

# Aider les jeunes aidants et jeunes aidantes à s'épanouir



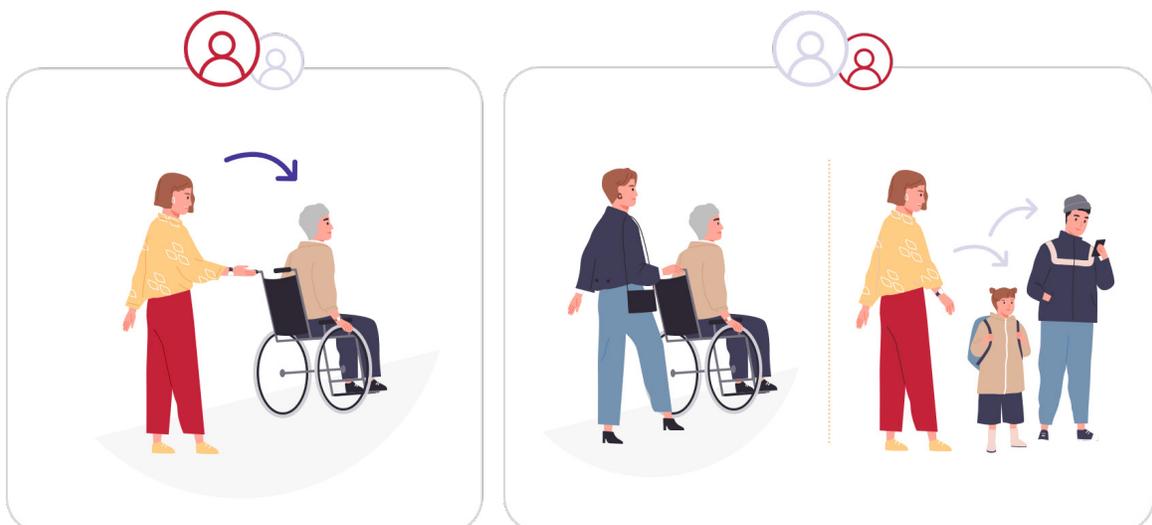
# Aider les jeunes aidants et jeunes aidantes à s'épanouir

Que vous soyez dans le milieu de l'éducation ou de la santé, vous avez déjà rencontré des familles dans lesquelles œuvrent de jeunes personnes proches aidantes (JPA). Ils sont aux côtés d'un membre de leur famille qui est malade, vieillissant ou en situation de handicap. Ils et elles assument quotidiennement des soins, un rôle de soutien psychologique, des tâches ménagères (jeune proche aidant principal [JPAP]) ou s'occupent de leurs frères et sœurs en raison de l'indisponibilité des parents qui, eux, sont les personnes proches aidantes (jeune proche aidant secondaire [JPAS]).

La jeune proche aideance peut avoir des répercussions négatives sur la santé physique et mentale des jeunes, mais aussi sur leur projet de vie à long terme. Bien qu'il soit nécessaire d'augmenter les soins à domicile pour la personne aidée, de soulager l'appauvrissement des personnes malades ou vieillissantes et de mieux répartir les responsabilités de soins entre les membres de l'entourage et les professionnels et professionnelles de la santé, ces interventions sont difficiles à mettre en place, prennent du temps et requièrent une volonté politique.

*Je suis un jeune comme les autres, mais avec des activités différentes.*

⋮ *La bonne nouvelle, c'est qu'avec du soutien, de l'écoute et de la compréhension, il est possible d'atténuer grandement les effets négatifs et de renforcer considérablement les effets positifs de la jeune aideance.*



# Table des matières



4 Qui sont les jeunes personnes aidantes ?

---

5 Que font les jeunes personnes aidantes ?

---

6 Répercussions positives et négatives de la jeune aidance

---

7 Soutenir les jeunes personnes aidantes : l'affaire de tous !

---

9 Être jeune aidant ou jeune aidante à l'école



Ce guide vise à sensibiliser les professionnels et professionnelles du milieu de la santé et de l'éducation aux réalités et aux enjeux des jeunes personnes proches aidants de 6 à 25 ans. Il s'adresse tant au personnel scolaire, aux spécialistes de la santé, qu'aux parents d'un jeune aidant.

La première partie vise à décrire qui sont les jeunes aidants et jeunes aidantes, leurs responsabilités et les impacts de ce rôle additionnel.

Dans la seconde partie, le paragraphe sur les approches s'adresse à tous les professionnels et professionnelles, et à tous adultes évoluant autour des jeunes. Il est ensuite possible de lire seulement le chapitre qui vous concerne.

Ce guide a été écrit à la suite de nombreuses lectures d'articles scientifiques et de recommandations faites par des organismes spécialisés dans le soutien aux jeunes aidants et jeunes aidantes, spécialement en Australie et au Royaume-Uni. Les recommandations et les situations ont été adaptées au contexte québécois et à la situation du Québec par un comité d'experts et d'expertes de la santé, de l'éducation et de la proche aidance impliqué dans la sensibilisation à la proche aidance depuis 2018.

# Qui sont les jeunes personnes aidantes ?



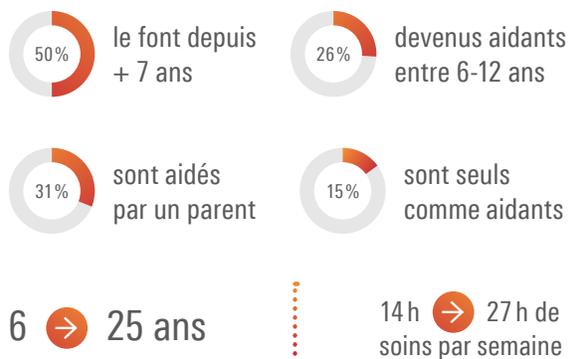
Entre 6 et 25 ans, n'importe quel jeune peut devenir JPA, qu'il ou elle habite en ville ou en campagne, dans une famille monoparentale ou non, qu'il ou elle soit enfant unique ou fasse partie d'une grande fratrie, ou, quelle que soit la situation financière de la famille.

Les enfants ou les jeunes personnes proches aidantes peuvent être définis comme un jeune ou une jeune de moins de 25 ans qui assure des soins, des services ou de l'accompagnement à une personne de leur entourage ayant une ou des incapacités physiques, mentales, intellectuelles ou sensorielles, temporaires ou permanentes (accident, handicap, maladie, vieillesse ou dépendance). Ils ou elles peuvent prendre soin d'un parent, d'un grand-père ou d'une grand-mère, d'un frère ou d'une sœur, voire d'un membre plus éloigné de la famille, d'un ami ou d'une amie, ou alors compenser auprès du reste de la famille l'indisponibilité du parent qui assure le rôle de proche aidant.

*Être un jeune aidant, ce n'est pas vivre dans une famille dysfonctionnelle, c'est vivre au sein d'une famille normale aux prises avec des circonstances exceptionnelles. (Grant, 2012)*

Les JPA visent à permettre le rétablissement de la personne, le maintien ou l'amélioration de la qualité de vie, ou la possibilité d'une fin de vie dans la dignité. Ils ou elles peuvent aussi agir en vue d'atténuer l'impact de la maladie, du handicap, du vieillissement ou de la dépendance pour les autres membres de la famille.

Le rôle de jeune personne aidante est un rôle additionnel, qui dépasse le cadre normal des responsabilités culturellement acceptées pour un jeune ou une jeune. Le rôle de JPA s'ajoute à ses activités d'enfant ou de jeune (école, loisirs, travail, socialisation, etc.), et de ce fait peut avoir des répercussions négatives et positives à court et à long terme lui ou elle et son avenir.



 soutiennent un parent, un grand-parent, un frère ou une sœur ou son parent proche aidant

Handicap, maladie physique ou mentale, addiction, vieillesse  69,8% de filles



*De nombreux et nombreuses JPA gardent leur situation secrète, de peur que leurs parents soient blâmés ou qu'ils ou elles soient séparés de leur famille, parce qu'ils ou elles ont honte d'assurer l'hygiène d'un adulte, ou encore, pour protéger leur famille de la stigmatisation (préjugés sur les troubles de santé mentale, la dépendance, le handicap, etc.)*

# Que font les jeunes personnes aidantes ?

- Accomplir des tâches ménagères
- Faire l'épicerie, cuisiner
- Administrer la médication et/ou des soins médicaux
- Donner des soins d'hygiène personnelle
- S'occuper de la fratrie (aide au devoir, préparation des repas, etc.)
- Payer les factures, faire la gestion administrative
- Rechercher des soins et du soutien pour la personne malade
- Assurer l'interprétation (langue minoritaire, aphasie, langage des signes, etc.)
- Et surtout, offrir du soutien émotionnel

## Vous êtes un parent ou un gardien d'une jeune personne aidante ?

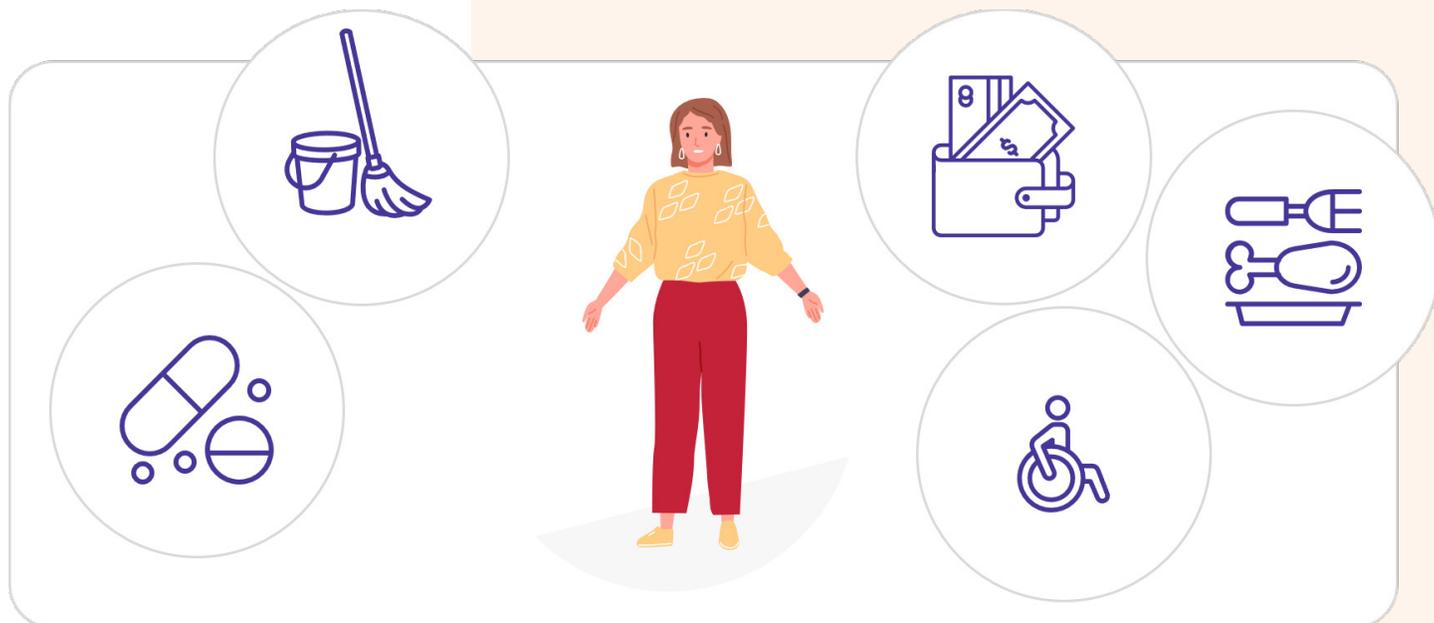
Il se peut que vous ressentiez de la culpabilité vis-à-vis de la situation vécue par votre jeune. Sachez que personne ne choisit d'être malade, en situation de handicap ou de vieillissement. **Les jeunes personnes aidantes agissent par amour pour les membres de leur famille**: valorisez leur apport et leurs bons coups.

Pour les soutenir, écoutez-les avec empathie, soyez attentif aux conséquences que l'aide peut avoir sur eux et aidez-les à explorer les aspects positifs que peut avoir l'aide sur leur vie. Si vous êtes la personne aidée, parlez des responsabilités de votre jeune aidant ou jeune aidante aux professionnels et professionnelles de la santé afin de recevoir plus de soins. Si vous êtes, vous aussi, une personne proche aidante, renseignez-vous sur l'aide que peuvent vous apporter les organismes de proximité. L'école est importante pour votre jeune, vous pouvez les aider à parler à leur professeur ou professeure afin d'expliquer la situation et trouver des solutions de soutien ou d'obtenir des accommodements. Enfin, vous pouvez favoriser des périodes de répit où votre jeune aidant ou jeune aidante pourra voir ses amis et amies, participer à des activités de loisirs, etc.



### Le saviez-vous ?

- Les JPA, tout comme les adultes proches aidants et proches aidantes, ne se reconnaissent pas comme tels en raison de la croyance que ce qu'ils font est normal, naturel.
- Certains et certaines JPA ne souhaitent pas être étiquetés, soit parce qu'ils et elles ne trouvent pas que l'aide correspond à leur rôle, soit par peur d'être stigmatisés.
- Les JPA ont différents contextes de vie, de responsabilités extrafamiliales ou d'aide et souhaitent que ces variétés de talents et de situations soient reconnues. Ils souhaitent avant tout être jeunes.



# Répercussions positives et négatives de la jeune aidance



- Sentiment d'être utile
- Compassion et empathie
- Fort lien familial
- Plus grande maturité
- Se sentent préparés à la vie d'adulte : savoir-faire et savoir-être
- Développent une relation partenariale avec le parent non malade
- Voient l'école comme une façon de mieux soutenir leur famille à long terme
- Meilleure estime de soi



- Problèmes de santé physique : maux de tête, 60 % ont des troubles du sommeil, des maux de dos, de moins bonnes habitudes de vie, et 30 % ont des troubles de l'alimentation
- 60 % plus de risque d'avoir un trouble de santé mentale et/ou de l'anxiété, 34 % ont des comportements d'auto-mutilation, et 36 % ont des idées suicidaires (Cree, 2013)
- 12 % consommeraient des produits psychoactifs
- Appauvrissement de la famille à court terme, limitation des perspectives professionnelles
- Inquiétude pour la santé de la personne aidée, craignent de ne pas en faire assez
- Isolement, risque d'intimidation
- Trouble du comportement : sentiment d'injustice, de colère
- Difficultés scolaires, absentéisme, abandon<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Pour plus d'information sur les conséquences scolaires, voir la partie : [Être jeune aidant ou jeune aidante à l'école](#)

# Soutenir les jeunes personnes aidantes : l'affaire de tous !

## Quelques approches et connaissances importantes

- Être capable de nommer la situation, de reconnaître leur engagement, mais aussi leur faire comprendre que les émotions vécues sont normales, sans toutefois les faire sentir différents ou problématiques.
- Leur permettre d'être acteurs et actrices de leur vie, sans dédouaner la responsabilité des gouvernements concernant les soins aux personnes les plus vulnérables.
- Les jeunes aidants et jeunes aidantes apprécient les interventions auprès de la famille, qui viennent augmenter les services pour la personne aidée et favoriser une bonne communication au sein de la famille.
- Les JPA souhaitent que les aspects positifs de la jeune aidance soient valorisés.
- Un jeune ou une jeune vivant une difficulté a le droit à la confidentialité et à l'information.
- Les JPA aiment être appréciés pour qui ils sont et non pour ce qu'ils font. Ils apprécient un soutien qui leur permet d'être jeunes : expression de leurs émotions, activités de loisirs, socialisation.
- Les JPA aiment réaliser que d'autres jeunes peuvent vivre des situations similaires et partager avec eux.
- Ils et elles veulent surtout être entendus et compris, sans jugements ni présupposés sur la situation et ses répercussions.
- Différents outils d'évaluation existent<sup>2</sup>, mais aucun n'est adapté au contexte québécois. On retiendra toutefois qu'une intervention est requise particulièrement si le ou la JPA n'est plus capable de citer les aspects positifs de la jeune aidance.

## Être une jeune personne aidante dans le réseau de la santé : comment un professionnel ou une professionnelle de la santé peut-il ou peut-elle les soutenir?

Médecin, infirmier ou infirmière, travailleur social ou travailleuse sociale, ergothérapeute, chercheur ou chercheuse... derrière vos patients et patientes malades, vieillissants, en situation de handicap ou souffrant d'une dépendance, il y a souvent un ou une JPA.

N'attendez pas que votre patient ou patiente vous en parle. La peur d'être un fardeau pour le jeune, le sentiment de ne pas être une famille dysfonctionnelle, mais une famille vivant une situation exceptionnelle, la méconnaissance du rôle de jeune personne aidante, les différences culturelles concernant les responsabilités familiales des enfants ou la peur que l'enfant soit retiré de sa famille contribuent au silence.



<sup>2</sup> Voir les références en fin de document.

Posez des questions pour savoir si un jeune ou une jeune vit avec la personne à aider, comment celui-ci ou celle-ci contribue à la situation, et comment il ou elle vit la maladie, le handicap, la dépendance ou le vieillissement de son proche. Ces questions permettent d'ouvrir le dialogue sans jugement. Pour les chercheurs et chercheuses s'intéressant à la santé des jeunes, prendre cette variable en compte permettrait non seulement d'obtenir des données québécoises sur les JPA, mais également de contribuer au développement des connaissances sur le rôle de JPA et des impacts que cela peut avoir sur leur santé.

Il est vrai que l'engagement des JPA permet de réduire les visites à l'hôpital et retarde l'entrée en soins de longue durée. Ils sont aussi une source d'information importante sur la santé de votre patient ou patiente, un facteur de qualité de vie et sont acteurs et actrices de l'observance thérapeutique. Il est toutefois important d'évaluer les besoins de la jeune personne aidante, ses capacités à poursuivre ce rôle sans hypothéquer sa jeunesse, sa santé mentale et physique ainsi que son avenir scolaire et professionnel. Souvent, la présence des JPA n'est révélée qu'au moment d'une crise: les détecter en amont préviendrait des situations d'urgence qui peuvent créer des traumatismes. Même s'il n'existe pas de grille d'évaluation<sup>3</sup> adaptée au contexte québécois ou de services de soutien spécifiques aux JPA, de nombreux services existants peuvent leur venir en aide (programmes des CLSC dédiés aux jeunes, organismes de soutien aux personnes proches aidantes, organismes jeunesse ou d'aide aux devoirs, etc.).

Voici aussi quelques indications pour collaborer avec les JPA ([youngcarersnetwork.com.au](http://youngcarersnetwork.com.au) et [the-ria.ca/resources/young-carers-project](http://the-ria.ca/resources/young-carers-project)).

- Écoutez-les: les jeunes personnes aidantes sont avec votre patient ou patiente au quotidien et voient l'évolution de leur situation.
- Expliquez-leur le plan de traitement, les termes médicaux, le pronostic de la maladie de manière adaptée à leur âge, ou discutez avec votre patient ou patientes pour qu'il ou elle le fasse lui-même au moment le plus opportun. Soyez honnête et transparent, répondez à leurs questions.
- Informez-les des ressources ou des personnes à contacter en cas d'urgence ou de crise.
- Fournissez-leur de l'information sur des ressources communautaires et scolaires pertinentes.
- Essayez de comprendre leurs émotions, de valider leur normalité et de prendre le temps pour qu'ils ou elles s'expriment.
- Ne sous-estimez pas votre impact à titre de professionnel ou professionnelle et d'adulte de confiance.
- Sensibilisez vos collègues et votre établissement au phénomène de la jeune aidance.



<sup>3</sup> Voir les références en fin de document.

# Être jeune aidant ou jeune aidante à l'école



## Valorisation de l'école

La plupart des JPA (85,3 %) (Lakman, 2017) pensent qu'il est très important de réussir à l'école. Dans une majorité des cas, l'école est vue comme un lieu de répit, avec des adultes bienveillants et des routines prévisibles. À plus long terme, c'est aussi pour eux une opportunité, grâce aux études, d'avoir un bon métier et de pouvoir contribuer financièrement dans sa famille. Être jeune aidant ou jeune aidante pendant l'enfance, augmente en plus, la possibilité d'être jeune aidant ou jeune aidante à l'âge adulte.

Pourtant, 68 % craignent d'obtenir de mauvais résultats scolaires, 27 % ont des difficultés scolaires importantes, environ 10 % développent des comportements problématiques et beaucoup ne peuvent continuer à l'enseignement supérieur. Au Canada, la chercheuse Vivian Stamatopoulos (2018) note un taux d'absentéisme de 10 % chez les JPA, avec près de 21 % qui manquent 1 à 2 jours mensuellement, 5,5 % sont absents 5 jours par mois et 11,7 % manquent 3 à 4 heures d'école par jour. Alors que la plupart souhaiteraient avoir le soutien de leur professeur ou professeure, 31,4 % estiment en avoir seulement un peu. Ce qui n'est toutefois pas lié à un manque de volonté, mais plutôt à un manque de connaissances sur la proche aide de manière générale et sur la situation spécifique des JPA (61,3 %). Pourtant, la plupart des mesures pouvant les soutenir existent déjà pour certaines populations d'étudiants et étudiantes, ou pourraient être mises en place facilement.

## Qu'est-ce que ça pourrait changer pour votre école ?

En Australie et au Royaume-Uni, de nombreuses écoles ont mis en place des approches de soutien aux JPA, voici quelques résultats obtenus :

89 % ont identifié plus de JPA

94 % ont noté une augmentation du bien-être et de la confiance des JPA

60 % ont noté une augmentation des résultats scolaires

74 % ont noté une diminution du taux d'absentéisme



La plupart ont noté une amélioration des comportements

### **Le personnel enseignant : des adultes empathiques**

Les JPA ont rapporté que connaître un professeur ou une professeure qui est informé de la situation, qui les croit et qui les écoute peut avoir un impact majeur dans leur vie. Il n'est pas facile pour une jeune personne proche aidante de dévoiler sa situation : elles ont peur de ne pas être crues, n'ont pas les mots ni toutes les informations ; elles peuvent se sentir en situation d'échec si elles demandent de l'aide ou se sentir déloyales envers la personne aidée. Elles ont peur que leurs parents soient mis en cause et que la famille soit séparée. Enfin, elles craignent l'étiquette d'aidant qui pourrait être utilisée contre eux pour les intimider ou se moquer.

### **Quelques indications pour faciliter le dévoilement de la situation de la jeune personne aidante :**

- Montrez-vous empathique, à l'écoute, croyez-la et respectez son droit de ne pas tout vous dire.
- En l'absence de ses camarades et de manière informelle, demandez-lui comment elle va, posez-lui des questions sur ses retards et sur leurs raisons, ou interrogez-la sur ses résultats scolaires.
- Offrez-lui une oreille attentive régulièrement. Même si elle ne profite pas de votre offre immédiatement, elle pourrait l'utiliser ultérieurement.
- Reconnaissez ses inquiétudes et ses émotions vis-à-vis de la situation, et ne cherchez pas à la rassurer sur l'évolution du problème de santé de la personne aidée.
- Concentrez-vous sur sa perspective et sur son expérience plutôt que sur son proche.
- Demandez-lui ce dont elle a besoin et cherchez à savoir ce que vous pouvez faire pour elle. Cherche-t-elle de l'écoute, une occasion de ventiler ses émotions, un mentor ou de la stimulation ?
- Quelles informations accepte-t-elle que vous partagiez, et à qui ? Comment pouvez-vous informer vos collègues de cette situation ?
- Aidez-la, si cela est possible, à rencontrer d'autres jeunes qui vivent quelque chose de similaire pour qu'elle se sente moins seule (organisation d'un repas). Ou référez-la vers les organismes communautaires qui peuvent la soutenir.

- Ne la jugez pas d'après les réactions des autres membres de sa famille, chacun peut réagir différemment devant l'adversité.
- Voyez avec elle s'il est envisageable qu'elle discute avec l'infirmière scolaire, un psychologue ou toute autre personne ressource de votre établissement.
- Discutez avec elle de son mode de transport, surtout dans les cas d'imprévus. Quelles solutions de rechange sont-elles disponibles ?
- Sensibilisez votre établissement et vos collègues à la réalité des JPA ou invitez des organismes spécialisés à le faire.
- En tant qu'adulte de confiance, croyez en votre capacité à faire une différence pour cette jeune personne.

### **Favoriser la persévérance scolaire et les bons résultats :**

- Les JPA ont besoin de flexibilité et d'adaptabilité.
- Partager des notes de cours, des outils en ligne ou des enregistrements des cours peut diminuer l'impact des absences.
- Proposez du soutien scolaire pendant les temps de repas plutôt qu'en fin de journée. Voyez quels dispositifs ou personnes-ressources sont disponibles pour l'aide aux devoirs.
- Soyez compréhensifs et flexibles pour les dates de remise des devoirs, le rôle de JPA comporte beaucoup d'incertitudes et de bouleversements de dernière minute.
- Acceptez que le ou la JPA puisse demeurer en contact avec sa famille pendant les heures de classe si jamais il ou elle est inquiet.
- Éventuellement, proposez-lui un plan d'accompagnement personnalisé.
- Si une punition est nécessaire, favorisez la période du midi, pour ne pas briser la routine familiale et augmenter l'anxiété du ou de la JPA.
- Pour les rencontres avec les parents ou la famille, si le transport n'est pas possible, envisagez les vidéoconférences, ou pensez à vous déplacer au domicile si la famille accepte.

## Les JPA sont plus à risque de subir de l'intimidation

Leur temps de socialisation étant plus restreint, ils ou elles peuvent se sentir différents, avoir de la difficulté avec le savoir-être, être plus isolés ou être plus sensibles. Ils ou elles ont souvent une plus grande maturité qui peut susciter les moqueries de leurs pairs. La maladie entraîne une perte de revenu parfois conséquente, et les JPA font passer leurs besoins après ceux de leur famille, leurs vêtements étant ainsi peut-être de moins bonne qualité ou démodés. De même, la stigmatisation des troubles mentaux, des problèmes de dépendance, de la maladie ou des handicaps peuvent les amener à être ostracisés ou ridiculisés.

---

## Un environnement bienveillant: pour que les JPA et leurs parents en parlent, et se fassent reconnaître

Idéalement, tout le personnel de l'école devrait s'engager à écouter et à répondre aux besoins des JPA afin de les encourager à la persévérance scolaire. Cet engagement de tous vise aussi à permettre aux JPA d'apprécier le temps scolaire et de bénéficier de chances égales par rapport à leurs pairs.



Les changements d'établissements, les transitions scolaires sont autant de périodes anxiogènes pour une jeune personne aidante. Vous pouvez aussi faire la différence en la rassurant, et en sensibilisant le nouvel établissement ou les nouveaux professeurs et professeures aux réalités des JPA.

## Comment détecter un jeune aidant ou une jeune aidante ?

### Est-ce que l'élève ou l'étudiant ou l'étudiante :

- Est souvent absent ou en retard ?
- Est souvent fatigué, déprimé, anxieux ou introverti ?
- A des difficultés à se faire des amis ou à les conserver ? Est isolé ?
- Voit une diminution subite de ses résultats scolaires ?
- Semble très mature pour son âge ?
- Est victime d'intimidation ?
- A des difficultés à se concentrer ?
- Ne participe pas aux sorties scolaires ou aux activités extrascolaires ?
- S'inquiète pour la santé d'un proche ?
- Rend souvent son travail en retard ou bâclé ?
- Présente des douleurs physiques (maux de tête, de dos, etc.) ?
- A des problèmes au niveau de son comportement ?
- Est secret par rapport à sa vie familiale ?
- Montre des signes de négligence physique, de malnutrition ou de négligence vestimentaire ?
- Est suivi par les programmes de protection de la jeunesse ?
- N'a jamais de parents présents lors des réunions parents-professeurs ? Ou ses parents ne communiquent pas ou peu avec l'école ?
- Ne paye pas les dépenses pour les activités de l'école ?
- A un membre de sa fratrie qui est enregistré comme élève vivant avec un handicap ou ayant un problème de santé ?

L'implication du plus grand nombre au sein du personnel scolaire, dès l'initiation de la sensibilisation à la jeune aidance, est primordiale pour s'assurer de détecter le plus de JPA possibles. Il sera peut-être aussi nécessaire de rassurer le personnel enseignant. Bien souvent, il connaît déjà certaines situations et sait comment s'y adapter. Même si le soutien à l'épanouissement des JPA est l'affaire de tous, il peut être pertinent de désigner un adulte de référence pour les JPA, qui sera mieux informé des enjeux et des ressources disponibles.

Différentes mesures peuvent faire une différence, comme accepter qu'un autre membre de la famille (même un aîné mineur ou une aînée mineure) remplace le parent lors des rencontres avec les professeurs et professeures. Permettre aux JPA de contacter leur famille pendant les heures de classe peut les rassurer et éviter le présentisme<sup>4</sup>. L'accès à un ordinateur peut également les aider lors de leurs recherches d'information ou de soutien. Le réseau de la santé fonctionne encore beaucoup avec les fax, qui sont plus difficiles à trouver dans la communauté. Proposer à un JPA de faxer une requête médicale peut lui faire gagner du temps. Les JPA n'ont souvent ni le temps, ni les ressources financières ou les moyens de transport pour faire des activités sportives, créatives ou sociales en dehors de l'école. Développer ces activités dans l'enceinte de l'école, pendant les pauses-repas favoriserait l'adoption de saines habitudes de vie, la créativité et les temps ludiques de répit pour les JPA.

Participer à la sensibilisation : la première semaine de novembre est la semaine nationale des personnes proches aidantes. C'est l'occasion de communiquer sur les réalités des jeunes aidants et jeunes aidantes, de les remercier pour leur engagement envers leur famille et de parler des aspects positifs du soutien aux JPA. De même, il existe des journées ou des semaines thématiques, concernant la santé mentale, les handicaps ou certaines maladies. Réduire les préjugés et la stigmatisation permettrait aux JPA d'évoluer dans un milieu plus bienveillant et de réduire le risque d'intimidation. D'ailleurs, les plans locaux de lutte contre l'intimidation devraient inclure la situation de jeune aidance comme facteur de risque et veiller à mieux la détecter et à y répondre.

Au niveau de la détection des JPA, outre la sensibilisation du personnel, il est possible pour les établissements de créer des opportunités de dévoilement de la situation. Par exemple, demander au jeune ou à la jeune si un membre de sa famille est atteint d'un problème de santé, d'un handicap ou d'une dépendance. Une boîte à suggestion anonyme permettrait aussi aux JPA d'être pris en compte dans l'établissement et de suggérer des mesures qui pourraient les soutenir. Dans bien des écoles de quartier ayant une population anglophone ou allophone importante, les documents d'inscription sont traduits en plusieurs langues rencontrées sur le territoire. Ainsi, rendre le processus d'inscription, le site Internet et les différents documents accessibles aux personnes ayant un handicap (surdité, malvoyance, etc.) favoriserait l'implication de la famille et diminuerait les responsabilités des jeunes personnes aidantes.

Ces démarches sont autant d'opportunités de mettre de l'avant votre établissement et son engagement envers l'égalité des chances et la persévérance scolaire. Parlez-en autour de vous, sur votre site Internet ou sur votre page Facebook.



<sup>4</sup> Le présentisme se traduit par le fait d'être physiquement présent à l'école, mais d'être trop préoccupé par la situation familiale ou de proche aidance pour être concentré et attentif à ce qui est dit en classe.

## Ressources

- Carers Federation. (2014). *Action For Young Carers Resource Pack For Schools*. Carers Federation. [https://youngcarersnetwork.com.au/Portals/0/1%20Am%20A%20Teacher/2014%20Action%20For%20Young%20Carers%20Resource%20Pack%20For%20Schools%20\(UK\).pdf?ver=2019-02-26-094242-293](https://youngcarersnetwork.com.au/Portals/0/1%20Am%20A%20Teacher/2014%20Action%20For%20Young%20Carers%20Resource%20Pack%20For%20Schools%20(UK).pdf?ver=2019-02-26-094242-293)
- Carers Trust. (2011). *Supporting Young Carers A resource for schools*. London: Carers Trust, The Children's Society. <https://youngcarersnetwork.com.au/Portals/0/1%20Am%20A%20Teacher/2011%20Supporting%20Young%20Carers%20A%20resource%20for%20schools.pdf?ver=2019-02-26-092929-433>
- Carers Trust et The Children's Society. (2017). *Supporting Young Carers in Schools: A Step-by-step Guide for Leaders, Teachers and Non-teaching Staff*. London, UK: Carers Trust, The Children's Society. p. 62. <https://www.caringtogether.org/wp-content/uploads/2017/03/Final-editable-version-Feb-2017-CTC-Branded.pdf>
- Jeunes Aidants & Proches. (2020). *10 demandes de jeunes aidants proches aux professionnels de la santé*. [jeunesaidantsproches.be](http://jeunesaidantsproches.be)
- Jeunes Aidants & Proches - Belgique. (2018). *Comment soutenir les jeunes aidants proches - Le guide*. <https://www.jeunesaidantsproches.be/pour-les-professionnels>
- Powerhouse Project. *Do You See Me? Powerhouse Project* [vidéo]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=yWjOP5GI-Rg>
- The Young Carers Project. (2015). *Guide des jeunes aidants et de leurs alliés. Guide par et pour nous*. Waterloo, Ontario: Murray Alzheimer Research and Educational Program. [https://youngcarersproject.files.wordpress.com/2016/11/71332\\_10047\\_marep\\_support\\_matters\\_16pg\\_fre\\_prf.pdf](https://youngcarersproject.files.wordpress.com/2016/11/71332_10047_marep_support_matters_16pg_fre_prf.pdf)

## Références

- Becker, F. et Becker, S. (2008). *Young adult carers in the UK: experiences, needs and services for carers aged 16-24*. London: The Princess Royal Trust for Carers. Young Carers International Research and Evaluation, School of Sociology and Social Policy, The University of Nottingham. <https://www.birmingham.ac.uk/Documents/college-social-sciences/college/staff/becker-saul/publications/2008/yac-uk-full-report-dec.pdf>
- Becker, S. et Sempik, J. (2019). Young Adult Carers: The Impact of Caring on Health and Education. *Children & Society*, 33(4), 377-86. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/chso.12310>
- Bleakney, A. (2014). Les jeunes Canadiens fournissant des soins. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/89-652-x/89-652-x2014003-fra.pdf?st=hZvOu-pm>
- Boumans, N. P. G. et Dorant, E. (2018). A cross-sectional study on experiences of young adult carers compared to young adult noncarers: parentification, coping and resilience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32(4), 409-17. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/scs.12586>
- Chikhradze, N., Knecht, C. et Metzger, S. (2017). Young carers: growing up with chronic illness in the family - a systematic review 2007-2017. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(12). <https://doi.org/10.1186/s40639-017-0041-3>
- Grant C., Stainton et T., Marshall S. (2012). *The Young Carers in Canada. The Hidden Costs and Benefits of Young Caregiving*. The Vanier Institute of the Family. [http://vanierinstitute.ca/wp-content/uploads/2015/12/CFT\\_2012-07-00\\_EN.pdf](http://vanierinstitute.ca/wp-content/uploads/2015/12/CFT_2012-07-00_EN.pdf)
- Jarrige, E., Dorard, G. et Untas, A. (2020). Revue de la littérature sur les jeunes aidants : qui sont-ils et comment les aider? *Pratiques Psychologiques*, 26(3), 215-29. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1269176319300276>
- Joseph, S., Sempik, J., Leu, A. et Becker, S. (2020). Young Carers Research, Practice and Policy: An Overview and Critical Perspective on Possible Future Directions. *Adolescent Research Review*, 5(1), 77-89. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1269176319300276>

- Kavanaugh, M. S., Stamatopoulos, V., Cohen, D. et Zhang, L. (2016). Unacknowledged Caregivers: A Scoping Review of Research on Caregiving Youth in the United States. *Adolescent Research Review*, 1, 29-49. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40894-015-0015-7>
- Lakman, Y., Chalmers, H. et Sexton, C. (2017). Young Carers' Educational Experiences and Support: A Roadmap for the Development of School Policies to Foster Their Academic Success. *Alberta Journal of Educational Research*, 63(1), 63-74.
- Piché, G. et Villatte, A. (2019, 20 février) *Poursuivre les efforts pour mieux répondre aux besoins des jeunes dont un parent a un trouble de santé mentale*. Réseau Qualaxia. <https://qualaxia.org/article/poursuivre-les-efforts-pour-mieux-repondre-aux-besoins-des-jeunes-dont-un-parent-a-un-trouble-de-sante-mentale/>
- Stamatopoulos, V. (2018). The young carer penalty: Exploring the costs of caregiving among a sample of Canadian youth. *Child & Youth Services*, 39(2-3), 80-205. <https://doi.org/10.1080/0145935X.2018.1491303>

### Quelques outils de dépistage

(En anglais seulement)

- Cassidy, T., Giles, M. et McLaughlin, M. (2014). Benefit finding and resilience in child caregivers. *Br J Health Psychol*, 19(3), 606-18.
- Joseph, S., Becker, F. et Becker, S. (2012). *Manual for Measures of Caring Activities and Outcomes For Children and Young People (vol. 1)*. The Princess Royal Trust for Carers. [http://www2.westsussex.gov.uk/LearningandDevelopment/MPG/L149%20p208%20Young%20carers%20manual\\_for\\_measures\\_outcomes.docx](http://www2.westsussex.gov.uk/LearningandDevelopment/MPG/L149%20p208%20Young%20carers%20manual_for_measures_outcomes.docx)
- Joseph, S., Becker, S., Becker, F. et Regel, S. (2009). Assessment of caring and its effects in young people: development of the Multidimensional Assessment of Caring Activities Checklist (MACA-YC18) and the Positive and Negative Outcomes of Caring Questionnaire (PANOC-YC20) for young carers. *Child: care, health and development*, 35(4), 510-20.
- Kettell, L. (2019). *Developing the Carers' Alert Thermometer for Young Carers (CAT-YC)* [thèse de doctorat]. Edge Hill University. [https://research.edgehill.ac.uk/ws/portalfiles/portal/22482070/Kettell\\_Lynn\\_Viva\\_Final\\_Thesis\\_with\\_amendments\\_2019.12.02.pdf](https://research.edgehill.ac.uk/ws/portalfiles/portal/22482070/Kettell_Lynn_Viva_Final_Thesis_with_amendments_2019.12.02.pdf)
- Pakenham, K. L., Bursnall, S., Chiu, J., Cannon, T. et Okochi, M. (2006). The psychosocial impact of caregiving on young people who have a parent with an illness or disability: Comparisons between young caregivers and noncaregivers. *Rehabilitation Psychology*. 51(2), 113-126.

Aider les jeunes  
aidants et jeunes  
aidantes à s'épanouir

**Pour nous contacter:**  
Mélanie Perroux, directrice générale  
[coordination@ranq.qc.ca](mailto:coordination@ranq.qc.ca)  
514 524-1959  
  
[www.ranq.qc.ca](http://www.ranq.qc.ca)

Avec le soutien financier  
du Secrétariat à la Jeunesse

**Secrétariat  
à la jeunesse**  
**Québec** 

**Ce document a été produit grâce à la participation de :**

Annie-Claude Harvey, inf. B.Sc., M.Sc. (c), étudiante au doctorat santé communautaire (Ph. D.).

Ella Amir, C.M., Ph. D. MBA, directrice générale d'AMI-Québec.

Gerald Weintraub, Ph. D., psychologue et coordonnateur au Centre national d'excellence en santé mentale.

Émilie Dumas, Regroupement des aidants naturels du Québec.

Mélanie Perroux, M.Sc, Regroupement des aidants naturels du Québec.

**Conception graphique:** Yasmine Acher

Ce document est mis à la disposition de tous selon les termes de la licence Creative Commons :  
citer la source, pas d'utilisation commerciale, partage dans les mêmes conditions.



Merci de citer la source avant de reproduire ce document en tout ou en partie.

**Pour citer ce document:**

Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ). (2021). *Aider les jeunes aidants et les jeunes aidantes à s'épanouir.*

ISBN : 978-2-9811868-6-7

