



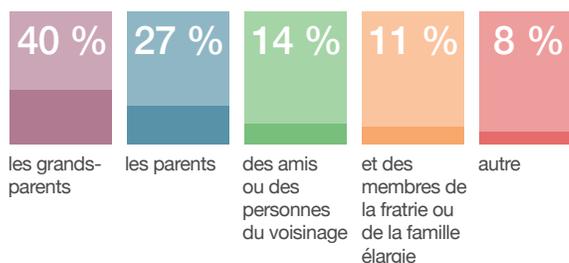
Prendre soin des jeunes aidantes et aidants naturels

On estime que 47 % des membres de la population étudiante jouent un rôle d'aidant naturel. Ces personnes sont particulièrement à risque de vivre de l'isolement social et des problématiques de santé mentale, et d'avoir un rendement scolaire plus faible. Retards chroniques, absentéisme, manque de temps pour réaliser les travaux, anxiété et difficulté à se concentrer : concilier les études et l'aide à un proche est un véritable défi. Voici quelques exemples de politiques et de mesures qui peuvent accommoder ces étudiantes et ces étudiants, ainsi que quelques ressources externes qui pourraient leur être utiles.

Les jeunes aidantes et aidants naturels – de qui s'agit-il ?

Quand on parle des jeunes aidantes et aidants naturels, on renvoie aux personnes âgées de 15 à 29 ans qui donnent des soins non rémunérés à un proche (que ce soit un membre de leur famille ou un ami) qui souffre d'une blessure, d'une maladie, d'un handicap ou d'une dépendance. La plupart des jeunes aidantes et aidants naturels prennent soin d'une seule personne, mais 47 % d'entre eux s'occupent en fait de plusieurs proches.

Les proches aidés sont



Les risques liés au fait d'être jeune aidante ou aidant naturel tout en étudiant :

Sur le plan physique :

- Stress chronique (continu),
- Manque de sommeil et épuisement liés aux tâches de soignant,
- Blessures découlant de la manipulation physique du proche aidé,
- Maladie découlant d'une négligence de sa propre santé;

Sur le plan mental et émotionnel :

- Difficulté à gérer le stress et résilience limitée,
- Augmentation de l'anxiété, de la dépression, de l'isolement, des sentiments de tristesse et de colère,
- 45 % des jeunes aidantes ou aidants naturels ont indiqué avoir des problématiques de santé mentale,
- Identification limitante à ce rôle d'aidant et pression à remplir d'autres rôles et à participer aux autres événements de la vie;

Sur le plan scolaire :

- Difficulté à être présent en classe (absentéisme et retards),
- Taux accru de décrochage et d'abandon des sessions d'études,
- Devoirs et travaux incomplets ou de mauvaise qualité,
- Participation limitée aux activités scolaires et sociales;

Sur le plan financier :

- Contrairement aux aidantes et aidants naturels plus âgés (les personnes de 45 à 64 ans), les jeunes aidantes et aidants n'ont pas de ressources financières ni d'avantages sociaux pour les soutenir;
- La plupart des bourses sont attribuées selon l'excellence des résultats scolaire et ne couvrent pas les dépenses de toute l'année scolaire;
- Il arrive que les étudiants et les étudiantes qui jouent un rôle d'aidant naturel occupent également un emploi afin de subvenir aux besoins liés à leurs études et aux soins du proche aidé;

Sur le plan social :

- Difficulté à créer et à maintenir des amitiés et des relations intimes,
- Peu de temps pour faire des activités et essayer de nouveaux passe-temps,
- Conflits avec les membres de la famille ou les proches aidés.

Comment le personnel enseignant et non enseignant peut aider les étudiants et les étudiantes qui jouent un rôle d'aidant naturel :



1 Soyez « parlable »
Établissez une ambiance de confiance permettant aux jeunes aidantes et aidants naturels de parler de leur situation. Encouragez-les et donnez-leur le soutien nécessaire pour qu'ils poursuivent leurs études.



2 Sensibilisez les autres
Parlez de l'expression « jeunes aidantes et aidants naturels » ou « jeunes soignantes et soignants » à vos collègues du personnel enseignant et non enseignant ainsi qu'aux autres étudiants. Décrivez l'expérience de ces jeunes qui fréquentent le campus et les impacts que leur rôle d'aidant a sur eux. Contribuez à créer une identité de groupe..



3 Trouvez des ressources
Localisez, sur le campus et hors campus, les services et les ressources qui pourraient venir en aide aux jeunes aidantes et aidants naturels. Parlez-en aux étudiants et aux étudiantes concernés et dites-leur comment y accéder. Pensez à une façon de les encourager à aller chercher de l'aide de leur propre initiative.



4 Faites preuve d'ouverture
Les jeunes aidantes et aidants naturels ont eu toutes sortes de parcours. Pour s'ouvrir sur leur expérience, ces personnes ont besoin d'avoir confiance qu'on les entendra sans pitié ni jugement. Faites de votre mieux pour les accueillir de manière positive.



5 Démontrez de la souplesse
Faites preuve de compréhension lorsqu'un jeune aidant ou une jeune aidante arrive en retard ou ne se présente pas en classe ou à un rendez-vous. Repoussez les dates de remise des travaux lorsqu'une de ces personnes vit une situation d'urgence et, dans la mesure du possible, proposez des accommodements.



6 Impliquez-vous
Participez à la sensibilisation concernant la réalité des jeunes aidantes et aidants naturels en collaborant avec d'autres établissements d'enseignement postsecondaire, d'autres services ou organismes communautaires. Revendiquez auprès de votre établissement d'enseignement la mise en place de mesures qui permettront de mieux les soutenir.



Visionnez le webinaire (en anglais) !

Pour en savoir plus, visionnez l'enregistrement d'un webinaire sur le sujet en cliquant ici : <https://campusmentalhealth.ca/webinars/caregivers/>

Merci à nos conférenciers : Andrea Breen, professeure adjointe en Relations familiales et développement humain à la University of Guelph et Michaela Miller, étudiante à la University of Waterloo et membre du groupe de travail sur les jeunes aidants naturels à la Change Foundation.



IMPROVE LIFE.

