

Le magazine des jeunes proches aidants

# Jeune



Quiz

ES-TU UN·E JEUNE  
PROCHE AIDANT·E?

ÊTRE LE PARENT  
DE SES PARENTS :  
LETTRE D'UN JPA

COMMENT LE DIRE  
À TES PROFS

# DANS ce MAGAZINE

- 4 **Es-tu un·e JPA?**
- 5 **QUIZ : Es-tu un·e JPA?**
- 6 **Quelques faits sur la jeune proche aidance au Québec**
- 7 **Le courrier du cœur d'Abby**
- 10 **Les risques d'intimidation**
- 12 **Comment le dire à tes profs**
- 14 **Prendre soin de soi**
- 15 **Les émotions, ton super-pouvoir**
- 17 **La roue des émotions**
- 18 **La trousse d'urgence : les trucs de pros**
- 19 **Le repos, ce grand allié!**
- 20 **Des suggestions pour toi**
- 22 **Des projets trippants autour du monde**
- 23 **Des jeunes proches aidant-es se racontent**
- 25 **Être le parent de ses parents : lettre d'un jeune proche aidant**
- 26 **Horoscope**
- 27 **Ressources pour recevoir du soutien**
- 28 **Si vous êtes un·e enseignant·e**

Oh! Tu viens de tomber sur notre magazine? Génial! On te jure que tu vas avoir du plaisir à le lire (c'est notre humble avis, haha!).

On voulait que ce contenu fasse écho aux histoires des jeunes qui se retrouvent dans une situation de proche aidance. Et le premier pas, qui est souvent aussi le moins évident, c'est déjà de **se reconnaître comme étant proche aidant-e**.

Par des tests sympas et des anecdotes, tu vas pouvoir le découvrir toi aussi. Ou bien reconnaître des personnes de ton entourage qui le sont.

Si c'est le cas, on veut te dire qu'il est tout à fait normal d'avoir besoin d'aide, parfois. Ton rôle est important, mais **il ne représente qu'une partie de qui tu es et de qui tu deviendras**. C'est donc essentiel que tu te soudies aussi de ton propre bien-être. OK?

Avec ce magazine, tu en apprendras un peu plus sur comment prendre soin de la personne formidable que tu es et sur les ressources qui peuvent te donner un coup de main. Et on espère que les réflexions qu'il contient te permettront de rendre ton quotidien un peu plus facile.

## Prends soin de toi!



**Valérie**  
RAANM



**Oliver**  
AMI-Québec



ça veut dire

## JEUNE PROCHE AIDANT-E

**Une personne proche aidante** est une personne qui assume une charge importante de responsabilités à la maison, de façon temporaire ou permanente, pour aider une ou des personnes de sa famille qui ont une maladie, un handicap ou tout autre problème. On peut aussi être proche aidant-e pour quelqu'un qui n'habite pas avec nous ou qui ne fait pas partie de notre famille, comme un-ami-e, un-e voisin-e, etc. Ou ça peut aussi dire avoir plus de responsabilités à la maison parce qu'un de nos parents est un proche aidant.

Cette capsule décrit bien la réalité d'un-e JPA.



clique ici

# ES-TU UN·E

# JPA?

(JEUNE PROCHE AIDANT·E)

Est-ce qu'une personne proche de toi souffre d'une maladie chronique, d'un handicap ou a des problèmes de santé mentale?

Non

Oui

Oui et nous sommes très proches

Oui et j'offre du soutien

Penses-tu que ça a un impact sur toi?

Pas vraiment

Oui

T'inquiètes-tu pour ton proche lorsque tu n'es pas là?

Non

Oui

La personne a-t-elle besoin d'aide pour faire certaines choses?

Non

Oui

Comment tu te sens par rapport au soutien que tu offres?

J'ai l'impression d'être le-la seule à aider

Je me sens dépassé·e par tout ce que j'ai à faire et je n'ai pas de temps pour moi

Ça veut dire que tu es un·e JPA!



## Apprends-en plus sur les JPA et passe le mot!

Il y a jusqu'à 3 JPA par classe. En parler facilite leur vie et aide les autres à mieux comprendre leur situation.



## Trouve du support

Il existe une foule d'organismes communautaires qui offrent du soutien et des activités pour les JPA. Partager avec d'autres jeunes, ça fait du bien.



## Parles-en à des personnes qui peuvent aider

Les profs, l'équipe qui soigne ton proche, les intervenant·es sont là pour toi. Les pages 12-13 peuvent t'aider à formuler une demande.



## Trouve des organismes qui offrent des services aux proches aidant·es

Répit pour les proches aidant·es, soins à domicile, formations etc. Tu peux trouver des moyens pour alléger tes responsabilités. Consulte la page 27 pour des ressources.

T'as encore des doutes? Va à la page suivante pour faire le quiz!

# QUIZ ES-TU UN·E JPA?

**1** Pendant tes cours, est-ce que tu t'inquiètes pour une personne proche de toi, dont tu t'occupes?

- Oui 2 POINTS
- Parfois 1 POINT
- Non 0 POINT

**2** As-tu souvent la responsabilité de tes frères et sœurs, car un de tes parents prend soin d'un proche?

- Oui 2 POINTS
- Parfois 1 POINT
- Non 0 POINT

**3** Dois-tu, chez toi ou ailleurs, prendre soin d'une personne en lui faisant à manger, en lui donnant ses médicaments, en l'aidant à s'habiller, etc.

- Oui 2 POINTS
- Parfois 1 POINT
- Non 0 POINT

**4** Dois-tu accompagner tes parents, tes grands-parents ou un autre proche à différents rendez-vous pour faire de la traduction?

- Oui 2 POINTS
- Parfois 1 POINT
- Non 0 POINT

**5** Est-ce que chez toi ou dans ton entourage il y a une personne handicapée, qui souffre d'une maladie ou qui a eu un accident grave?

- Oui 2 POINTS
- Parfois 1 POINT
- Non 0 POINT

**6** Dois-tu parfois remettre tes travaux en retard, car tu as dû t'occuper d'une personne proche de toi?

- Oui 2 POINTS
- Parfois 1 POINT
- Non 0 POINT

**7** As-tu un emploi pour aider financièrement ta famille?

- Oui 2 POINTS
- Parfois 1 POINT
- Non 0 POINT

**8** Est-ce qu'une personne proche te confie souvent ses inquiétudes en lien avec sa santé mentale?

- Oui 2 POINTS
- Parfois 1 POINT
- Non 0 POINT

**9** Est-ce difficile pour toi de trouver du temps pour faire des activités, du sport ou encore pour voir tes ami·es, car tu offres du soutien à une personne proche ou un membre de ta famille?

- Oui 2 POINTS
- Parfois 1 POINT
- Non 0 POINT

**10** Te sens-tu gêné·e de parler de ce qui se passe dans ta famille?

- Oui 2 POINTS
- Parfois 1 POINT
- Non 0 POINT

## RÉSULTATS

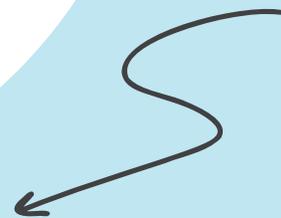
Calcule tes points obtenus (Oui = 2 pts; Parfois = 1 pt; Non = 0 pt).

**Entre 0 et 1 point :** Tu ne t'es pas reconnu·e dans la définition de la proche aidance, mais continue de lire le magazine! Il se pourrait fort bien que des personnes de ta classe le soient.

**Entre 2 et 10 points :** Il se pourrait que tu sois un·e JPA pour quelqu'un de ton entourage. Ta charge de responsabilités est plus importante que celles des jeunes de ton âge. Cela dit, c'est beaucoup plus commun qu'on le pense! Mais peu de jeunes s'identifient comme JPA.

**Entre 11 et 20 points :** Tu es clairement un·e JPA. Ces responsabilités peuvent peser lourd sur tes épaules, même s'il y a beaucoup d'aspects positifs à la proche aidance (comme le développement d'un lien fort avec la personne aidée ou d'un sentiment d'utilité, par exemple). Vis-tu beaucoup d'inquiétudes pour l'état de ton proche? Est-ce que ta situation familiale te cause du stress? Peux-tu investir autant de temps que tu le désires dans tes études et tes passe-temps? **Sache qu'il y a des services pour les JPA. On te présente des ressources et des astuces dans ce magazine, pour que tu puisses vivre au mieux ta situation.**

# QUELQUES FAITS SUR LA JEUNE PROCHE AIDANCE AU QUÉBEC



La proche aidance concerne tous les âges, les milieux, les origines et tous les contextes familiaux. Il y en a sûrement dans ton entourage aussi.

Entre **2** et **3**

jeunes par classe sont proches aidant-es.



**26%**

des jeunes deviennent proches aidant-es entre 6 et 12 ans.

**2/3**

des jeunes proches aidant-es ont peur de ne pas bien réussir à l'école.

**1/5**

des jeunes proches aidant-es manquent une journée ou deux d'école par mois à cause de leurs responsabilités.

**70%**

des jeunes aidants sont des filles



# Le COURRIER DU COEUR D'ABBY

## PERSONNE N'EN PARLE CHEZ MOI

**Q:** Salut Abby, Avoir un frère qui vit des difficultés, c'est dur. Et en plus si le reste de la famille ne comprend pas ce que ton frère traverse, ça donne l'impression que tout repose sur tes épaules. Est-ce normal que je me sente frustré par rapport à cette situation?

**R:** Bonjour à toi, On n'est pas tous égaux dans l'information qu'on a reçue sur la santé mentale. Les générations de nos parents et de nos grands-parents n'ont pas entendu parler de ce sujet de la même façon que nous... Aussi, socialement et culturellement il y a plusieurs raisons pour lesquelles des parents peuvent difficilement admettre que leur enfant souffre d'un trouble de santé mentale. Certains pourraient même croire que ce qui arrive à leur enfant est de leur faute.

★ **Les professionnel·les de la santé sont outillé·es** pour faire des rencontres avec des proches pour qui le sujet est sensible ou difficile. Ils·elles pourraient aussi vous référer vers des séances d'information pour les familles de personnes avec un trouble de santé mentale : ça peut aider à démystifier les maladies mentales et offrir des moyens concrets pour soutenir la personne.

★ Il y a aussi des **groupes de soutien** pour les proches aidant·e·s qui peuvent être utiles lors d'un diagnostic. Certains groupes sont structurés pour que toute la famille y participe. Souvent, entendre les autres familles discuter de leurs défis et des solutions adoptées peut aider à faire du chemin vers l'acceptation de la maladie et à se sentir moins seul·es.

Bon courage, Abby

## EN RETARD À L'ÉCOLE

**Q:** Chère Abby, Comment expliquer à mes profs que je ne suis pas paresseux, c'est juste que je suis vraiment occupé! J'ai pris beaucoup de retard parce que mon père est tombé malade. Je crois que je ne pourrai pas remettre mes travaux à temps et je pense que ça sera la même chose l'an prochain. Les profs ont l'impression que je n'ai pas d'intérêt pour les études, mais entre l'école, les visites à l'hôpital et m'occuper de ma sœur, je n'arrive même plus à me concentrer, et je suis fatigué.

*Malheureux aux études*

**R:** Salut Malheureux aux études, Tu sembles avoir une année vraiment difficile. Tu t'occupes de ton père malade, de ta sœur en plus de tes études. Tout ça doit être très prenant! Je crois qu'il n'est jamais trop tard pour expliquer ta situation à tes profs en donnant les informations que tu juges nécessaires pour qu'ils comprennent ce que tu vis présentement. Tu pourrais aussi discuter avec eux des meilleures stratégies pour te remettre en selle, comme par exemple : faire de la récupération, mettre en place un plan d'aide personnalisé, revoir les dates de remise des travaux avec eux ou trouver un compromis sur ce que tu dois absolument remettre dans des délais raisonnables.

Ça se fait, et les profs sont là pour t'aider à réussir!

Ne lâche pas, Abby

## ÉCARTÉ DES AMIS

**Q:** Salut,  
J'aimerais savoir comment dire à mes amis que je ne suis pas en train de les « ghoster », mais que je dois passer tous mes après-midi à la maison? Je dois rentrer pour faire le souper et faire des courses pour mes grands-parents, alors que mes amis font toujours plein d'activités après l'école. Je passe toutes mes pauses et mes dîners avec la gang, mais je me sens un peu mis de côté et j'ai comme l'impression qu'ils pensent que ça ne me tente plus de passer du temps avec eux après l'école.

*Samu*



**R:** Cher Samu,  
On dirait que tu prends vraiment bien soin de ta famille! Tes amis pourraient te surprendre par leur gentillesse et leur capacité à comprendre ce que tu vis, **si tu leur parlais honnêtement de ta situation familiale**. Si tu te sens à l'aise, explique-leur pourquoi tu ne peux pas les rejoindre après les cours, ils comprendront mieux ta position et il se pourrait même qu'ils connaissent d'autres jeunes dans ta situation!

En parler à **ta famille peut aussi t'aider**. Il y a peut-être une personne qui pourrait prendre le relais et assumer certaines tâches une fois par semaine. Ça ferait une différence pour toi. Il y a aussi dans ta région des organismes qui offrent du répit aux proches aidant-es, ça te donnerait plus d'occasions d'être avec tes amis. Je t'encourage à discuter avec tes grands-parents et avec leur médecin pour voir les services dont ils pourraient bénéficier. Le CLSC de ta région serait un bon point de départ pour toi et ta famille.

Prends soin de toi, Abby

## METTRE MES LIMITES

**Q:** Abby,  
Comment faire pour que ma mère comprenne que j'ai besoin d'espace? Oui, je sais que je dois mettre mes limites, mais peux-tu m'expliquer exactement qu'est-ce qu'il faut que je fasse pour qu'elle les respecte? Elle m'appelle sans arrêt, des fois parce qu'elle est en crise, d'autres fois pour absolument rien. Je ne suis pas une ligne d'écoute! Et en plus, je suis au cégep à temps plein!

*Val17*

**R:** Salut Val17,  
**Respecter tes propres limites peut être très difficile**. Mais si tu ne les respectes pas toi-même et que tu lui réponds chaque fois qu'elle t'appelle, pourquoi arrêterait-elle? Voici quelques astuces pour t'aider.

- ★ Tu n'as aucun moyen de savoir lorsque ta mère te téléphone si c'est une urgence ou pas. Tu pourrais peut-être lui demander si la situation peut attendre qu'elle t'envoie simplement un texto.
- ★ Comme tu vas à l'école à temps plein et que tu dois te concentrer, tu pourrais fixer la limite en lui disant que tu ne prendras plus ses appels durant tes heures de cours. Et pour que tu ne vives pas trop d'inquiétude et que ça soit rassurant pour elle, tu pourrais répondre à ses textos sur l'heure du dîner.
- ★ Mettre ton téléphone en mode "ne pas déranger" ou le laisser dans ton sac peut t'aider à résister à la tentation de prendre la ligne lorsqu'elle t'appelle. Sache qu'au début il se peut que tu ressenties un peu d'anxiété. C'est normal, car tu as l'habitude de toujours être disponible pour elle.

Tiens bon, Abby

## DE QUOI JE ME MÊLE

**Q:** Chère Abby,  
Je ne sais plus quoi faire! En public, les gens viennent souvent nous voir, moi et ma soeur, pour savoir comment elle se débrouille avec son fauteuil roulant. Quand elle n'est pas là, on me pose aussi des questions sur son cancer et ses chances de guérison. Je ne pense pas que ce soit à moi de donner des explications et ça me met souvent mal à l'aise. Comment je peux répondre?

*Verseau2010*

**R:** Bonjour Verseau2010,  
Tout d'abord, c'est tout à fait normal de trouver que ces questions sont intrusives, même si les gens souvent ne sont pas mal intentionnés. Tu as le droit de répondre que la santé de ta soeur, ça la regarde. **Avoir une phrase « toute faite »** à utiliser dans ces situations peut vraiment aider, en restant honnête et poli-e, mais ferme. Par exemple :

*C'est un sujet assez privé. Oui, elle gère beaucoup de choses, mais ce n'est pas à moi d'en parler.*

*Pourquoi tu ne lui poses pas la question directement? Elle saura peut-être te répondre mieux que moi.*

*Ça me rend mal à l'aise de parler d'elle comme ça. Pose-lui a question directement, si tu veux en savoir plus.*

Ça prend un peu de pratique, mais avec le temps tu vas gagner en assurance. J'espère que ça te donne quelques options pour commencer.

Abby





## LES RISQUES D'INTIMIDATION

### Parfois, les JPA peuvent être victimes d'intimidation.

À l'école, les autres élèves peuvent les considérer comme « différent·es » et se permettre des gestes et des paroles allant de la taquinerie au harcèlement, voire à l'exclusion. Les JPA peuvent être intimidé·es à cause des absences et des retards en classe, de leur habillement, de la situation économique de leur famille, ou encore parce qu'ils-elles n'ont pas l'équipement approprié pour les activités scolaires, par exemple.

Cela peut avoir un impact négatif sur le bien-être émotionnel et l'estime de ces jeunes.

### Si tu te retrouves dans ce genre de situation, TU DEVRAIS EN PARLER AUTOUR DE TOI.

Explique la situation à un·e de tes profs, à un·e adulte de confiance ou à une personne de ta famille, et donne des exemples de ce que tu vis.

Parle de ta situation de proche aideance à un·e ami·e choisi·e : cela peut lui permettre de mieux comprendre ta réalité, et de te soutenir en cas d'intimidation ou de commentaires blessants.

Parce que mon frère est « bizarre », les autres me considèrent aussi comme « bizarre ». Ça fait mal, mais je ne peux pas changer ma famille.

En plus de se défendre, les JPA se sentent souvent responsables d'intervenir lorsque leur frère ou leur sœur handicapé-e est victime de harcèlement. Ils-elles ont également à cœur de les protéger du jugement des autres. Être la personne qui intervient toujours pour mettre fin à l'intimidation peut faire en sorte que le-la JPA se sente seul-e et très différent-e des autres élèves.



J'ai souvent des ennuis parce que j'arrive en retard à mes cours le matin. C'est souvent parce que je dois aider ma mère. Et quand les profs me font le discours sur l'importance de la ponctualité, tout le monde rit de moi.

Parfois, sans le savoir, les enseignant-es peuvent aggraver la situation en punissant les JPA pour des situations qui échappent à leur contrôle, ou en intervenant de manière à renforcer le sentiment de différence chez les JPA. Les informer de la situation est vraiment nécessaire, ils-elles vont comprendre plus facilement ces retards.



Je n'en parle pas à mes parents, ils en ont déjà beaucoup sur les épaules.

De nombreux jeunes choisissent de ne pas se confier sur l'isolement et le harcèlement auxquels ils-elles sont confronté-es à l'école. Les JPA sont conscient-es des responsabilités et des difficultés que vivent leurs proches et ne veulent pas en rajouter. Malheureusement, cela renforce le sentiment d'isolement et ne permet pas à la personne de demander de l'aide.



J'essaie de voir le positif et de me dire que ma situation m'a rendu plus mature, mais j'aurais bien aimé ne pas toujours me sentir différent de tout le monde.

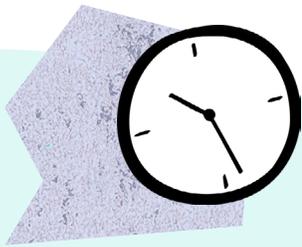
L'inquiétude pour la santé d'un proche, les connaissances qu'il faut pour offrir des soins et du soutien ainsi que les responsabilités qu'ont les JPA au quotidien ne sont pas banales. Elles donnent aussi l'impression à ces jeunes qu'il y a un fossé qui les sépare des autres jeunes de leur âge. En plus, le peu de temps consacré aux loisirs et aux activités parascolaires fait en sorte qu'il est difficile pour les JPA d'élargir leur cercle d'amitié.



# COMMENT LE DIRE À TES PROFS

Est-ce que tu n'arrives pas à t'impliquer dans tes études à cause de tes responsabilités familiales? Te sens-tu stressé·e du fait d'avoir tous tes cours en plus de prendre soin d'une personne proche? Penses-tu que l'école devrait tenir compte de ta situation familiale? Si tu réponds oui à au moins une question, alors lis la suite, on a quelques conseils pour toi!

Ça peut sembler gênant de demander de l'aide à l'avance. Mais, dans le fond, ce que tu veux c'est de la considération pour ta situation familiale et l'opportunité de réussir ton année scolaire. C'est tout à ton honneur!



## MIEUX TÔT QUE TARD!

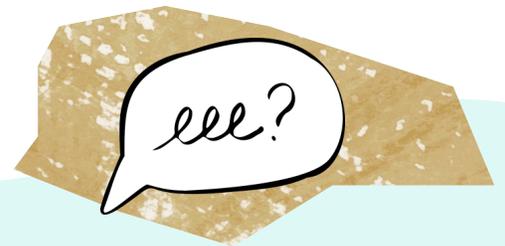
Parle de ta situation dès que tu peux, si possible en début d'année. Lorsque tu traverseras une période stressante, tu n'auras pas à rajouter le dévoilement de ta situation à ton stress, tes profs seront déjà au courant. Si des moments plus difficiles surviennent en cours d'année, cela vous permettra à toi et à tes profs d'ajuster la charge et les attentes.



## PAR OÙ COMMENCER?

Reste après le cours ou bien va voir le-la prof dans son bureau directement. Cela te permettra d'avoir un espace de confidentialité pour te présenter, expliquer ta situation et ce que ça implique (ex. horaires variables, fatigue, peu de temps pour toi, etc.)

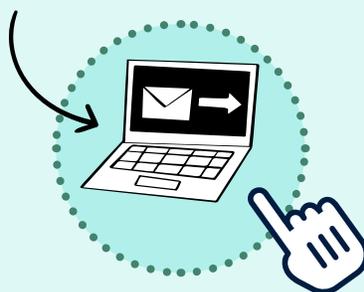
Un courriel pourrait aussi être un bon début. **On a préparé un texte que tu pourrais copier-coller et ajuster à tes besoins. [Clique ici pour le télécharger.](#)**



## COMMENT ABORDER LE SUJET?

Formule des demandes en commençant par « Pour pouvoir réussir mon cours » ou « Mes besoins en tant qu'élève » : cela indique clairement ta bonne intention, et que tu auras besoins de flexibilité et de collaboration pour y arriver.

Sache qu'un adulte sur trois est proche aidant·e au Québec. Il se pourrait même que ton·ta prof le soit aussi et comprenne bien tes défis. Débuter la conversation par « Je suis proche aidant·e de... » est un excellent point de départ.





## FAUT-IL DONNER DES TONNÉS DE DÉTAILS?

C'est ton choix, tu dois te sentir confortable. Ce que les profs ont besoin de comprendre c'est comment ta situation peut affecter tes études.

Tu peux dire que la personne que tu soutiens traverse une période difficile, qu'elle a un problème de santé important, que tu dois faire plus à la maison ou encore que tu dois travailler pour aider ta famille.



## QUELS SONT TES BESOINS?

- Plus de temps pour remettre tes travaux?
- De la flexibilité en cas d'urgence?
- De recevoir les notes de cours lorsque tu dois t'absenter à cause de tes responsabilités?

Tes profs pourront chercher avec toi des solutions simples qui t'aideront à réussir.



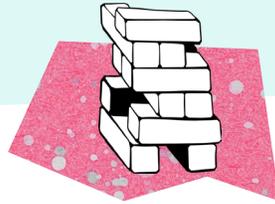
## SI JE PARLE DE MA SITUATION, EST-CE QUE MA FAMILLE AURA DES ENNUIS?

Beaucoup de JPA hésitent à parler de leur situation, du soutien et des soins qu'ils-elles offrent à un-e proche par peur du jugement ou de l'intervention de la DPJ. Les profs doivent faire un signalement seulement si la sécurité ou le développement d'un enfant de moins de 18 ans sont compromis. S'entraider et prendre soin les uns des autres dans une famille, ça c'est de la proche aidance!



## LA DATE D'ÉCHÉANCE DE MON TRAVAIL EST DEMAIN MATIN ET JE N'AI PAS ENCORE COMMENCÉ!

Pas de panique! Les étudiant-es remettent leurs travaux en retard ou les oublient pour toute sorte de raisons. Tu pourrais envoyer un courriel à ton-ta prof dès que possible, c'est toujours une bonne idée d'aviser.



## JE PRENDS BEAUCOUP DE RETARD À CAUSE DE MON RÔLE D'AIDANT·E ET MES PROFS NE LE SAVENT PAS.

Tu ne l'as pas encore dit? Ce n'est pas grave, mais le plus tôt tu leur feras connaître ta situation, le mieux ce sera.

Il sera possible pour les profs d'ajuster la pondération de tes travaux et tes devoirs, revoir les dates de remise, trouver un équilibre entre tes responsabilités et ce qui t'est demandé à l'école. Ce type d'adaptation pour les étudiant-es fait partie intégrante de leur travail et les enseignant-es ont l'habitude de ce type d'aménagements.



## JE NE CROIS PAS QUE MES PROFS PUISSENT M'AIDER...

Les enseignant-es sont certainement en mesure de comprendre quelle est ta situation familiale et comment cette dernière peut affecter tes apprentissages. Leur objectif est aussi ta réussite scolaire!

La dernière partie de ce magazine s'adresse justement aux profs et leur offre des outils pratiques pouvant les aider aussi.

# PRENDRE soin de soi

Quand on pense aux autres, souvent on prend moins de temps pour soi. Pourtant, c'est essentiel pour ta santé physique et mentale. Et tu seras même plus disposé-e à aider ton proche.

## 1 Trouve ce qui te fait du bien

Tu aimes la lecture? Tu aimerais apprendre à jouer du piano ou à dessiner des mangas? Prendre 30 minutes pour te prélasser dans un bain moussant? Vas-y, fais-toi plaisir!

- Trouve ce qui te permet de décrocher, d'apprendre de nouvelles choses, de te développer. Nourrir tes intérêts est une façon de te donner un break.
- Une fois que tu auras trouvé ce qui te motive, fais-en une habitude et assure-toi de réserver du temps pour cette activité.

## 2 Bouge!

Il y a deux mille ans, une personne a dit : « Un esprit sain dans un corps sain ». Ça doit avoir du sens car on l'entend encore aujourd'hui!

- Prendre soin de ton corps est aussi important que de te préoccuper de ta santé mentale. Pas besoin de passer au gym 5 fois par semaine! Même une marche de 15 minutes peut faire la différence dans ton niveau d'énergie.

## 3 Apprends à respecter tes limites et à dire non

On remarque souvent nos propres limites lorsqu'on les dépasse. Pour pouvoir mieux les reconnaître, il faut savoir s'écouter et écouter les émotions que certaines situations provoquent en nous. Par exemple, si une situation te rend inconfortable, ça veut probablement dire qu'une limite a été dépassée. Ton ressenti est juste à toi, il est très valable et ne peut pas être nié!

- Nommer clairement ta limite te fera du bien, c'est un geste de respect envers toi-même en premier. Ça se pourrait que l'autre personne réagisse, et c'est ok. Ça prend du temps à tout le monde pour s'adapter aux changements. L'important c'est que tu reconnaisse ce que tu ressens, car c'est tout à fait légitime.

## 4 Ne néglige pas ta vie sociale

Parfois, le fait d'être un-e JPA nous isole des autres. Les responsabilités que tu as ne te permettent pas toujours de participer aux activités ou de sortir avec tes ami-es. Pourtant, c'est tellement important pour ton bien-être!

- Insère dans ton horaire un ou plusieurs moments qui te permettront d'être avec les gens que tu aimes.
- Tu ne peux pas te libérer? Utilise la technologie! Un café en FaceTime avec ton ou ta BFF, ça fait du bien pareil!

## 5 Demande de l'aide

Ce n'est pas un signe de faiblesse que de demander un coup de main. Ce qui est le plus difficile, c'est demander!

- Est-ce qu'un organisme près de chez toi pourrait offrir un coup de main avec le ménage ou les repas? Un membre de ta famille peut prendre le relais pour faire l'épicerie lors d'une semaine chargée pour toi? La personne que tu aides aurait-elle la possibilité de recevoir de l'aide du CLSC?
- À la fin du magazine, tu trouveras des ressources qui pourraient t'être utiles.

## 6 Ne t'en demande pas trop

Donne-toi un peu de *lousse*! Comme tout le monde, tu as seulement 24h dans une journée et l'accumulation des tâches ne te permet pas toujours de tout faire.

- Quand ça s'accumule, prends le temps d'établir tes priorités et fais ce que tu peux dans l'ordre. Et souviens-toi que d'être là pour ton proche, c'est déjà extraordinaire!



# LES ÉMOTIONS, TON SUPER-POUVOIR

Au cours d'une journée, tu peux être traversé-e par de la tristesse, de la joie, de l'inquiétude, de l'amour... parfois, tout ça dans la même minute! C'est parfaitement normal et ça arrive à tout le monde. Tu gères ce flot selon ta personnalité, ton vécu, ton état de fatigue et les situations dans lesquelles tu te trouves.

En fait, ce qu'on ressent nous donne beaucoup d'informations sur nous et sur la situation. C'est un peu comme un signal d'alarme intérieur. Et apprendre à faire face à ce qui se passe à l'intérieur de toi à de multiples avantages :



Pouvoir prendre conscience de tes émotions te permet d'entretenir de bons liens avec les autres, de mieux communiquer comment tu te sens et reconnaître comment se sentent les autres.



Tu te sentiras plus solide dans ta prise de décision si tu comprends mieux ce que tu vis et si tu es capable de prendre un peu de recul.



Être capable de nommer ce que tu vis réduira ton stress, ce qui améliorera ton bien-être émotionnel.



Si tu apprends à mieux gérer tes émotions, tu apprendras à identifier les situations et les personnes qui te font réagir fortement.

## Et dans le feu de l'action, comment faire pour rester en contrôle et ne pas se laisser submerger par les émotions?

En situation de stress, respire un bon coup! Souvent, lorsque l'on vit quelque chose de fort, on a tendance à ne plus respirer. Expire et inspire lentement, ça calme et ça te reconnecte à ton corps.

Mets un nom sur les émotions que tu vis. Reconnaître et identifier les émotions permet d'y faire face.

Si le moment est bon, exprime calmement et clairement ce que tu ressens à l'autre personne. Si ce n'est pas possible, les activités créatives, comme le dessin et l'écriture, ou le sport peuvent aider à faire le vide. Tu peux aussi en parler à une personne en qui tu as confiance.

Fais le point sur ce qui se passe dans ton corps lorsque tu es confronté à une émotion intense. Parfois, tu es moins patient-e ou tu te fâches simplement parce que tu n'es pas bien physiquement, tu es fatigué-e ou tu as faim.

Si l'émotion que tu es en train de vivre est trop intense, isole-toi un moment pour baisser la tension et faire le point. Il vaut mieux se retirer d'une situation que de dire ou faire des choses que l'on risque de regretter plus tard.

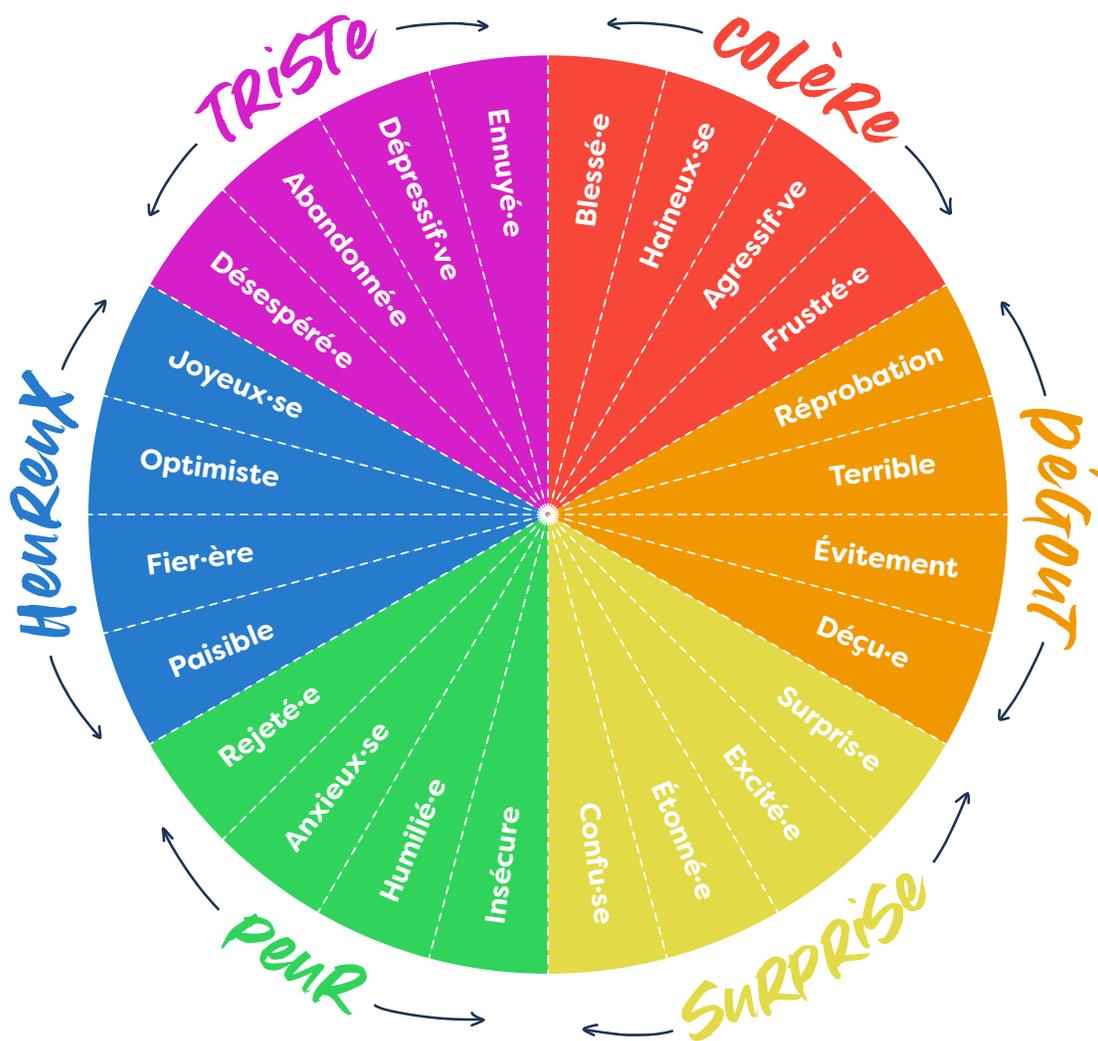
Si tout s'embrouille et que tu te sens submergé-e par ce qui se passe dans ta vie et par ce que tu ressens, n'hésite pas à trouver du soutien. Une personne de ton entourage peut t'offrir du temps? As-tu un lien de confiance avec un-e TS de ton école? Aimerais-tu trouver d'autres jeunes qui vivent les mêmes enjeux que toi? L'important c'est que tu ne restes pas seule avec ce que tu vis.

Ai en tête plusieurs stratégies qui t'aideront à faire face à tes émotions. Il se peut que certains trucs fonctionnent et d'autres pas. Au fil du temps, tu apprendras à identifier tes déclencheurs, c'est-à-dire les situations et les personnes qui te font réagir fortement.

Et surtout, sois indulgent-e envers toi-même. Tout le monde peut avoir un trop plein d'émotions ou du mal à le communiquer aux autres. On demande pardon, on apprend de la situation et on passe à autre chose!

# LA ROUE DES ÉMOTIONS

Difficile de mettre des mots sur ce que tu ressens?  
Voici un outil qui pourrait t'aider.



# LA TROUSSE D'URGENCE

## LES TRUCS DE PROS



**Valérie**

La course, la crème glacée double chocolat et l'oreille attentive de ma meilleure amie sont essentielles pour moi!



**Martin**

Je cuisine des gâteaux parce que ça rend tout le monde heureux chez nous. On peut s'asseoir ensemble et oublier le cancer de mon père.



**Alex**

Je me donne le droit d'être moyen. Je suis souvent super occupé et parfois, je dois tourner les coins ronds. Je ne me mets jamais de pression pour tout faire parfaitement!

J'en jase souvent avec ma blonde. Elle est bonne pour me rappeler que dans la maladie de ma mère, beaucoup de choses sont hors de mon contrôle. Écouter un film d'action avec elle, collées sur le divan, m'aide à me vider la tête.



**Isabelle**

Écrire mon journal et dessiner, c'est ce que je fais souvent pour prendre un peu de distance et me détendre.

Et toi, il y a quoi dans ta trousse pour te faire du bien?

★

★

★

**Katia**



# LE REPOS, ce grand allié

Au cours d'une journée, il y a plusieurs façons de mettre son corps et son mental en pause. Voici les 7 types de repos que tu peux t'accorder pour être au sommet de ta forme.



## PHYSIQUE

Dormir la nuit, faire des siestes, fermer les yeux 5 minutes quand tu en ressens le besoin.

## MENTAL

Prendre une pause, profiter de tes congés, ne rien prévoir pour toute une journée et suivre tes envies. Mettre ce qui te tracasse dans un carnet pour t'en débarrasser.

## SOCIAL

S'entourer et voir des personnes qui t'apaise et te donne de l'énergie.

## SENSORIEL

Être en silence, marcher sans écouteurs et sans musique, se déconnecter du cellulaire 1 heure.

## SPIRITUEL

Te reconnecter à plus grand en faisant du yoga ou en méditant.



## CRÉATIF

Faire du dessin, peindre, jardiner, rêvasser, peu importe ton talent!

## ÉMOTIONNEL

Avoir un espace où tu peux être... juste toi. Où tu peux t'exprimer librement sans penser à faire plaisir à tout le monde.



# DES SUGGESTIONS POUR TOI

BALADOS



## Des histoires qui résonnent

BALADO DE L'ORGANISME L'APPU

La comédienne Marina Orsini recueille les histoires des proches aidant-es, leurs défis mais aussi la joie que l'on vit lorsqu'on soutient une personne de son entourage.

Voici deux épisodes sur des jeunes :



**Saison 2 épisode 2 avec Debbie Lynch-White**



**Saison 2 épisode 6 : Daphnée et sa mère Sandra**



## T'as ta place

BALADO DE L'ORGANISME ARBORESCENCE

Ce balado est par et pour les jeunes qui ont un proche atteint d'un trouble de santé mentale. Tu entendas l'expérience de trois jeunes filles en lien avec leur proche. Elles abordent avec beaucoup d'authenticité les difficultés vécues dans leur rôle et les ressources qui les ont aidées.



**Premier épisode de baladodiffusion**



**Deuxième épisode de baladodiffusion**

FILMS

## La Famille Bélier

COMÉDIE DE ÉRIC LARTIGAU, BELGIQUE-FRANCE, 2014



Paula qui a 16 ans est interprète pour ses parents et pour son frère qui sont sourds. C'est donc elle qui s'assure que sa famille soit bien comprise dans la vie au quotidien. Un jour, son prof de musique découvre son don pour le chant et l'encourage à passer une audition pour une école prestigieuse de musique. Elle hésite, car cela signifierait quitter sa famille et faire ses premiers pas vers l'âge adulte.



**Où voir ce film?**

## Plus grand que soi

DOCUMENTAIRE DE FRANÇOIS CHILOWICZ, FRANCE, 2021



À partir de quel âge, une personne devient-elle aidante naturelle? Ce documentaire raconte l'histoire d'Alice, Cynthia, Eva et Martin, quatre jeunes aidant-es qui témoignent de leurs vies au sein de leurs familles. Des expériences particulières, riches en émotions, aussi difficiles que constructives.



**[Voir le documentaire sur Youtube](#)**



# DES SUGGESTIONS POUR TOI

LIVRES



## Le petit astronaute

DE JEAN-PAUL EID,  
éd. LA PASTÈQUE  
(QUÉBEC)

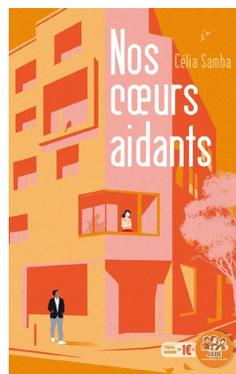
Le petit astronaute raconte l'histoire de Tom, un jeune garçon vivant avec une lourde paralysie cérébrale, l'empêchant de parler et de marcher. C'est sa grande sœur qui est la narratrice de l'histoire de ce garçon.



## Ma mère en vigilance orange

DE ÉRIC SANVOISIN,  
éd. LA JOIE DE LIRE  
(FRANCE)

Louise, 16 ans, adore la poésie, ses amies et son petit frère de 8 ans. Sa mère est atteinte d'une grave maladie qui l'empêche de s'occuper d'eux. Un jour, le père de Louise quitte la maison familiale. L'adolescente devra donc prendre soin de sa mère et de son frère. Un récit sur le thème des jeunes proches aidant-es.



## Nos cœurs aidants

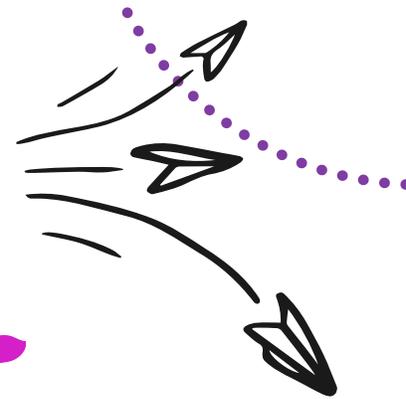
DE CÉLIA SAMBA,  
éd. HACHETTE  
(FRANCE)

Laurie et Éliott s'occupent de leur mère gravement malade. Laurie s'épuise et Éliott, qui vient de commencer le lycée, trouve son quotidien de plus en plus difficile. Leur vie sera bouleversée à l'arrivée d'un nouvel auxiliaire qui sentira bien que la famille est en train de couler et qui fera tout pour les sauver.



# DES PROJETS TRIPPANTS

## AUTOUR DU MONDE



### Au Canada

**CAP Santé Mentale** regroupe, soutient, représente et mobilise les organismes qui ont pour mission de soutenir les proches des personnes ayant un trouble de santé mentale. Sur son site, une section ados et jeunes adultes regorge d'informations pertinentes pouvant servir à des JPA vivant ou côtoyant une personne atteinte d'une problématique de santé mentale.

**Siblings Canada** est une initiative qui travaille à faire reconnaître le rôle important qu'ont les frères et les sœurs lorsque l'un d'eux a un handicap. Parce que de plus en plus de personnes handicapées survivent à leurs parents, ce sont souvent les frères et les sœurs qui prendront le relais des soins et du soutien. Avec des événements virtuels où les gens se rencontrent, un programme de mentorat et de la recherche, cet organisme soutient les frères et les sœurs dans leur rôle de proche aidant-es.

**Young Caregivers Association** est la première organisation canadienne dédiée au soutien des JPA et à leurs familles. Le programme Powerhouse a été développé pour les jeunes entre 5 et 25 ans et vise le développement des compétences de vie, le renforcement de la résilience des jeunes proches aidant-es et veut briser l'isolement que traversent les jeunes. Powerhouse propose une fois par mois des ateliers virtuels qui connectent les JPA à travers le Canada.



### Aux États-Unis

L'université du Wisconsin offre un programme qui se nomme **YCARE**. Se rendant compte que plusieurs jeunes offraient des soins à des proches ayant des besoins médicaux complexes, une chercheuse a décidé de mettre sur pied une formation en milieu hospitalier pour les jeunes. Épaulé-es par différents professionnels de la santé, les jeunes en apprennent plus sur les soins à offrir et sur les appareils utilisés. Ça permet aussi aux JPA de poser des questions, de parler avec d'autres jeunes de ce qu'ils-elles vivent et de recevoir du soutien. [Regarde la vidéo \(en anglais\)](#).

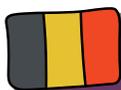


### En France



clique ici

L'organisme **JADE** (jeunes aidants ensemble) passe par un projet artistique pour offrir du soutien et du répit aux JPA français. Les ateliers cinéma-répét se font lors des vacances d'automne et d'hiver, en résidence. Soutenu-es par une équipe de professionnels de l'audiovisuel et de psychologues, les JPA ont la chance d'utiliser comme médium le film pour parler de leurs réalités. En prime, lorsque les courts métrages sont complétés, la famille et les ami-es ont droit à un visionnement dans une vraie salle de cinéma!



### En Belgique

En Belgique, il existe une maison de jeunes dédiée aux JPA. C'est l'organisme **Jeunes et Aidants Proches** qui en a eu l'idée. Ouverte depuis 2018, c'est un endroit où l'on peut recevoir du soutien et de l'information de la part de l'équipe d'intervention. Les jeunes viennent s'y reposer (il y a même une chambre pour faire la sieste!), participer à des ateliers, faire leurs devoirs, se détendre et partager avec d'autres personnes qui ont une situation similaire.



### Au Royaume Uni

Le programme **Young carers in School**, que l'on pourrait traduire par *Les JPA à l'école*, est un programme novateur qui travaille avec les écoles qui veulent mieux soutenir les JPA, afin que les jeunes réussissent leur parcours scolaire. 500 écoles ont déjà complété le programme! Si l'école met en place avec succès des actions qui soutiennent concrètement les jeunes proches aidant-es, elle reçoit un sceau d'excellence.

# DES JEUNES PROCHES AIDANT·ES Se RACONTENT

Nathalie est devenue la proche aidante de sa mère à l'âge de 11 ans. Sa mère a eu un accident de travail et par la suite elle a développé des difficultés au niveau de sa santé mentale. Nathalie s'est donc retrouvée à gérer le quotidien de la maison, à s'occuper de son petit frère et à offrir du support émotif à sa mère. Comme elle vivait dans une famille monoparentale, elle est devenue en quelque sorte le « parent » responsable de tout.

Elle se souvient qu'elle ne parlait pas de sa situation familiale, car à cette époque, et encore aujourd'hui, la santé mentale était un sujet tabou. « **Je savais que la situation n'était pas typique, mais je n'avais pas les mots pour l'expliquer.** » Même si à cette époque elle avait rencontré plusieurs adultes qui auraient pu l'aider à nommer sa situation familiale et à valider le fait qu'il s'agissait d'une situation bien lourde, personne ne l'a fait. « **Si personne autour de toi ne réagit au fait que les responsabilités que tu portes sur ton dos n'ont pas de sens pour l'âge que tu as, tu finis par croire que tu demandes trop et tu te mets à douter de tes propres besoins.** »



NATHALIE



« En tant que professionnel·le de la santé ou comme prof, si vous repérez un·e jeune qui pourrait être proche aidant·e, offrez du soutien! Il ne faut jamais banaliser la situation lorsqu'elle est détectée. »



JULIE

La mère de Julie a reçu un diagnostic de sclérose en plaques lorsque Julie avait 8 ans. « **Je me souviens d'être terrorisée, car mon oncle avait la même maladie et sa condition se détériorait très vite.** » Julie s'est investie comme elle a pu à la suite du diagnostic de sa mère, elle aidait avec le ménage et les repas, offrait du soutien émotif et s'occupait parfois de sa petite sœur. Heureusement, la famille recevait beaucoup d'aide des proches et du voisinage. Selon elle, les difficultés de sa mère l'ont amenée à devenir autonome très rapidement. « **J'avais le souci de ne pas ajouter à la fatigue de ma mère, je ne lui demandais jamais rien.** »



Elle se souvient que l'adolescence a été une période difficile pour elle, côté émotions. « **Tu ne peux jamais être en colère contre ton parent, parce qu'inévitablement tu ressens de la culpabilité parce qu'il est malade! Ce n'était pas facile de dissocier la personne malade et son rôle de mère.** »

La maladie a aussi affecté sa relation avec sa sœur. C'était difficile pour Julie de constater que sa petite sœur n'avait pas la même préoccupation de ménager sa mère. Sans le poids du lien aidante-aidée, elles ont pu développer une relation de proximité que Julie n'a pas eue durant son adolescence.

« **Même si tu prends soin d'une personne, ça ne veut pas dire que tu n'as pas besoin qu'on prenne soin de toi. Trouve une personne de confiance avec qui tu as un lien assez fort pour qu'il ou elle puisse t'appuyer et prendre soin de toi.** »



**DANIEL**

Le frère de Daniel a récemment connu un épisode psychotique et a reçu un diagnostic de schizophrénie. « **C'était vraiment flou. Je n'étais pas à la maison à ce moment-là, je suis revenu et mon frère a été pris en charge et mes parents avaient peur.** » Depuis que son frère est revenu à la maison, Daniel est présent pour son frère et l'encourage à interagir avec la famille. « **C'est difficile parce que parfois un nouveau médicament peut le rendre amorphe et il reste tout le temps dans sa chambre. Mais s'il décide d'arrêter sa médication, on ne comprend plus de quoi il parle parce que ça devient confus. Ça me manque de parler avec lui, nous étions vraiment proches.** »

Les parents de Daniel ne sont pas confortables avec la maladie de leur fils et lui ont interdit d'en parler en dehors de la famille. Ses amis ne viennent plus à la maison, ne connaissent pas le diagnostic de son frère et savent seulement qu'il est entre deux emplois. « **De toute façon, j'ai l'impression que mes amis ne comprendraient pas.** »

« **C'est important d'en parler, rien que pour se vider le cœur. Le fait de garder tout ça secret fait que ça devient très lourd. Il y a des lignes téléphoniques anonymes, ça vaut le coup.** »



## ÊTRE LE PARENT DE SES PARENTS

# Lettre d'un jeune proche aidant



En principe, je devrais penser à quelle université j'aimerais m'inscrire, mais au lieu de me projeter dans l'avenir, je pense à quel spécialiste de la santé ma mère devrait consulter.

J'ai toujours été là pour ma mère. Si elle a une mauvaise journée et ressent beaucoup de douleurs, je fais des choses comme ramasser la maison, faire les repas, lui apporter sa médication. Il y a aussi des jours où c'est moins simple. Je l'aide à garder la trace de tous les médicaments qu'elle doit prendre. Je lui rappelle ses rendez-vous médicaux et je fais les suivis avec la pharmacie pour ses ordonnances. Je fais des recherches sur les spécialistes qu'elle pourrait consulter et je trouve des groupes de soutien... même si elle ne veut pas toujours y aller. J'essaie de l'écouter et de la rassurer aussi.

Ces temps-ci, j'ai l'impression qu'il y a plus de mauvais jours que de bons, et je commence à m'inquiéter qu'elle ne soit pas d'accord que je parte loin pour aller étudier. J'ai commencé à chercher comment je pourrais rester proche de la maison, mais m'occuper d'elle me fatigue beaucoup et je n'ai pas encore eu le temps de faire un vrai plan.

J'aime ma mère et je suis content d'être là pour elle. Je sais que mes amis n'ont pas la même connexion avec leurs parents que celle que j'ai avec elle. Ils ne savent pas tout ce que je fais à propos de sa médication, de sa santé mentale, des responsabilités que je prends, comme payer les factures et remplir plein de paperasse. Je pense qu'ils ne comprendraient pas si je leur disais. Une fois, j'en ai parlé avec un ami très proche et il m'a répondu : « Bien, fais ce qui est le mieux pour toi. » Ce qui serait le mieux pour moi c'est de savoir que ma mère est en sécurité et que je sois capable de faire face à mes propres besoins.

Une partie de moi a peur, parce que j'ai vu ma sœur déménager dans une autre province et ça a été très difficile. Ma sœur m'a raconté que notre mère lui téléphone tout le temps quand je suis à l'école. Je sais que maman dit souvent que ça serait beaucoup mieux si ma sœur était là, comme si la présence de ma sœur ferait en sorte que sa santé prendrait du mieux.

Ma sœur m'encourage à partir et pense qu'à nous deux on pourrait s'occuper d'elle et vérifier que tout va bien même à distance. Je sais que ça pourrait être un bon choix de partir, mais je me sens coupable. C'est difficile de savoir quel est le meilleur choix pour moi.



# HOROSCOPE

## BÉLIER



21 MARS - 20 AVRIL

Votre signe est lié à la planète Mars, vous avez donc de l'énergie à revendre! Vous donnez beaucoup de temps aux autres, mais sans vous oublier. Vous profitez de votre temps libre pour faire du sport, ou voir vos amis, et c'est important! Prendre du temps pour soi permet de recharger les batteries.

## TAUREAU



21 AVRIL - 20 MAI

De nature solitaire, les personnes nées sous le signe du Taureau ont tendance à vouloir tout faire seules, parfois même au prix de leur santé et de leur bien-être. N'hésitez jamais à demander de l'aide, ce n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt de courage!

## GÉMEAUX



21 MAI - 21 JUIN

Chez les Gémeaux, l'anxiété monte rapidement. Attention à ne pas vous laisser envahir par le stress et l'inquiétude. Une bonne façon d'y remédier? Prenez le temps d'en parler avec une personne de confiance. Qui sait, elle pourrait peut-être vous aider à voir les choses autrement.

## CANCER



22 JUIN - 23 JUILLET

La pleine lune peut faire ressortir votre côté émotif. Apprenez à vous concentrer sur les choses que vous devez accomplir pour votre bien-être, une tâche à la fois. Et pour réussir, apprenez aussi à dire non! Les personnes de votre entourage comprendront que votre priorité, ça doit être vous.

## LION



24 JUILLET - 23-AOÛT

La loyauté et le sens de l'engagement sont des valeurs fortes chez les Lions. Par contre, ces qualités peuvent vous jouer des tours et vous faire choisir le bien-être des autres au lieu du vôtre. Il faut saisir les occasions que la vie offre et toujours rester au centre de sa vie et de ses décisions!

## VIERGE



24 AOÛT - 23 SEPT.

Votre nature timide et le mystère qui vous entoure attirent souvent la curiosité des personnes de votre entourage. Vous avez besoin de temps pour vous dévoiler. Pour être à l'aise dans toutes les situations, n'hésitez pas à dire aux gens qu'ils sont trop curieux. Soyez ferme et faites respecter vos limites!

## BALANCE



24 SEPT. - 23 OCT.

Toujours à la recherche de l'équilibre, les Balances jonglent souvent avec les différentes sphères de leur vie pour que tout s'harmonise. Mais nul n'est tenu à la perfection. Même si les choses ne se passent pas toujours comme on veut, cela ne veut pas dire que ça va mal! Restez optimistes!

## SCORPION



24 OCT.-22 NOV.

Votre attitude positive se remarque, votre entourage est reconnaissant envers vous pour votre soutien. Vous êtes bien dans votre peau et ça se sent! Mais faites attention aux moments de fatigue, c'est là que vous risquez de perdre votre sang-froid et réagir fortement!

## SAGITTAIRE



23 NOV. - 20 DÉC.

Ne vous laissez pas trop envahir par des pensées négatives. Ne soyez pas votre propre ennemi, prenez le temps de vous féliciter pour tous vos bons coups et vous rappeler que vous êtes une personne exceptionnelle et généreuse. Regardez-vous et traitez-vous avec amour et bienveillance.

## CAPRICORNE



21 DÉC. - 20 JAN.

Vous pouvez vous faire pleinement confiance, vous avez toutes les compétences pour faire face aux obstacles de la vie. Votre ténacité et votre équilibre vous permettent de faire la part des choses et de rester fermes même face aux situations plus complexes. Mais n'oubliez pas de prendre une pause pour vous!

## VERSEAU



21 JAN. - 19 FÉV.

Les Verseau sont persévérants, mais ont tendance à s'oublier dans les tâches. Les conséquences sont pour vous la fatigue et la pression qui s'abat sur vos épaules. Prenez toujours le temps de respirer et d'établir vos priorités, en vous donnant du lousse, vous vous en porterez mieux!

## POISSON



20 FÉV. - 20 MARS

Les liens qui vous unissent à votre famille sont forts et significatifs. La vie parfois nous oblige à nous serrer les coudes et c'est exactement ce que vous faites. Mais n'oubliez pas de prendre soin de votre corps, de votre cœur et de votre santé émotionnelle!

# RESSOURCES POUR RECEVOIR DU SOUTIEN

**Si tu en ressens le besoin, plusieurs personnes peuvent te donner un coup de main dans différents organismes communautaires, à l'école et dans le réseau de la santé.**

Dans les CLSC et dans les écoles on retrouve des équipes que l'on nomme équipe psychosociale. Composée de travailleuses sociale, de psychoéducatrices et de techniciennes en éducation spécialisé, ces personnes sont là pour toi. Elles prendront le temps pour t'écouter, t'aideront à trouver des solutions concrètes et à faire le pont avec des organismes qui pourront t'épauler.

Il existe des **organismes communautaires qui viennent en soutien au proches aidant-es**. Ces organismes travaillent parfois autour d'une cause, par exemple le cancer ou la santé mentale. D'autres organismes offriront de l'aide peu importe la situation. Ça vaut la peine de les contacter, ils sont bien au fait de ce que tu vis et peuvent être d'un soutien vraiment utile.

Nous t'offrons quelques liens de ressources qui pourront t'être utiles. Sur les sites tu trouveras les services qu'ils offrent et la façon dont tu peux les rejoindre. Prends le temps de regarder.

## Des organismes qui offrent des infos, du soutien ou du répit aux jeunes aidants

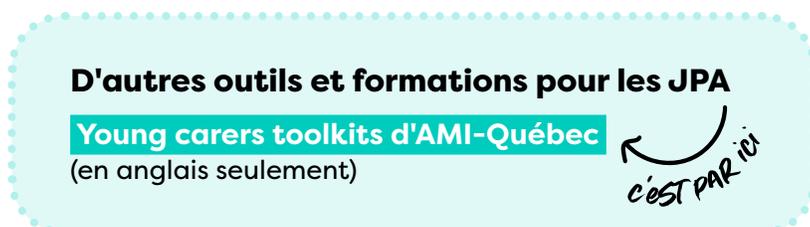


**Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal**  
raanm.net

**Le RAANM**  
[www.raanm.net](http://www.raanm.net)

**ami québec**  
Alliés en santé mentale  
Allies in mental health  
47 ans  
years  
1977-2024

**AMI-Québec**  
[www.amiquebec.org](http://www.amiquebec.org)  
(services en anglais)



**D'autres outils et formations pour les JPA**

**Young carers toolkits d'AMI-Québec**  
(en anglais seulement)

*C'EST PAR ICI*

## Services pour les aidants

Des services pour les jeunes qui ont un-e proche qui souffre d'un trouble de santé mentale :

→ **Cap santé mentale**

Des organismes qui vont te référer à la bonne place peu importe ton besoin :

→ **L'APPUI**

→ **Proche Aidance Québec**

Pour trouver des services spécialisés au Québec :

→ **AMI-Québec**

## Les services à la jeunesse dans les CLSC de Montréal

→ **CLSC de l'Est**

→ **CLSC du Nord**

→ **CLSC du Centre-Ouest**

→ **CLSC du Centre-Sud**

**Pour recevoir du soutien et des services pour les jeunes de 12-25 ans dans plusieurs régions du Québec (y compris Montréal)**

→ **Aire ouverte**

## Des lignes d'écoute confidentielles

→ **Jeunesse, j'écoute**

**1-800-668-6868**

→ **Tel-jeunes**

**1-800-263-2266**

# SI VOUS ÊTES UN·E ENSEIGNANT·E

**En plus des mesures que votre école a mises en place pour contrer le harcèlement et l'intimidation, il y a des considérations particulières à avoir lorsque vous intervenez auprès d'un·e JPA.**

- La confidentialité est primordiale pour les JPA. Pour toutes les questions relatives à la santé d'un·e proche, à vos difficultés à entrer en contact avec les parents, à vos inquiétudes face à l'absentéisme ou aux résultats scolaires, adressez-vous à l'élève dans un endroit privé.
- Recommandez l'élève à l'équipe psychosociale de l'école, ou encore dans le réseau de la santé et des services sociaux pour trouver des ressources de soutien.
- Si vous avez un doute sur le fait qu'un·e jeune puisse être proche aidant·e, osez entamer la discussion. Il se pourrait qu'ils-elles ne sachent comment le faire et éprouvent un malaise face à leur situation familiale ainsi qu'un certain sentiment de marginalisation.
- Restez disponible pour ces élèves, offrez votre support et une écoute attentive. Parfois, ces jeunes sont aussi victimes d'intimidation et de harcèlement en raison de leur situation.
- Discutez avec ces élèves d'accommodements possibles pour qu'ils-elles ne soient pas trop pénalisés-es par leur situation à la maison et puissent réussir leur année.

**Les JPA peuvent nous en apprendre beaucoup sur l'empathie...** C'est une qualité dont ils-elles font preuve quotidiennement en prenant soin de leurs proches. En cultivant l'empathie, nous favorisons des milieux plus compatissants et mieux outillés pour lutter contre l'intimidation.

## DES IDÉES D'ACCOMMODEMENTS

- Plus de flexibilité dans les délais de remise de devoirs ou de travaux, pour accommoder les rendez-vous ou des moments plus intenses en lien avec les responsabilités de proche aidance.
- L'envoi des notes de cours et du matériel didactique par courriel, si l'élève ne peut pas être présent·e en classe.
- Éviter d'assigner un pourcentage de la note finale selon l'assiduité en classe. Le fait d'arriver en retard ou d'être absent·e est souvent hors de leur contrôle.
- Autoriser l'utilisation de son cellulaire en classe si l'élève est en attente de nouvelles de son proche.
- Offrez-leur le code QR de ce magazine.

Ce magazine est une collaboration du **Regroupement des aidantes et des aidants naturels de Montréal (RAANM)** et d'**AMI-Québec**. Sa production n'aurait pas été possible sans la généreuse contribution de la **Fondation des médecins spécialistes du Québec** et du **Centre canadien d'excellence pour les aidants**.



Canadian Centre for  
Caregiving Excellence

Centre canadien d'excellence  
pour les aidants

## AUTEURS ET COLLABORATEURS

Contenus préparés par

**Valérie Boucher, RAANM**

**Oliver Fitzpatrick, AMI-Québec**

Révision linguistique

**Camilla Sironi, Co-fondatrice de l'Agence Lumina**

Conception graphique et  
illustration de la couverture

**Annie St-Amant**



Regroupement des aidantes  
et aidants naturels de Montréal

**raanm.net**

**info@raanm.net**

514 374-1056

5800, rue St-Denis, suite 602  
Montréal, Québec H2S 3L5

**ami**québec

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

**amiquebec.org**

**reception@amiquebec.org**

514 486-1448

Sans frais : 1-877-303-0264

5800 boul. Décarie

Montréal, Québec H3X 2J5

**Kare**