

Savais-tu qu'il y a des personnes proches aidantes dans tous les niveaux d'étude, que tu sois au primaire, au secondaire, au collégial ou à l'université ?

## Est-ce que tu peux te reconnaître comme personne proche aidante ?

- « Ma soeur a une déficience intellectuelle, c'est moi qui l'accompagne à ses rendez-vous avec son intervenante du CLSC tous les lundis. »
- « Mes parents se sont séparés, l'un d'eux le vit très mal et consulte un professionnel. Malgré cela, j'ai décidé de vivre avec lui et cesser temporairement mes cours de danse. Ainsi, j'ai plus de temps pour le soutenir dans son quotidien après l'école. »
- « Mes parents sont à bout de souffle, ils accompagnent ma grand-mère qui vit avec l'Alzheimer. Je me suis offert pour prendre en charge les courses, le ménage et rester quelques heures, un à deux soirs par semaine. Heureusement, mamie aime me regarder faire mes devoirs. »
- « Depuis quelques mois, mon meilleur ami a des idées suicidaires, il me téléphone à toute heure du jour et de la nuit. La semaine dernière j'ai même dû appeler l'ambulance tellement j'étais inquiet. »

## Mais d'abord, qu'est-ce qu'une personne proche aidante ?

Un·e proche aidant·e est une personne qui :

- Apporte de l'aide à un ou plusieurs membres de son entourage (que ce soit dans sa famille ou non) ayant une incapacité permanente ou temporaire. Cela peut être lié à un trouble de santé mentale, un trouble de santé physique, une perte d'autonomie, etc.
- Améliore la qualité de vie d'une personne avec qui elle a un lien affectif particulier, en développant une connaissance et une expertise spécifique à la situation.
- N'est pas rémunérée pour le soutien et l'aide déployée, donc offre son temps de façon volontaire et consentie.

**Et oui ! Les étudiant·e·s proches aidant·e·s peuvent eux aussi porter  
plusieurs chapeaux et apprendre à jongler avec. En voici quelques-uns ;**

Les cours, les devoirs,  
les travaux d'équipe,  
les leçons, les  
examens, l'implication  
étudiante, le transport,  
les stages...

**Le chapeau d'étudiant**

Donner des soins, faire  
des commissions,  
rester disponible pour  
écouter, planifier les  
rendez-vous, pallier aux  
tâches domestiques,  
communiquer avec le·s  
professionnel·le·s...

**Le chapeau de  
proche aidant**

Travailler, prendre soin  
de ses relations  
sociales, préparer son  
avenir, faire du  
bénévolat, s'impliquer  
dans une activité  
parascolaire...

**Le chapeau de  
la vie courante**

Savais-tu que les étudiants proches aidants :

- Sont plus à risque de développer des troubles de santé mentale ;
- Présentent davantage d'inquiétudes et/ou de difficultés en lien avec leur parcours scolaire ;
- Peuvent développer plus de problèmes de santé physique ;
- Peuvent vivre des impacts importants de leur rôle de proche aidant sur leur parcours de vie.

**Et toi, rencontres-tu des défis en lien avec différents chapeaux que tu portes à travers ton rôle de proche aidant ?**

# Aller à l'école et être une personne proche aidante

Voilà pourquoi il est important que tu te reconnaises comme proche aidant·e et que tu t'informes des ressources qui sont disponibles.

*Voici des moyens pour y voir plus clair :*

- D'abord, réfléchis à tes besoins. Écris-les sur une feuille et identifie les moyens que tu pourrais prendre pour y répondre. C'est important de bien te connaître. Ainsi, tu pourras trouver ce qui te fait du bien et prendre soin de toi aussi !
- Identifie qui sont tes alliés (des personnes qui peuvent t'aider pour vrai). Si tu es en panne de « moyen » tu pourrais en parler avec l'un d'eux. N'hésite pas à discuter de ta réalité de personne proche aidante, la conciliation avec l'école, le travail, la famille, les ami·e·s, les devoirs et tes autres responsabilités... Ça en fait vraiment beaucoup ! Certains aménagements pourraient t'aider.



À l'école  
(enseignant,  
T.E.S...)

---

---

---

---



Dans ta communauté  
(organisme, groupe  
de parole, CLSC..)

---

---

---

---



Dans ton  
entourage  
(famille, ami·e,  
collègue de  
travail...)

---

---

---

---

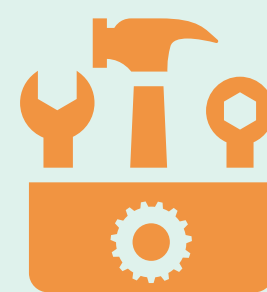
- Il est possible d'envisager la proche aideance comme une opportunité d'apprentissages très enrichissante qui te servira tout au long de ta vie. Tu apprends à développer et mettre de l'avant plusieurs forces importantes ! En voici quelques-unes :



**La résolution  
de problèmes**



**L'empathie**



**La débrouillardise**



**La gestion  
des émotions**

Y a-t-il d'autres forces et compétences que tu pourrais identifier et réutiliser en lien avec ton expérience de proche aidant·e ?

---

---

---



---

---

---

Dans tous les cas, nous t'encourageons à prendre des pauses, à prévoir des moments pour varier tes activités. L'équilibre entre l'école, les responsabilités et les loisirs est essentiel pour prévenir l'épuisement !

Si tu as des questions, tu es à la recherche d'informations ou tu ressens le besoin de parler de ton rôle de proche aidant, l'équipe de L'Antr'Aidant est là ! Appel-nous !