

ET SI ON EN PARLAIT ?

Trouver son équilibre
comme jeune adulte proche aidant.e



Observatoire
québécois de la
proche aide

En partenariat avec :

Québec

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

cap
santé mentale

Proche aide
Québec
Regroupement d'organismes engagés pour
les personnes proches aidantes

Regroupement des aidantes
et aidants naturels de Montréal

Quand Matéo est né avec une déficience intellectuelle, tout a changé pour moi. Je devais grandir vite pour aider mon petit frère.



Au début, c'était juste des petites choses. Mais plus on grandissait, plus je l'aidais.



J'aidais ma mère avec plein de tâches à la maison.



Souvent, ça m'empêchait de faire mes activités ou ça me mettait en retard au travail.



Même si j'hésitais à demander de l'aide, j'en ai parlé avec mon boss.

Ça va? Tu arrives souvent en retard ces temps-ci et c'est pas vraiment ton genre.

Ouain... Tu sais que je m'occupe de mon frère et avec le travail, les études et tout le reste, j'y arrive juste pas.



Il a vécu quelque chose de similaire quand il était jeune et il m'a conseillé de venir ici. Je vois que plein de jeunes du groupe soutiennent une personne dans leur entourage. Ça m'aide à me sentir moins seul et à réaliser que je suis plus qu'une personne qui aide son frère.



Si tu soutiens une personne de ton entourage, parles-en et n'hésite pas à demander de l'aide. C'est essentiel pour prendre soin de toi et des autres.

Pourquoi cette bande dessinée ?

Cette bande dessinée vise à **faire connaître la réalité de la jeune proche aidance chez les jeunes adultes**. Peut-être que tu t'es reconnu-e dans la BD 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.
- Apporter du réconfort à la personne et/ou l'écouter, s'assurer qu'elle va bien.
- Accompagner la personne à ses rendez-vous médicaux.
- Traduire dans la langue maternelle de la personne lors des échanges avec les professionnel·le·s.
- Effectuer une grande part des tâches à la maison (ex. : ménage, repas, courses).
- L'aider financièrement (ex. : lui prêter de l'argent, payer ses factures).



Tu te reconnais dans ce rôle ?

Il se pourrait que tu sois une jeune personne proche aidante si :



- Une personne de ton entourage vit avec des enjeux de santé mentale, une dépendance, une maladie ou un handicap.
- Tu aides cette personne à faire des tâches quotidiennes, à prendre soin d'elle-même ou à se soigner.
- Tu t'inquiètes souvent pour sa santé ou son bien-être.

Même si aider un-e proche peut être valorisant et gratifiant, ça peut aussi être difficile parfois. Voici quelques signes que tu pourrais avoir besoin de soutien :

- Tu manques de temps ou d'énergie pour toi, tes ami-e-s ou tes loisirs.
- Tu dois t'absenter de l'école ou du travail pour donner des soins ou accompagner la personne.
- Tu ressens du stress, de la fatigue, de la culpabilité, de la colère ou de la solitude en raison de la situation.
- Tu sens que tu as ou que tu avais beaucoup de responsabilités pour ton âge.
- Tu as de la difficulté à mettre tes limites.
- Tu n'oses pas toujours parler de ce que tu vis avec ton entourage.
- Tu as appris à t'occuper des autres avant de t'occuper de toi-même.
- Tu prends ou tu as pris des décisions en fonction de la personne que tu soutiens (ex : arrêt des études, choix d'un domicile proche de la personne aidée).



Tu n'es pas seul·e.

Que tu sois aujourd'hui une personne proche aidante ou que tu l'aies déjà été dans ton enfance ou ton adolescence, il existe des ressources pour t'écouter, t'aider et t'accompagner.

Vers qui se tourner pour obtenir de l'aide ?



Des personnes en qui tu as confiance

Ça peut être un·e ami·e, une personne de ta famille, de ton cégep ou de ton université, un·e professionnel·le ou un·e intervenant·e en qui tu as confiance.

Appui proches aidants

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



Par téléphone
1 855 852-7784



[Par clavardage](#)



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



Par téléphone
1 855 272-7837



[Trouve un organisme membre dans ta région](#)



Les services d'Aire-ouverte (jusqu'à 25 ans)
[Trouve ton centre aire ouverte](#)



Les services de ton CLSC
[Trouve ton CLSC](#)

Peut-être que tu n'as jamais vécu une situation de proche aidance, mais que tu veux mieux comprendre et soutenir celles et ceux qui la vivent ou l'ont vécu.

Être un·e allié·e, c'est :

SE RENSEIGNER

Se renseigner sur la proche aidance et la jeune proche aidance. ↗

ÉCOUTER

Écouter sans juger.

ENCOURAGER

Encourager la personne à prendre soin d'elle-même et à demander de l'aide au besoin.

RECONNAÎTRE

Reconnaître que ce rôle peut laisser des traces, même après coup.

PARLER

Parler de jeune proche aidance autour de toi pour qu'elle soit mieux comprise et reconnue.

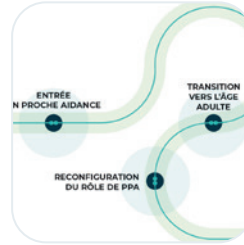


Chaque geste contribue à créer un environnement bienveillant pour les jeunes adultes qui soutiennent ou qui ont soutenu un·e proche.

Pour en savoir plus sur la jeune proche aidance ?



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



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



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



Consulte [les informations et les outils pour les 12-25 ans ayant un parent atteint d'enjeux de santé mentale](#) sur le site web de LaPProche

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

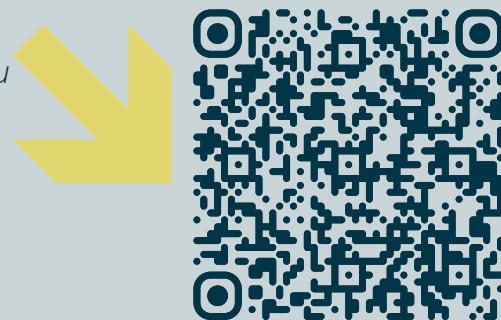
Pascal Girard

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

