LE SOUTIEN AIDE...

GUIDE DES JEUNES AIDANTS ET DE LEURS ALLIÉS

GUIDE PAR ET POUR NOUS

TOUT UN DÉFI'

Les jeunes aidants sont :

Des enfants, des jeunes
et de jeunes adultes...

Engagés dans un nouveau
rôle au sein de leur...

Famille en raison
des besoins...

Incommensurables
d'un proche.

Les jeunes aidants vivent des expériences diverses.
Ils peuvent habiter avec un frère ou une sœur,
un parent ou un aîné qui souffre d'une déficience
physique ou développementale, d'une maladie mentale,
d'une toxicomanie, d'un handicap linguistique ou encore
d'une maladie chronique ou potentiellement mortelle.

Amy Townsend, Fitsum Areguy, Angele desRoches et Zarra Amatulli
Jeunes aidants et membres du projet des jeunes aidants

2012 – 2013

Parfois le jeune aidant a l'impression d'être seul au monde, que son entourage ne comprend pas ce qu'il ressent, pense et vit. Le présent guide a été élaboré afin qu'il sache qu'il n'est pas seul.

De nombreux autres jeunes aidants composent avec une situation similaire à la vôtre par certains aspects et différente par certains autres. Un groupe de jeunes aidants s'est réuni pour parler de leur expérience respective et pour explorer l'impact de celle-ci sur eux, leurs relations avec leurs amis, proches et autres ainsi que sur leurs choix pour l'avenir et leurs vies scolaire, professionnelle et communautaire.

Le présent guide porte sur les problèmes, les perspectives et les espoirs d'avenir des jeunes aidants. Il peut en partie correspondre à votre réalité et vous aider à mesurer combien votre expérience est unique. L'objectif est de parler de la situation et de déterminer ce dont vous avez besoin pour vous sentir soutenu et reconnu. Bref, le guide s'adresse à vous.

Vous pourrez, si vous le désirez, partager certaines sections avec votre entourage afin qu'il apprenne à vous soutenir. Il s'agit de conseils que vous pourrez enrichir en fonction de votre situation.

L'idée est de sensibiliser les gens à la réalité des jeunes aidants afin qu'ils bénéficient d'un soutien communautaire plus varié. Il s'agit d'un pas en avant. Si vous désirez partager votre réflexion ou votre expérience après la lecture du présent guide, n'hésitez pas. Vous pourriez ainsi faire une différence !

Holly Mathers
Jeune aidante et présidente du projet des jeunes aidants

Chapitre 1

Vous

Prendre soin d'un proche fait peut-être partie de votre réalité depuis longtemps et continue de forger votre personnalité même si vous êtes devenu un adulte. Voici quelques points d'impact.

IDENTITÉ

L'adolescence et la jeunesse adulte sont des moments clés dans la détermination de l'identité d'une personne. Toutes les expériences influent sur l'identité, et c'est également le cas pour les jeunes aidants. Vos grandes capacités et votre auto-détermination sont peut-être tributaires du fait que vous ayez joué un plus grand rôle dans votre famille. Vous pouvez être extrêmement responsable ou très rebelle, faire office de pacificateur entre les gens ou susciter des conflits en raison du stress que vous subissez. Il est fort probable que vous vous sentiez et agissiez différemment suivant la situation et votre entourage. Parfois, être un jeune aidant enseigne quelque chose sur doi-même. Peut-être choisirez-vous une carrière qui vous permettra d'aider les gens parce que vous vous êtes découvert un talent à cet égard, parce que vous avez développé une grande empathie et parce que vous désirez continuer à faire une différence dans la vie des gens. Par contre, être un jeune aidant peut empêcher d'aller vers de nouveaux horizons. Peut-être pensez-vous tellement aux autres que vous trouvez difficilement le temps de vous concentrer sur vous-même, vos objectifs, vos réalisations et de nouvelles expériences. En outre, peut-être trouvez-vous difficile de ressentir de l'empathie lorsque vous écoutez les problèmes des autres, lesquels vous paraissent mineurs en comparaison des vôtres.

ÉMOTIONS

L'adolescence et la jeunesse adulte sont des périodes émotionnelles pour la plupart des gens. Presque toutes les parties de la vie, du cerveau et du corps de même que la perception de soi-même et les interactions avec les autres changent. Le jeune aidant a parfois l'impression d'être dans une montagne russe et peut, suivant la situation, ressentir de la dévotion, de l'amour, de la haine, de la culpabilité, de l'envie, de l'inquiétude, de l'acceptation, de la jalousie, de la colère, de la gratitude, du ressentiment, de la peur, de la honte, de l'embarras ou autre. Ces sentiments donnent l'impression d'être dépassé et confus. Se déconnecter de ses sentiments peut sembler une solution lorsqu'il est difficile de composer avec eux ou lorsque l'on croit que les autres ne comprendront pas. Le jeune aidant pourrait vouloir en parler, mais ne sait pas trop à qui faire confiance. Il importe de se rappeler que les fluctuations émotionnelles sont normales. Il n'existe pas de mauvaise émotion, ce qui compte c'est ce que l'on en fait.

STRESS

Être un jeune aidant peut ajouter au stress de cette période de la vie. Vos proches peuvent compter sur vous et ainsi exercer ce qui semble de la pression. Vous pouvez de plus intensifier vous-même la pression afin de répondre aux responsabilités liées à l'école, aux amis, à un club, au travail et à la famille. On peut facilement se perdre dans la recherche de solutions, même lorsqu'il n'est pas certain qu'un problème puisse être résolu.

« Il n'est pas normal, à cette époque de votre vie, que les responsabilités pèsent sur chaque volet de votre bien-être. »

- Jeune aidant

Composer avec des émotions comme la culpabilité peut être une grande source de stress. Vous pouvez penser que vous n'en faites pas assez ou vous sentir mal de prendre le temps de vous occuper de vous ou lorsque quelque chose de positif se passe dans votre vie alors que ce n'est pas le cas pour vos proches. Tout comme pour les émotions, se sentir stressé à l'occasion est normal et ce qui compte est comment l'on compose avec cela.

BIEN S'OCCUPER DE SOI

Lorsque l'on s'occupe d'une autre personne, il est très facile d'oublier ses propres besoins. Peut-être connaissez-vous vos besoins, mais les faites-vous passer après le bien-être d'un proche dont les besoins sont plus urgents. Ou, peut-être, connaissez-vous mal vos besoins parce que votre attention est occupée ailleurs. Peut-être encore décidez-vous de vous occuper de vous-même, mais que cela vous stresse parce que vous vous sentez coupable.

Lorsque l'on jongle avec plusieurs responsabilités, il peut être difficile de trouver du temps pour un hobby ou une activité sociale Ou, peut-être, une telle activité constitue-t-elle une issue positive à laquelle vous consacrez autant de temps que possible. Peut-êtreles évitez-vous parce que vos responsabilités familiales sont imprévisibles, avez-vous le sentiment que vous ne pouvez pas vous engager sur une base régulière pour ne pas avoir à vous désister à la dernière minute ou vous sentez-vous coupable de faire quelque chose pour vous. En outre, il peut parfois être tentant d'opter pour des activités potentiellement dangereuses pour s'évader, comme consommer de la drogue ou de la boisson, se blesser ou prendre part à des activités agressives. Il existe d'autres options pour bien s'occuper de soi.

Chapitre 1

Façons de composer avec la situation

Chacun compose avec le stress, les émotions et les défis à sa façon. Comment composez-vous avec la situation ? Vos stratégies vous aident-elles vraiment ? Voici quelques suggestions si vous ne savez pas trop par où commencer ou êtes en quête d'idées.

- Trouvez au moins une personne de confiance hors de votre cercle familial à qui vous pouvez parler de votre vie. Si vous n'êtes pas certain vers qui vous tourner, cherchez quelqu'un avec qui vous êtes à l'aise, qui sait écouter, qui a du temps à vous consacrer et qui s'arrêtera à votre situation. Dites à la personne ce que vous attendez d'elle : de l'écoute, un conseil, un défi, de la motivation ou un mentor.
- Si possible, faites part de vos besoins à votre famille. Suivant votre dynamique familiale, cela peut être très difficile. Rappelez-vous que les autres ne savent pas ce que vous pensez et sentez ni ce dont vous avez besoin si vous ne le dites pas.
- Parlez à votre médecin de famille ou à un autre professionnel de la santé au sujet de votre santé et de votre bien-être.

- Réservez-vous des plages de temps parce que vous comptez également :
  - *Essayez de faire une chose par jour que vous aimez : prendre ne serait-ce que 10 ou 15 minutes pour soi peut être un pas dans la bonne direction et aider à refaire le plein.*
  - *Prévoyez des pause de vos responsabilités, principalement lorsque la situation est chronique et à long terme et assurez-vous d'avoir un endroit où relaxer.*
- Canalisez votre énergie et vos émotions de façon positive :
  - *Apprendre quelque chose de nouveau ou se joindre à un groupe ou un club*
  - *S'exprimer dans un art : danse, poésie, chant ou théâtre*
  - *Trouver une activité distrayante avec un proche*
  - *Travailler à une cause.*

«Je n'ai jamais trouvé le temps d'expliquer aux gens ce que je vivais.»

-Jeune aidant

- Veillez sur votre santé mentale, physique et spirituelle en prévoyant du temps pour aller marcher, courir, en vélo, pratiquer un autre sport ou s'entraînant :
- Certains trouvent utile se concentrer sur ce qu'ils ont et sur ce qui est positif dans leur vie :
  - *Prêtez attention aux petites choses agréables de votre vie comme cuisiner de bons petits plats ou faire quelque chose de gentil qui fait sourire quelqu'un.*
  - *Remémorez-vous les bons moments que vous avez passés avec votre proche qui a des besoins exceptionnels et rappelez-vous qu'au fond c'est toujours la même personne.*
  - *Ayez recours à l'humour pour vous aider à tirer le meilleur parti d'une situation difficile.*
  - *Tournez-vous vers l'avenir. Cela vous aidera à passer au travers d'un moment difficile et rappelez-vous qu'il n'en sera pas toujours ainsi.*
- Si vous avez l'impression de devoir tout faire ou d'être tout pour tout le monde, essayez de ne pas être trop dur avec vous-même et demandez de l'aide au besoin.
- Donnez-vous la permission de rire, de vous amuser et de faire des folies parfois.
- Élaborez un plan en cas d'urgence ou de crise. Cela vous libèrera l'esprit.
- Élaborez un plan pour éviter les stratégies qui font se sentir bien sur le moment, mais qui blessent à long terme, comme la drogue, la boisson et autres. Voici quelques suggestions :
  - *Dresser une liste d'activités positives et en adopter une, comme écouter de la musique, écrire un journal ou regarder une comédie.*
  - *Parler au téléphone, par texto ou par vidéo avec un bon ami ou un proche.*
- Agissez sur les choses que vous pouvez changer pour vous sentir mieux.
- Obtenez de l'aide. Si votre situation vous dérange et si vous vous sentez dépassé, il est temps de parler à votre médecin de famille, à un moniteur ou à un autre adulte ou en qui vous avez confiance ou encore d'appeler une ligne locale d'assistance.
- Rappelez-vous qu'il importe de prendre du temps pour soi et de demander de l'aide aux autres. Vous n'avez pas à vous sentir coupable de cela.

Chapitre 2

Vos relations

Les relations occupent une grande part de la vie. Adolescent ou jeune adulte, vous essayez peut-être de compter moins sur votre famille et de consolider vos relations avec votre entourage. En tant que jeune aidant, cela peut être très compliqué si vous vous sentez tiraillé dans tous les sens.

FAMILLE

Les relations avec les proches peuvent être difficiles. Or, être un jeune aidant complique davantage les choses. Parfois, relever un défi ou traverser une crise ensemble peut rapprocher les membres d'une famille, consolider leurs relations et raffermir leurs liens. Mais cela peut aussi causer des tensions, comme lorsque les proches ne sont pas d'accord sur la façon de composer avec la situation ou que tout doit être discuté hors de la famille.

Vous ne recevez peut-être pas toujours l'attention dont vous avez besoin ou que vous désirez de votre famille. Peut-être pensez-vous que vous ne pouvez pas parler de vos problèmes parce qu'ils ne semblent pas aussi importants que le reste. Il pourrait vous arriver d'exagérer un problème pour le faire paraître plus important que les autres questions avec lesquelles votre famille doit composer.

Les rôles et frontières peuvent perdre de leur clarté. Vous trouvez peut-être que votre relation avec vos parents est différente de celles de vos amis avec leurs parents. Peut-être vos parents vous traitent-ils différemment, espèrent-ils que vous assumiez davantage de responsabilités ou partagent-ils trop d'information avec vous. Peut-être s'attendent-ils à ce que vous soyez toujours là pour aider, même si la situation est chronique ou à long terme. Il peut en résulter de la colère ainsi que du ressentiment et nuire à la planification de votre avenir. La famille étendue peut elle aussi être source de problèmes. Elle peut vous faciliter la vie en vous aidant avec les soins, en assumant des tâches ménagères ou en vous prêtant une bonne oreille. Mais elle peut également vous juger ou vous donner des conseils non sollicités sans offrir d'aide, ce qui est très frustrant.

AMIS ET AUTRES

Pour le jeune aidant, l'amitié peut en prendre un coup. Parfois, vos responsabilités sont telles à la maison que vous n'avez pas le temps ou l'énergie pour entretenir des relations hors de la famille. Certains amis ne comprennent pas votre situation, tandis que d'autres ne s'y arrêtent pas ou vous accusent de négativisme alors que vous ne faites que dire la vérité sur votre vie. En conséquence, vous faites peut-être attention à ce que vous dites à vos amis et même choisissez-vous de vous en éloigner. Vous pouvez alors vous sentir seul et incompris. Peut-être évitez-vous les activités sociales et les drames en ne vous engageant jamais pleinement ou en écartant les amis qui vous en demandent trop. Vous essayez peut-être

«Partager une expérience, c'est partager de l'énergie.»

-Jeune aidant

de fréquenter des gens peu compliqués et de vous tenir loin des conflits avec les amis afin de ne pas essuyer de blâme. Enfin, il peut sembler plus simple de ne pas avoir beaucoup d'amis.

« J'ai fugué de la maison à quelques reprises et, après quelques heures, par sens du devoir, j'ai appelé les miens pour m'assurer que tout allait bien et que tous leurs besoins étaient assouvis. Je suis toujours revenu parce que personne ne m'a vraiment permis de prendre une pause.»

-Jeune aidant

Il peut sembler que les gens vous surveillent constamment et vous jugent vous et votre famille. Ils peuvent penser que vous venez d'une famille brisée sans savoir ce qui en est. Certains ont des attentes à votre endroit en raison de votre âge et ne comprennent pas votre rôle au sein de votre famille.

Lorsque vous vous confiez à quelqu'un, vous redoutez peut-être que la personne pense que vous dramatisez parce qu'elle n'est pas consciente des problèmes auxquels votre famille est confrontée. Cela peut vous empêcher de vous confier et de trouver le soutien dont vous avez besoin ou que vous désirez de la collectivité. En outre, les parents peuvent ne pas vouloir que des étrangers sachent ce qui se passe parce qu'ils ne veulent pas être jugés ou critiqués.

Les adultes hors de la famille, comme les moniteurs, professeurs, voisins ou amis de la famille peuvent jouer un rôle important dans votre vie. Lorsque ces adultes s'intéressent à vous et à votre situation, vous vous rapprochez probablement d'eux et leur vouez un grand respect. Ils peuvent vous donner de l'attention, vous motiver et vous faire sentir différemment d'à la maison. En conséquence, vous les considérez des modèles et essayez de leur faire plaisir afin qu'ils soient fiers de vous. Il peut être difficile de trouver des amis et des adultes hors de la famille en mesure de vous donner ce que vous recherchez lorsque ce n'est pas tout le monde qui comprend votre situation, que votre famille désire protéger son intimité ou que les gens ne sont pas disponibles en cas de besoin. Lorsque vous trouvez quelqu'un de confiance, cette personne peut avoir un immense impact sur votre vie.

Chapitre 2

Stratégies

Les relations sont essentielles à la vie, même si elles peuvent être compliquées. Tirez-vous ce dont vous avez besoin de vos relations ? Il est possible de renforcir les relations qui peuplent votre vie.

- Parlez à vos proches et amis de confiance de ce que vous vivez, même s'il vous est difficile de vous ouvrir. Vous serez peut-être surpris du soutien que les gens vous donneront s'ils comprennent votre situation et ce dont vous avez besoin.
- Trouvez des proches et des amis qui sont prêts à aider. Bien des gens aimeraient aider, mais ne savent pas comment. Ainsi, lorsque vous sortez avec des amis, demandez à quelqu'un de vous remplacer à la maison au besoin. Cela soulagera votre esprit et assurez-vous de ne pas avoir à changer vos plans si le membre de votre famille a besoin d'aide.
- Choisissez bien avec qui vous passez du temps. Une bonne relation se définit comme sécuritaire, saine et positive. Recherchez des gens qui vous laissent agir selon votre âge et être vous-même ainsi qui vous font sentir bien. Il peut s'agir d'un ami, d'un professeur, d'un moniteur ou d'un membre de la famille.
- Soyez en relation avec des gens qui comprennent ce que vous vivez par l'entremise de blogues, de clavardoirs, de forums et d'autres options en ligne.
- Ayez recours à la technologie pour que les gens demeurent à jour avec votre famille, pour créer un horaire de soins, ou pour coordonner quoique ce soit au besoin.

«Les gens veulent aider, ils ne savent juste pas quoi faire.»

-Jeune aidant

Chapitre 3

Votre monde

Vous ne vivez pas dans une bulle. Plein de volets de votre vie peuvent avoir un grand impact. En voici quelques-uns.

ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE

Les études peuvent poser un véritable défi au jeune aidant. Il peut voir l'école comme une distraction ou se concentrer sur ses études parce qu'elles l'aident composer avec la situation. Peut-être n'avez-vous pas le temps, l'énergie ou l'intérêt nécessaire pour réussir. Votre situation familiale stressante peut nuire à votre concentration, à votre sommeil et à vos études si bien que vous n'obtenez pas les résultats escomptés. Si vous avez de la difficulté à l'école, des gens peuvent penser que vous n'avez pas le talent voulu. Mais le fait de ne pas avoir de bonnes notes ne signifie pas ne pas avoir de potentiel. Ce que vous apprenez comme jeune aidant vaut son pesant d'or. Vous ne vous en rendez peut-être pas compte maintenant, mais il peut s'agir d'habiletés que vos pairs n'ont pas et qui peuvent vous aider dans d'autres domaines de votre vie.

La gestion de la situation peut être plus compliquée à l'école. Ainsi, il se peut que vous ne puissiez pas demeurer en contact avec la maison en raison des règles relatives aux téléphones cellulaires. Il peut être très distrayant de se demander ce qui se passe à la maison tout en se concentrant sur les cours. Trouver des gens à qui parler peut également être difficile. Les conseillers scolaires, les professeurs et les membres du personnel de soutien ne savent pas toujours ce dont vous avez besoin et ne sont pas disponibles tous les jours. Vous pouvez vous sentir seul si personne ne vous comprend. Lorsque vous trouvez une personne de confiance, l'établissement scolaire devient un endroit où vous vous sentez en sécurité et soutenu.

RÉSEAU DE SANTÉ

Composer avec le réseau de la santé peut être essoufflant, ce qui n'est pas rassurant lorsque l'être cher est malade. Il est souvent difficile d'expliquer la maladie, le problème de santé mentale ou l'incapacité ainsi que de formuler des commentaires opportuns. Vous pouvez composer avec des médecins, du personnel infirmier, des pharmaciens et autres qui ne désirent pas vous donner de l'information parce qu'ils ne comprennent pas votre rôle au sein de votre famille ou qui divulguent l'information de façon incompréhensible. Cela peut vous frustrer, vous inquiéter, vous mêler et vous donner l'impression d'être exclu d'importantes conversations. Toutefois, des professionnels de la santé véritablement engagés prendront le temps de calmer vos inquiétudes.

CULTURE

Votre culture a un grand impact sur le rôle et les attentes au sein de votre famille. Votre culture englobe votre famille, votre école, votre collectivité, vos antécédents ethniques et les autres influences dans votre vie. Ainsi, vous pouvez avoir un réseau de soutien ou un degré d'intimité différent si vous vivez dans une petite ville plutôt qu'une grande.

Vous pouvez devenir un jeune aidant si votre famille déménage dans un autre pays et se fie sur vous pour aider à tous les points de vue, des opérations bancaires aux relations avec les fournisseurs de service et les établissements de santé pour comprendre les factures et les autres effets de correspondance. Cela peut arriver lorsque votre famille a de la difficulté à communiquer en raison d'une barrière linguistique ou de la non-compréhension des façons de faire du nouveau pays. Pleins de responsabilités peuvent alors retomber sur vos épaules puisque vous devenez leur voix et leur guide. Vous pouvez vous sentir tiraillé parce que votre famille désire que vous conserviez votre héritage et vos traditions, alors que vous voulez vraiment vous intégrer à vos pairs et à la collectivité en formant votre propre identité.

Chapitre 3

Stratégies

- Savoir c'est pouvoir ! Acquérez autant de connaissances que vous le pouvez :
  - *Visionnez des vidéos YouTube et consultez des sites web destinés aux jeunes aidants.*
  - *Demandez aux bibliothécaires et libraires de vous aider à trouver l'information dont vous avez besoin.*
  - *Posez vos questions à votre médecin de famille ou à un autre professionnel de la santé : apportez votre liste de questions à vos rendez-vous.*
  - *Composez le 211 ou allez à www.211.ca pour de l'information gratuite et confidentielle au sujet services sociaux et de santé gouvernementaux et communautaires offerts au Canada.*
- Être soutenu vaut la peine ! Soyez en relation avec des gens dès que vous le pouvez :
  - *Joignez-vous, seul ou avec vos proches, à un groupe de soutien local ou internaute.*
  - *Contactez un organisme communautaire lié à votre problématique familiale.*
  - *Trouvez un autre professionnel de la santé, si le vôtre ne répond pas à vos attentes.*
  - *Trouvez une personne de confiance qui peut être là pour vous.*
  - *Soyez ouvert et parlez de vos besoins : votre établissement scolaire peut faire une exception si les professeurs sont conscients de votre situation.*

COMMENT SOUTENIR UN JEUNE AIDANT

Un jeune aidant se définit comme quiconque vit avec un proche qui a des besoins exceptionnels. Il peut s'agir d'une situation à court ou long terme qui concerne une maladie, une incapacité, un problème de santé mentale, une toxicomanie, une barrière linguistique ou culturelle, etc.

Si vous connaissez un jeune aidant, vous pouvez avoir l'impression que vous ne pouvez rien faire pour alléger sa situation. La réalité est qu'un tel jeune a vraiment besoin de vous, même s'il n'en parle pas et que vous ne pouvez pas faire grand-chose, vous pouvez l'aider en le faisant se sentir davantage soutenu et moins seul. Voici quelques idées :

- Soyez sa personne de confiance :
  - *Montrez-vous empathique.*
  - *Informez-vous régulièrement de comment il va. Cela peut se faire dans un endroit informel, comme lors d'une randonnée en voiture ou à pied. Ces vérifications informelles peuvent aider le jeune à s'ouvrir librement sans se sentir pressurisé.*
  - *Laissez-lui savoir qu'il peut vous parler de n'importe quoi. Même s'il ne profite pas de votre offre, continuez à la lui rappeler pour qu'il sache que vous êtes sincère. Parfois, le jeune aidant se protège en ne s'ouvrant pas tout de suite. Ne le prenez pas personnellement. On ne sait jamais quand il peut enfin s'ouvrir.*
  - *Soutenez-le sans le juger et essayez de ne pas le pressuriser pour lui soutirer de l'information. Contentez-vous d'écouter jusqu'à ce qu'il se sente à l'aise de partager.*
  - *Concentrez-vous sur sa perspective et son expérience plutôt que sur son proche.*
  - *Demandez-lui de quoi il a besoin et ce que vous pouvez faire pour lui. Cherche-t-il de l'écoute, une occasion de ventiler, un mentor ou de la stimulation ?*
- Aidez-le, si cela est possible, à rencontrer d'autres jeunes qui vivent quelque chose de similaire pour qu'il se sente moins seul.
- Donnez-lui l'occasion, s'il en est prêt, d'apprendre quelque chose de nouveau, d'améliorer sa stratégie, d'agrandir son réseau de soutien et de s'amuser.
- Offrez-lui de l'aide concernant ses responsabilités à la maison, si possible, pour qu'il dispose de plus de temps pour lui-même.
- Aidez-le à trouver un endroit sécuritaire pour relaxer lorsqu'il a besoin d'une pause de ses responsabilités à la maison.
- Ne sous-estimez pas votre impact à titre de personne de confiance.
- Faites part de l'information à vos collègues, à la collectivité et au jeune aidant.

CONSEILS À L'INTENTION DU PERSONNEL ENSEIGNANT

Vous pouvez jouer un important rôle dans la vie d'un jeune aidant en tant que personne de confiance stable. De nombreux problèmes peuvent se manifester en classe que vous pouvez contribuer à régler. Voici ce qu'il faut garder en tête :

- Chaque établissement d'enseignement compte de jeunes aidants. Lorsque vous en repérez un, passez un peu plus de temps avec lui. Apprenez son nom et son histoire, réservez-lui du temps et encouragez-le. Une petite attention positive et un peu de compréhension peuvent faire beaucoup.
- Informez les autres membres du personnel de la réalité du jeune aidant pour les sensibiliser à la façon d'avoir un impact sur sa vie à l'intérieur et à l'extérieur de l'établissement.
- Déterminez qui le jeune aidant aimerait avoir comme personne de confiance dans l'établissement et comment joindre cette personne.
- Ne jugez autant que possible pas le jeune aidant d'après vos connaissances, vos interactions avec lui, ses frères et sœurs, ses parents ou un autre proche. Par exemple, un de ses frères peut souffrir d'une incapacité ou d'un problème de santé mentale qui l'amène à se défouler en classe. Toutefois, cela ne signifie pas que le jeune aidant en fera autant.
- Soyez compréhensif et mettez tout en œuvre pour que votre classe ou bureau soit aussi sécuritaire que possible pour le jeune aidant. Le milieu scolaire peut être le seul endroit où il a du répit ou une routine connue et vous être peut-être le seul adulte de confiance hors de sa famille à qui il peut s'ouvrir.
- Réservez des plages de temps dans votre horaire pour régulièrement vous informer auprès du jeune aidant.
- Soyez flexible et adaptez-vous à ses besoins lorsque cela est possible :
  - *Réservez du temps hors de la classe pour l'aider avec ses travaux.*
  - *Accordez une prolongation si le jeune a dû composer avec une urgence.*
  - *Soyez compréhensif lorsque le jeune doit s'absenter pour aider sa famille.*
  - *Voyez comment il peut demeurer en contact avec sa famille durant les heures de classe, si besoin est.*
- Ne sous-estimez pas votre impact à titre de personne de confiance.
- Transmettez l'information à vos collègues, à la collectivité et au jeune aidant.

CONSEILS À L'INTENTION DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Certains de vos patients ont un jeune aidant dans leur famille. Celui-ci participe souvent à tous les aspects des soins de son proche, ce qui à plusieurs égards a un impact sur sa vie. Voici quelques éléments à considérer :

- Soyez honnête et transparent avec lui lorsqu'il pose des questions au sujet de la santé, du plan de soins et des autres besoins de son proche.
- Fournissez-lui l'information en fonction de son âge afin qu'il puisse comprendre ce qui se passe et comment bien prendre soin de son proche, si besoin est. Indiquez-lui à quoi s'attendre à court et à long terme, dont les soins dont son proche aura besoin à l'avenir, le cas échéant.
- Élaborez un plan de crise avec lui en cas d'urgence, dont une liste de personnes qui peuvent être appelées en tout temps, jour et nuit.
- Fournissez au jeune de l'information sur des ressources communautaires pertinentes.
- Ne sous-estimez pas votre impact à titre de personne de confiance.
- Transmettez l'information à vos collègues, à la collectivité et au jeune aidant.

CONSEILS À L'INTENTION DES ORGANISMES

Si votre organisme œuvre auprès des jeunes aidants et de leurs proches, les suggestions suivantes peuvent aider à mieux répondre à leurs besoins :

- Veillez à ce que votre site web soit interactif et accessible pour tous les groupes d'âge.
- Offrez des programmes sécuritaires pour que les jeunes aidants puissent partager leurs expériences et leurs sentiments ainsi que connecter avec des pairs. Demandez aux jeunes aidants l'endroit qui leur convient le mieux.
- Favorisez les contacts entre jeunes aidants` : les campagnes de sensibilisation et les activités de cueillette de fonds sont un excellent moyen d'aider les jeunes aidants à se rencontrer dans un milieu informel.
- Affichez l'information relatives aux lignes d'urgence locales et indiquer aux jeunes aidants quoi de faire en cas d'urgence ou de crise.
- Formez le personnel afin qu'il soutienne les jeunes aidants et comprenne leurs besoins.
- Envisagez la possibilité d'offrir un soutien en ligne pour une plus grande accessibilité et intimité.
- Organisez des activités récréatives peu coûteuses ou gratuites, pour que les jeunes aidants aient un endroit sécuritaire et supervisé pour être eux-mêmes, s'amuser et relaxer.
- Ne sous-estimez pas votre impact à titre de personne de confiance.
- Transmettez l'information à vos collègues, à la collectivité et au jeune aidant.

CONSEILS À L'INTENTION DE LA COLLECTIVITÉ

La collectivité peut être un endroit très positif pour les jeunes aidants et leurs proches. Voici quelques suggestions :

- Soyez à l'affût de moyens de soutenir les jeunes aidants.
  - *Mobilisez les groupes spirituels, le voisinage et autres pour offrir un soutien pratique et émotionnel aux jeunes aidants et leurs proches.*
  - *Offrez un soutien hors des heures normales.*
- Envisagez la possibilité d'offrir des services de soutien les week-ends et le soir.
- Offrez des options de soutien sur appel.
  - *Procurez aux jeunes aidants un endroit sécuritaire dans un organisme communautaire et ou de santé.*
  - *Participez aux activités de collecte de fonds et de sensibilisation du public au soutien des jeunes aidants.*
- Ne sous-estimez pas votre impact à titre de personne de confiance.
- Transmettez l'information à vos collègues, à la collectivité et au jeune aidant.

Ressources élaborées en partenariat avec :

Commande de copies additionnelles du présent guide :

The Murray Alzheimer Research and Education Program
Université de Waterloo
Waterloo, Ontario, Canada N2L 3G1

Tél. : 1 519 888 4567, p. 35040
Site web : uwaterloo.ca/marep

Site du Projet des jeunes aidants
www.youngcarersproject.ca

Élaboré en partenariat avec :

marep
Murray Alzheimer Research and Education Program

Kitchener

hope for families
COUNSELLING CENTRE

Waterloo Region Family Network

Region of Waterloo
PUBLIC HEALTH

Extend-A-Family
WATERLOO REGION

Alzheimer Society
WATERLOO WELLINGTON

Financé par :
Homewood Foundation

fièrement conçu par
forgoodintent.com

©MAREP/YCP 2015