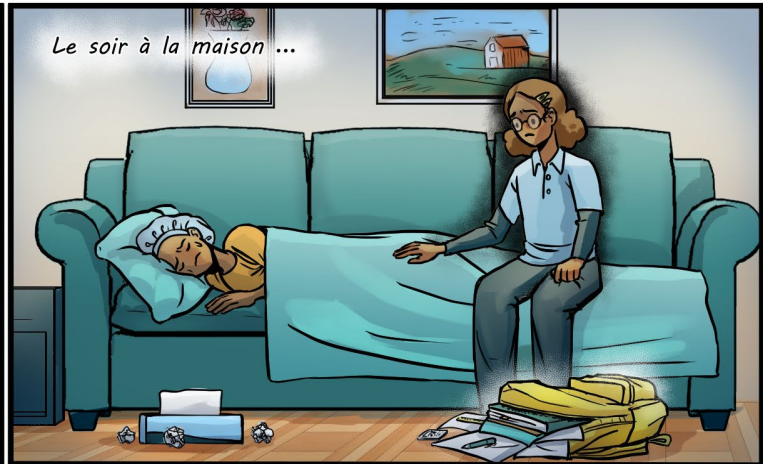
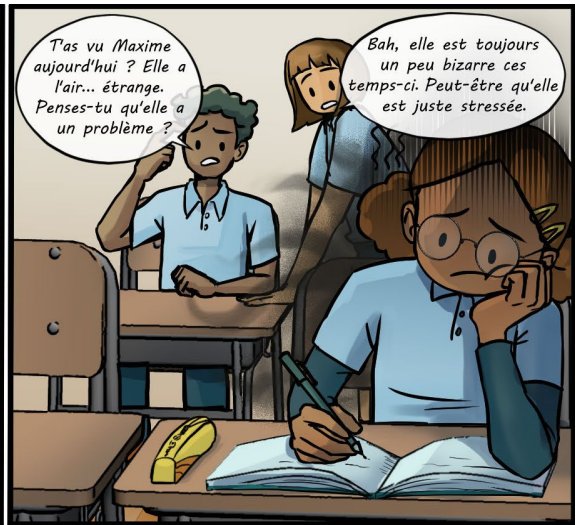


En partenariat avec :



amiquébec
Allié.e.s en santé mentale
Allies in mental health





T'as vu Maxime aujourd'hui ? Elle a l'air... étrange. Penses-tu qu'elle a un problème ?

Bah, elle est toujours un peu bizarre ces temps-ci. Peut-être qu'elle est juste stressée.

90%
Papa
Ta mère a encore fait une crise, j'aurais besoin que tu m'aides après l'école

Hey Maxime, on se voit à la pratique ce soir !

Non, je pourrai pas être là.

Mais là ça fait trois pratiques que tu rates.

Laisse-moi tranquille !! J'essaie de finir mon devoir pour le cours.

T'es pas obligée d'être bête...

Le soir à la maison ...

Le lendemain ...

Argh, laisse-la faire, elle veut pas qu'on lui parle.

Écoute, j'imagine que tu ne veux pas qu'on te pose de question, mais je voulais te dire que si tu veux en parler... je suis là.

Non, mais... C'est juste compliqué à la maison en ce moment. Ma mère va pas bien et je dois m'occuper d'elle, l'écouter, l'amener à ses rendez-vous et faire beaucoup de trucs à la maison...

Je veux pas que les autres sachent... je suis juste stressée... et fatiguée...

Entre deux et trois jeunes par classe soutiennent un·e proche vivant avec une maladie, un handicap ou des enjeux de santé mentale. Les responsabilités liées à ce rôle peuvent peser lourd : moins de temps pour les ami·es, difficultés à l'école, stress, fatigue, etc. Aucun·e jeune ne devrait avoir à porter ce fardeau, et encore moins en silence. Être là, les écouter et les comprendre, peut tout changer.

Pourquoi cette bande dessinée ?

Cette bande dessinée vise à faire connaître la réalité de la jeune proche aidance chez les élèves du secondaire. Peut-être que tu t'es reconnu-e dans l'histoire de Maxime ou que tu as reconnu une personne de ton entourage !

→ C'est quoi la jeune proche aidance ?

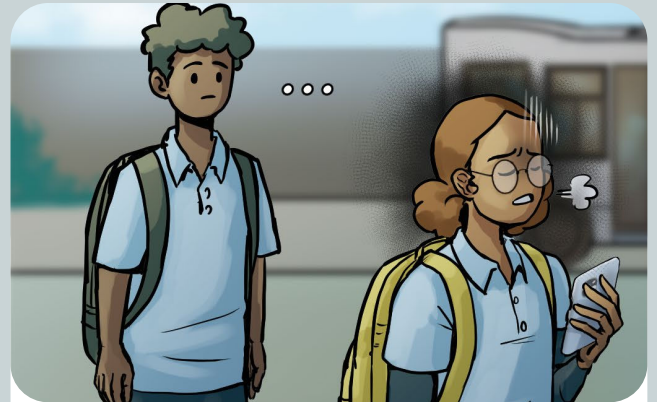
La jeune proche aidance, c'est quand un-e enfant, un-e ado ou un-e jeune adulte soutient un-e proche qui vit avec une maladie, un handicap, une dépendance ou des enjeux de santé mentale. Ça peut être un parent, un frère, une sœur, un grand-parent ou un-e ami-e. On les appelle des jeunes personnes proches aidantes.

Concrètement, une **jeune personne proche aidante** peut être amenée à :

- Aider une personne de son entourage à s'habiller, à se déplacer, à se nourrir, à se laver, à prendre ses médicaments.
- Accompagner la personne à ses rendez-vous médicaux.
- Effectuer une grande part des tâches à la maison (ménage, repas, courses), au-delà de ce qui est attendu pour son âge.
- Offrir une écoute ou du soutien émotionnel.
- Traduire dans la langue maternelle de la personne lors des rendez-vous ou échanges avec les professionnel-le-s.
- S'occuper de ses frères et sœurs plus jeunes.

Pour en savoir plus sur la jeune proche aidance

Consulte le magazine Kare



→ Tu te reconnais dans ce rôle ?

Voici quelques signes qui pourraient indiquer que tu es une jeune personne proche aidante :

- Tu aides une personne de ton entourage à faire des tâches du quotidien, à prendre soin d'elle-même ou à se soigner.
- Tu t'inquiètes souvent pour la santé ou le bien-être de la personne.
- Tu manques de temps ou d'énergie pour toi, tes ami-e-s, tes devoirs ou tes loisirs.
- Tu ressens du stress, de la fatigue ou de la solitude en raison de la situation.
- Tu n'oses pas parler de ce que tu vis avec tes ami-e-s ou tes professeur-e-s.

Tu n'es pas seul-e. Il existe des [ressources](#) pour t'aider, t'écouter et te soutenir si tu en as besoin.

→ Tu reconnais un-e ami-e ou un-e collègue de classe dans ce rôle ?

Si ton ami-e ou un-e collègue de classe soutient un-e proche de son entourage, voici ce que tu peux faire pour l'aider :

- Sois présent-e : simplement écouter, sans juger, avec une oreille attentive, c'est déjà énorme.
- Sois ouvert-e et bienveillant-e : pose des questions sans insister.
- Informe-toi sur le rôle de jeune personne proche aidante : Essaie de comprendre ce que peut vivre une jeune personne proche aidante. Tu seras mieux outillé-e pour être un bon soutien.
- Parle-lui des [ressources offertes](#) : Peut-être qu'elle ou il ne sait pas qu'il existe de l'aide.

Vers qui se tourner pour obtenir de l'aide ?



Des personnes de confiance à l'école (un-e enseignant-e, un-e membre du personnel)

Tel-jeunes



Par clavardage



Par textos
514 600-1002



Par téléphone
1-800 263-2266



Services de santé et de bien-être pour les jeunes de 12 à 25 ans

Trouve ton centre aire ouverte

Appui proches aidants



Par clavardage



Par téléphone
1 855 852-7784



Services pour l'entourage des personnes avec des enjeux de santé mentale



Par téléphone
1 855 272-7837



Trouve un organisme membre dans ta région



Vous travaillez dans une école secondaire ?

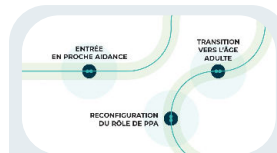
En tant que membre du personnel scolaire, vous jouez un rôle clé dans la reconnaissance et le soutien des jeunes proches aidant-e-s.

→ Quelques pistes pour mieux reconnaître ces jeunes

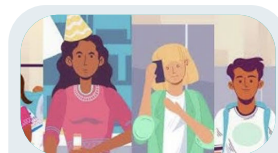
Informez-vous sur la jeune proche aidance



Consultez le guide pour les professionnel·les Aider les jeunes aidants et jeunes aidantes à s'épanouir.



Explorez la trajectoire des jeunes personnes proches aidantes.



Visionnez la capsule vidéo Vous connaissez sûrement des jeunes proches aidants.



Repérez les signes qu'un·e jeune pourrait avoir un rôle de personne proche aidante : présence d'une personne dans l'entourage qui ne va pas bien, fatigue, isolement, difficultés scolaires, absences fréquentes, etc.



Sachez que plusieurs jeunes ne vont pas s'identifier comme « personne proche aidante », mais qu'elles et ils peuvent quand même avoir besoin de soutien dans leur rôle.



Gardez en tête que certaines jeunes personnes proches aidantes vont tout faire pour ne pas se faire remarquer par crainte d'être stigmatisées ou qu'elles ou leur famille subissent des répercussions négatives.

→ Quelques pistes pour mieux accompagner ces jeunes :



Nommez vos inquiétudes, intéressez-vous, posez des questions tout en respectant leur volonté de s'ouvrir ou non sur leur situation.



Validez leur vécu et leurs émotions.



Soyez à l'écoute et explorez comment l'école peut aider (p. ex. : plus de flexibilité dans les délais de remise de devoirs ou de travaux, accommodements lors des absences de l'élève).



Assurez-vous que la ou le jeune dispose de l'aide nécessaire et, au besoin, dirigez-les vers des ressources d'aide.

Liste des ressources disponibles pour les jeunes proches aidant-e-s



amiquébec

Allié.e.s en santé mentale
Allies in mental health



Crédits

Autrices et membres du comité de travail

Florence Potvin

Observatoire québécois de la proche aidance

Margaux Reiss

Observatoire québécois de la proche aidance

Janie Dussault

Observatoire québécois de la proche aidance

Valérie Boucher

Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal

Loriane Estienne

Proche aidance Québec

Oliver Fitzpatrick

AMI-Québec

Maude Lupien-Montesinos

CAP santé mentale

Éliane Thouin

Psychoéducatrice en milieu scolaire

Marika Tessier

Proche aidance Québec

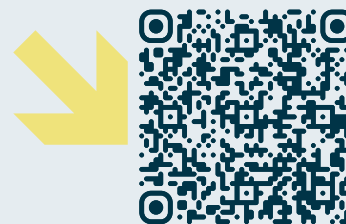
Lanna Check

Bédéiste

Thibaud Marque

Graphiste

Pour voir les autres publications en lien avec le projet ou pour en apprendre plus sur la démarche utilisée pour créer cette publication, c'est par ici :



N'hésitez pas à nous contacter

si vous avez des commentaires ou des suggestions sur cette publication :

info@observatoireprocheaidance.ca

