

# ET SI ON EN PARLAIT ?

Ces jeunes qui vous soutiennent



En partenariat avec :



amiquébec

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



Regroupement des aidantes  
et aidants naturels de Montréal



Si vous vivez avec une maladie, un handicap, une dépendance ou des enjeux de santé mentale, il est possible qu'un-e jeune de votre entourage vous aide au quotidien ou vous apporte du soutien dans les moments plus difficiles. Il s'agit probablement d'une jeune personne proche aidante. Reconnaître son rôle, c'est prendre soin d'elle.

# Pourquoi cette bande dessinée ?

Cette bande dessinée a été créée pour **réfléchir au rôle parfois invisible que peuvent jouer les enfants, les adolescent-e-s et les jeunes adultes** auprès d'un-e proche. Que ce soit auprès d'un parent, d'un frère, d'une sœur, d'un grand-parent ou d'une autre personne significative, il arrive que ces jeunes prennent part aux soins, au soutien émotionnel ou aux tâches quotidiennes.

Souvent, ni les parents, ni l'entourage, ni les jeunes ne se rendent compte qu'il s'agit de **jeune proche aidance**.

Cette bande dessinée vise à sensibiliser et à informer sur la jeune proche aidance et à vous outiller, en tant qu'adultes, pour en **parler avec les jeunes** autour de vous.

## C'est quoi la jeune proche aidance ?

On parle de jeune proche aidance lorsqu'un-e enfant, un-e adolescent-e ou un-e jeune adulte aide un-e proche qui vit avec une maladie, un handicap, une dépendance ou des enjeux de santé mentale. On les appelle des **jeunes personnes proches aidantes**.

### Concrètement, ces jeunes peuvent :

→ Vivre des situations complexes en lien avec la santé de sa ou son proche.

→ Avoir des responsabilités pour aider une personne de son entourage :

- Rester auprès d'elle, veiller sur sa sécurité, l'écouter ou la divertir.
- L'aider à s'habiller, à se déplacer, à se nourrir, à se laver ou à prendre ses médicaments.
- L'accompagner à ses rendez-vous médicaux et, au besoin, traduire dans sa langue maternelle lors des échanges avec les professionnel-le-s.
- Effectuer une grande part des tâches ménagères à la maison (ex. : ménage, repas, courses).
- S'occuper de ses frères et sœurs.



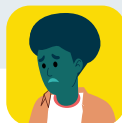
# Comment reconnaître qu'un·e jeune est une personne proche aidante ?

Un·e jeune peut jouer le rôle de personne proche aidante lorsqu'elle ou il consacre **du temps ou de l'énergie à soutenir un·e proche.** Cela ne veut pas dire que l'enfant, l'adolescent·e ou la ou le jeune adulte « fait tout », mais plutôt que cette responsabilité prend une certaine place dans son quotidien.

## Voici quelques signes à observer



Vous ou quelqu'un·e dans l'entourage de la ou du jeune vit avec une maladie, un handicap, une dépendance ou des enjeux de santé mentale.



La ou le jeune s'inquiète souvent.



Elle ou il fait plus de tâches à la maison que ce qui est normalement attendu pour son âge.



Elle ou il a parfois du mal à se concentrer à l'école, au travail ou semble plus fatigué·e.



Elle ou il parle peu de ses sentiments ou de ses émotions, ou vit des difficultés émotionnelles.



Elle ou il a des questions par rapport à la condition de santé de sa ou son proche et n'ose pas en parler.

J'apprécie vraiment que tu m'aides autant ma grande.

Ça me fait plaisir! J'ai juste hâte que t'aïlles mieux. J'aimerais que tout redevienne comme avant.



**Ces signes ne veulent pas dire qu'il y a un problème, mais ils peuvent montrer que la ou le jeune joue un rôle particulier auprès de vous ou d'une personne dans son entourage.**

Le reconnaître représente déjà un bon début pour en parler ensemble et s'assurer qu'elle ou il se sente à l'aise dans la situation.

# Qu'est-ce qu'un rôle de jeune personne proche aidante peut impliquer ?

## ASPECTS POSITIFS

La jeune proche aidance peut avoir des aspects positifs :

- Développer l'empathie, la maturité et le sens des responsabilités.
- Cultiver l'ouverture à la différence.
- Renforcer les liens.
- Donner le sentiment de contribuer à quelque chose d'important.

## DÉFIS

Cependant, elle peut aussi amener son lot de défis :

- Des sentiments de stress, de tristesse ou de culpabilité.
- Un manque de temps pour ses loisirs, ses devoirs ou ses ami-e-s.
- Un surplus de responsabilités pour son âge.

## Chaque jeune vit cette expérience différemment.

Ce qui compte, c'est d'**offrir un espace d'écoute** et d'**ouvrir la discussion** afin de **trouver un équilibre** et de s'assurer que chacun-e **reçoit le soutien nécessaire**.

Il ne faut pas hésiter à leur parler des ressources ou à se tourner soi-même vers des ressources pour aller chercher de l'aide ou de l'information.

## Vers qui se tourner pour obtenir de l'aide ?

Il existe plusieurs ressources destinées aux jeunes et à leur entourage :



La ligne Info-social  
Par téléphone  
**811, option 2**

**Appui**  
proches aidants

Le service Info-aidant pour les personnes proches aidantes et leur entourage



Par téléphone  
**1 855 852-7784**



Par clavardage

**CLSC**

Les services de votre CLSC

[Trouve votre CLSC](#)



Les services d'Aire-ouverte (jusqu'à 25 ans)

[Trouve ton centre aire ouverte](#)

**cap**  
santé mentale

Le service pour l'entourage des personnes aux prises avec des enjeux de santé mentale



Par téléphone  
**1 855 272-7837**



[Trouvez un organisme membre dans la région](#)

**ami**québec  
Alliance en santé mentale  
Allies in mental health

Pour trouver des organismes spécialisés en jeune proche aidance :

[Liste des ressources disponibles sur le site d'AMI-Québec](#)

# Pour en savoir plus sur la jeune proche aidance



Consultez la [Trajectoire de proche aidance des jeunes personnes proches aidantes](#).



Écoutez l'épisode sur les jeunes proches aidants du balado « [Des histoires qui résonnent](#) »



Lisez le [magazine Kare](#)



Consultez les [informations et les outils pour les parents aux prises avec des enjeux de santé mentale qui ont des enfants de 0 à 11 ans](#)



Écoutez la capsule vidéo [Vous connaissez sûrement des jeunes proches aidants](#).



## Crédits

### Autrices et membres du comité de travail

#### Florence Potvin

Observatoire québécois de la proche aidance

#### Oliver Fitzpatrick

AMI-Québec

#### Margaux Reiss

Observatoire québécois de la proche aidance

#### Maude Lupien-Montesinos

CAP santé mentale

#### Janie Dussault

Observatoire québécois de la proche aidance

#### Éliane Thouin

Psychoéducatrice en milieu scolaire

#### Valérie Boucher

Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal

#### Marika Tessier

Proche aidance Québec

#### Loriane Estienne

Proche aidance Québec

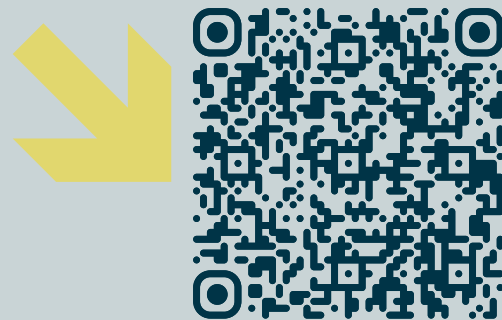
#### Pascal Girard

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](mailto:info@observatoireprocheaidance.ca)