

# ET SI ON EN PARLAIT ?

Trouver son équilibre  
comme jeune adulte proche aidant.e



En partenariat avec :



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



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.



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.

Pascal Girard - Bédéiste

Pour en savoir plus sur  
**les jeunes adultes  
proches aidant-e-s**

