

SEPTEMBRE 2023
NUMÉRO 3

La lanterne



VOTRE GUIDE VERS UN BIEN-ÊTRE UNIVERSITAIRE

À L'INTÉRIEUR

La réalité et les défis des jeunes personnes proches aidantes
Peur de ...
La santé mentale, PARLONS-EN



La lanterne

SOURCE DE LUMIÈRE

Ce journal est une initiative des Services aux étudiants de l'UQO afin d'informer et d'outiller la communauté universitaire en matière de santé mentale positive.

Celui-ci se veut un espace de promotion, de sensibilisation et de prévention pour les personnes étudiantes ainsi que les membres du personnel de l'UQO.

Nous vous invitons à nous écrire afin de rédiger un article, suggérer un thème, partager une œuvre ou offrir un témoignage portant sur le bien-être et la santé mentale positive.

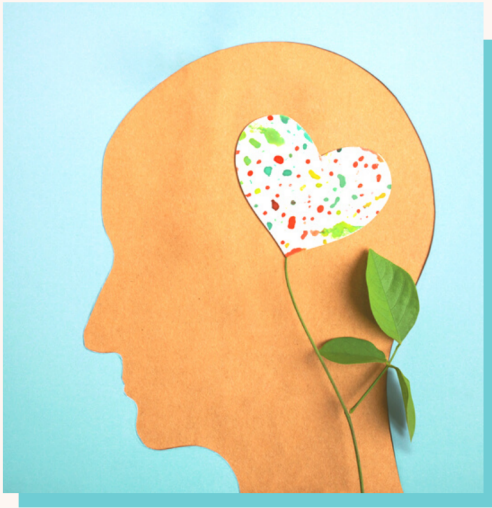
CORDIALEMENT,

Alexandra Houde

Agente de liaison en santé mentale

Services aux étudiants

WWW.UQO.CA/LALANTERNE



PROGRAMMATION

Dorénavant, les événements et activités à venir se retrouveront sur la page uqo.ca/lanterne



Les ressources



Pour les personnes étudiantes

Services aux étudiants 🕒 8 h 30 à 16 h 30, lundi au vendredi

Gatineau

Pavillon Lucien-Brault

Local B-0170

819 595-3900, poste 3205

paree@uqo.ca

Saint-Jérôme

Guichet étudiant

Local J-0300

450 553-4859

uqo.st-jerome@uqo.ca

Programme d'aide en santé étudiante



1 833 202-4570

*Pour les personnes étudiantes qui contribuent au régime collectif de soins de santé et dentaires de l'ASEQ.

Pour l'ensemble de la communauté



Ligne Info-Social

811, option 2

SOS Violence conjugale

1 800 363-9010 | sosviolenceconjugale.ca

Info-aide violence sexuelle

1 888 933-9007 | infoaideviolencesexuelle.ca

Ligne d'écoute d'espoir (peuples autochtones)

1 855 242-3310 | espoirpourlemieuxetre.ca

Ligne de prévention du suicide

1 866 APPELLE | suicide.ca

Ligne en dépendance

1 800 265-2626 | aidedrogue.ca

Ligne Interligne (LGBTQIA2SP+)

1 888 505-1010 | interligne.co

Espace mieux-être

1 888 417-2074 | espacemieux-etre.ca

Pour les membres du personnel

Programme d'aide aux employés et à leur famille



Consultation auprès de professionnels, de manière confidentielle.

1 866 398-9505



Étudiant·e·s recherch·e·s pour participer à une étude au Québec



LaProche mène présentement une étude qui vise à mieux connaître le profil et les besoins des étudiant·es qui peuvent être amen·s (ou non) à soutenir régulièrement une personne de leur entourage (ex. : parent, grand-parent, ami·e, partenaire).

Pour participer à cette étude, il suffit de répondre à un questionnaire confidentiel en ligne qui peut durer de 15 à 40 minutes portant sur votre expérience scolaire ainsi que sur votre bien-être et celui de vos proches.

En participant à notre étude, vous serez éligible à un tirage d'une carte-cadeau de chez Les Libraires d'une valeur de 50\$.

Intéressé·e ? C'est par ici ➡



Quand l'entourage ne va pas bien: la réalité et les défis des jeunes personnes proches aidantes

Janie Gariépy, M.Sc.

Professionnelle de recherche

Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant un trouble mental et leurs proches

Aude Villatte, Ph.D.

Professeure titulaire

Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant un trouble mental et leurs proches

Rima Habib, M.Sc.

Professionnelle de recherche

Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant un trouble mental et leurs proches

Geneviève Piché, Ph.D.

Professeure titulaire

Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant un trouble mental et leurs proches

Qu'est-ce que la proche aidance ?

Lorsqu'on fait référence à la proche aidance, on a parfois tendance à imaginer des adultes d'âge mur apporter de l'aide à leurs parents âgés et en perte d'autonomie. Or, la définition de la proche aidance est beaucoup plus large que cela et inclut des personnes aidantes et aidées de tous les âges. Selon la politique nationale au sujet de la proche aidance du Gouvernement du Québec (2021), une personne proche aidante peut être reconnue comme suit :

« ... toute personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non. Le soutien apporté est continu ou occasionnel, à court ou à long terme, et est offert à titre non professionnel » (p.25).

Ainsi, les personnes proches aidantes peuvent aussi être de jeunes adultes. En plus de leur jeune âge, ces personnes aidantes présentent des caractéristiques et des défis particuliers.

Caractéristiques des jeunes personnes proches aidantes (JPPA)

Les jeunes personnes proches aidantes (JPPA) peuvent être définies comme des personnes âgées de moins de 25 ans qui apportent de l'aide à un membre de la famille, une personne avec qui elles entretiennent une amitié ou une autre personne de leur entourage (Regroupement des aidants naturels du Québec, 2021). Il arrive aussi que ces jeunes offrent un soutien indirect en aidant leur parent, qui lui, joue un rôle de proche aidant auprès d'une autre personne (Regroupement des aidants naturels du Québec, 2021).

Comment peut-on différencier une personne serviable d'une jeune personne proche aidante ? En fait, on parlera de proche aidance lorsque le rôle et les tâches exercées pour aider son proche débordent du cadre de ce qui est socialement attendu d'une jeune personne (Regroupement des aidants naturels du Québec, 2021).

Par exemple, aider quotidiennement son parent vivant avec un handicap physique à s'habiller est un soutien beaucoup plus grand que ce qu'on s'attend de la majorité des jeunes adultes.

L'aide apportée par les JPPA ne se limite pas à cet exemple et peut prendre différentes formes. Ainsi, les jeunes personnes aidantes peuvent offrir du soutien pratique (ex. : préparer et donner les médicaments à leur proche), matériel (ex. : aider à acquitter les paiements de factures) ou émotionnel (ex. : écouter un-e proche en difficulté ; Regroupement des aidants naturels du Québec, 2021). Cependant, cette aide est souvent apportée à l'abri des regards, de sorte que les JPPA sont souvent qualifiées d'« invisibles » (Becker, 2021). Par ailleurs, certaines JPPA préfèrent ne pas parler de leur situation, que ce soit à l'école ou au travail, parce qu'elles se sentent honteuses ou par instinct de protection envers leur famille. Il arrive aussi que les JPPA ne se reconnaissent pas comme étant des personnes proches aidantes, puisqu'elles considèrent tout naturel de soutenir ainsi une personne de leur entourage (Regroupement des aidants naturels du Québec, 2021).

Cette invisibilité fait en sorte que plusieurs JPPA n'ont pas accès au soutien matériel ou psychosocial auquel elles auraient besoin. En effet, certains impacts de la proche aide sur le vécu des jeunes peuvent les amener à avoir besoin d'aide.

Impacts de la proche aide sur la santé mentale et le bien-être chez les JPPA

Parmi les impacts positifs, notons que les JPPA ont souvent développé une grande maturité étant donné leurs responsabilités accrues, ce qui leur laisse aussi la perception d'être mieux préparées pour entrer dans l'âge adulte (Regroupement des aidants naturels du Québec, 2021). Par ailleurs, on dénote chez ces jeunes de bonnes habiletés sociales (Roling et al., 2020) et une plus grande empathie envers l'expérience d'autrui (Regroupement des aidants naturels du Québec, 2021). Enfin, comme elles passent un certain temps à leur apporter du soutien, les JPPA peuvent se sentir plus proches de la personne qu'elles aident (Charles et al., 2010).

D'un autre côté, les responsabilités accrues liées à la proche aide peuvent entraîner plusieurs problématiques chez les jeunes personnes aidantes. Ainsi, il n'est pas rare que ces jeunes souffrent de problèmes de santé physique (Sempik & Becker, 2014) ou mentale (Roling et al., 2020). Les difficultés au niveau du sommeil sont également monnaie courante chez les JPPA (Regroupement des aidants naturels du Québec, 2021). Au niveau scolaire, les personnes étudiantes vivant en situation de proche aide sont plus à risque d'abandonner leurs cours (Regroupement des aidants naturels du Québec, 2021) et d'avoir de la difficulté à concilier leurs études et leurs responsabilités diverses (Sempik & Becker, 2014).

Le soutien à offrir aux JPPA

Plusieurs pistes de solutions existent afin de soutenir les jeunes en situation de proche aide. Ainsi, il est recommandé d'informer les JPPA au sujet des personnes ou des organisations à contacter pour obtenir de l'aide lors d'une situation urgente ou pour recevoir du soutien afin de mieux faire face à leurs défis (Regroupement des aidants naturels du Québec, 2021). En milieu scolaire, il est utile de permettre certains accommodements aux JPPA afin de les encourager à poursuivre leurs études (ex. : offrir du temps supplémentaire pour remettre les travaux, permettre à la jeune personne de sortir de classe pour appeler le proche aidé). Enfin, se montrer à l'écoute du vécu des jeunes personnes proches aidantes peut aussi faire une différence positive pour celles-ci (Regroupement des aidants naturels du Québec, 2021).

Depuis quelques années, de plus en plus d'études sont menées pour en connaître davantage sur la jeune proche aidance. Le but de ces projets est bien souvent de comprendre la réalité des JPPA afin de mieux les soutenir à vivre ce rôle et le concilier avec les différentes sphères de leur vie, ainsi que leur offrir des mesures de soutien adaptées à leur situation. À ce sujet, le laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant un trouble mental et leurs proches (LaPProche) de l'Université du Québec en Outaouais (UQO) mène présentement une étude mandatée par le ministère de l'Éducation et le ministère de l'Enseignement supérieur du Québec afin d'avoir un portrait des réalités et des besoins des JPPA fréquentant un établissement d'enseignement au Québec. Cette étude vise également à sensibiliser les milieux d'enseignement sur les façons d'offrir du soutien à leurs élèves et leur clientèle étudiante qui viennent en aide à un proche (Lapproche, 2023).

Toutes les personnes étudiantes d'âge majeur, peu importe leur situation (qu'elles viennent ou non en aide à une personne proche de leur entourage) sont invitées à participer à l'étude en complétant un questionnaire en ligne, confidentiel, d'une durée de 15 à 40 minutes (<https://lapproche.uqo.ca/espq>). Les participants et participantes à l'étude seront éligibles à un tirage de cartes-cadeaux de 50 \$ chez Les Libraires. La diffusion des résultats et les activités de transfert de connaissances sont prévues en 2024-2025.

En bref, être une jeune personne proche aidante présente son lot de défis, qui peuvent avoir des répercussions sur plusieurs sphères de leur vie. Cependant, les JPPA peuvent aussi retirer certains bénéfices de leur expérience. Plusieurs outils et ressources d'aide existent également pour apporter du soutien à ces jeunes personnes.

OUTILS

Tu te reconnais dans la situation décrite dans cet article et tu te sens seul ou seule? Tu vis du stress et tu ne sais pas où donner de la tête ? Voici quelques outils développés par le LaPProche qui pourraient t'être utiles.

Mon cercle de soutien

Cet outil interactif vise la prise de conscience des personnes de notre entourage qui nous offrent du soutien et l'identification des besoins de soutien à combler. Balaye le code QR pour y jeter un œil :



Mes signaux de stress

Cet outil interactif vise la prise de conscience des signaux corporels, cognitifs, comportementaux et émotionnels du stress. Balaye le code QR suivant pour y accéder :



Site web Quand ton parent a un trouble mental

Ce site web comprend des informations, des outils et des ressources destinés aux jeunes de 12-25 ans dont un parent a un trouble mental. Ça t'intéresse? Par ici pour en savoir plus :



RESSOURCES D'AIDE POUR LES JPPA

Tu aimerais parler de ta situation à une personne qualifiée et de confiance ? Plusieurs organismes offrent de l'information, du soutien et/ou des services aux personnes proches aidantes au Québec :

Proche aidance Québec

- Organisation regroupant plusieurs organismes québécois dont la mission vise à soutenir les personnes proches aidantes. Leur site web comprend la liste d'organisations offrant des services aux personnes proches aidantes pour chaque région du Québec.



Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal

- Organisme de Montréal offrant des services de soutien, des activités et des conférences destinés aux personnes proches aidantes.



L'Antr'aidant

- Organisme des Laurentides offrant des services de soutien et des activités aux personnes proches aidantes.



Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-Gatineau

- Organisme de l'Outaouais offrant des services de soutien et de répit aux personnes proches aidantes.



BIBLIOGRAPHIE

Becker, S. (2021, october 7). *The Secret Lives of Young Carers*. [online] Carers NSW Conference, Sydney. <https://www.youtube.com/watch?v=9uY6aePtIDU>

Charles, G., Marshall, S. & Stainton, T. (2010). Demographics, profiles and initial results from the British Columbia Young Carers Study. *Relational Child and Youth Care Practice*, 23(4), 65-68.

Gouvernement du Québec. (2021). *Reconnaître et soutenir dans le respect des volontés et des capacités d'engagement : Politique nationale pour les personnes proches aidantes (84 pages)*.

Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche). (2023). *Étude sur les élèves et les étudiant-e-s soutenant un-e proche au Québec*. <https://lapproche.uqo.ca/espg/>

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

Roling, M., Falkson, S., Hellmers, C. & Metzger, S. (2020). Early caregiving experiences and the impact on transition into adulthood and further life: A literature review. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 34(3), 539-551. Doi: 10.1111/scs.12757

Sempik, J. & Becker, S. (2014). *Young Adult Carers at College and University (24 pages)*. Carers Trust. Récupéré de <https://carers.org/downloads/resources-pdfs/young-adult-carers-at-college-and-university.pdf>

Peur de...

Josée Samson

Agente de soutien administratif à la gestion
des études

Stagiaire au programme « Thérapeute spécialisée
en relations humaines »



La peur se définit comme étant une émotion fondamentale, tel un sentiment d'insécurité, voire une crainte face à quelque chose. Cela peut être dû à un changement à effectuer, comme un retour aux études par exemple. Les peurs sont propres à chaque personne. Une personne peut craindre de changer de carrière et une autre peut ressentir une joie face à ce même choix de vie. La peur de l'échec est également une peur populaire.

Trois zones du cerveau sont affectées lorsque la peur se manifeste. Il s'agit de l'amygdale, qui joue un rôle prépondérant dans la perception de toute menace, l'hippocampe qui lui fait le lien avec des expériences antérieures de vie qui nous sert de comparaison comme menace ainsi que le cortex préfrontal, qui lui nous guide quant à nos actions face à la supposée menace. Ce dernier, il tranche donc à savoir si ladite alarme de menace comme présentée par l'amygdale est vraie ou fausse.

Il peut être intéressant de prendre ses peurs pour des défis et de les surmonter. C'est vrai que des changements peuvent être insécurisants et nous faire peur, mais un coup que nos barrières invisibles sont franchies alors nous sommes fiers de nous et ça devient une barrière de moins à surmonter.

De plus, plusieurs outils sont disponibles pour nous aider à surmonter les peurs. Il y a la respiration, la méditation, le yoga, la sophrologie, entre autres. En fait, plusieurs exercices de relaxation s'avèrent de bons outils disponibles. Ces exercices sont efficaces pour nous amener à être dans l'ici et maintenant et apprécier pleinement ce moment présent. Rappelons-nous que l'instant présent nous appartient et que nous avons le pouvoir d'en faire ce que l'on veut.

En ce qui concerne nos peurs, celles-ci sont davantage liées à l'histoire que l'on se raconte face à des expériences désagréables antérieures ou à des histoires que l'on se raconte face à ce qui pourrait arriver dans le futur.

Pour conclure, identifier ses peurs, les surmonter une à une tout en douceur, c'est une belle façon de grandir et de s'épanouir.

Et si on osait dépasser nos peurs, une à une, et que tout se passait bien ?



« Se libérer de la peur, c'est le premier pas, la clef du changement »

-Antonella Verdiani



La santé mentale, **PARLONS-EN !**

Anonyme

Membres de la communauté universitaire

Chers membres de la communauté universitaire,

Voici un espace sécuritaire et bienveillant pour parler de vos expériences, vos défis et vos succès en matière de santé mentale. Nous croyons que chaque personne a une histoire unique à partager, et que ces récits peuvent être source d'inspiration et de soutien pour les autres. C'est pourquoi nous vous encourageons à rédiger un texte anonyme sur votre parcours en lien avec la santé mentale.

Que vous ayez traversé des moments difficiles, trouvé des stratégies efficaces pour prendre soin de votre bien-être psychologique ou connu des réussites dans votre cheminement, nous aimerions entendre votre voix. Votre témoignage peut offrir de l'espoir, de l'inspiration et la possibilité à d'autres membres de la communauté de se sentir moins seuls dans leurs propres expériences. En partageant votre expérience, vous contribuerez à briser les tabous et à créer une communauté bienveillante où la santé mentale est valorisée et soutenue.

Vos textes, d'une longueur maximale de 350 mots, seront publiés de manière anonyme dans notre prochaine publication dédiée à la santé mentale. Si vous voulez participer à cette initiative, veuillez envoyer votre texte anonyme à l'adresse suivante : alexandra.houde@uqo.ca ou sur la page web de *La lanterne*.

Nous vous demandons de veiller à ce que vos textes respectent les normes de respect, d'ouverture et de bienveillance, afin de créer un espace sécuritaire pour tous les membres de notre communauté universitaire.

L'équipe de la Lanterne.
www.uqo.ca/lalanterne

La santé mentale, **PARLONS-EN !**

VISITER LE PLANCHER

Un jour que j'arpentais les corridors d'un département quelconque, j'aperçois une étudiante assise au sol, maladroitement recroquevillée dans son chandail à capuchon beaucoup trop grand pour elle. Je regarde autour de nous, d'un œil furtif, pas une seule personne ne la regarde ni ne lui adresse la parole. Telle une itinérante complètement isolée du reste du monde, sa carapace est bien fixée au plancher sale et poussiéreux sur lequel s'est déposée son âme esseulée. Elle pleure en silence, inerte et délaissée. Je me laisse choir à mon tour dans son univers en parallèle. Elle ne sait pas si je suis prof ou gestionnaire ou l'un des nombreux étudiants professionnels qui parcourt sa 12e année universitaire à la recherche de son identité cognitive. Je laisse le temps s'écouler, lentement, paisiblement, tout près d'elle. Désormais connecté à son fuseau horaire, mon souffle semble se synchroniser à chacune de ses respirations. J'attends qu'elle pose le 1er geste, je suis patient... Entre aller à ma prochaine réunion d'un zillième comité institutionnel, ou bien de prendre la peine d'intervenir auprès d'une personne qui a visiblement besoin d'un peu d'aide, le choix est évident.

Très subtilement, un doux visage triste et quelque peu curieux s'extirpe de son capuchon usé par le temps. Je ne dis rien, je ne bouge pas. Je suis, tout simplement. Étranger et complice à la fois. Je n'ose pas la regarder tout de suite, de peur qu'elle me prenne pour un illuminé en mal d'amitié. Je la devine frêle et affamée, plus soucieuse de payer son logis et de manger à sa faim que de remettre son prochain essai à son prof de chimie organique.

Puis c'est le déclic. De sa voix fragile et brisée, elle me dit d'un air malin « t'as rien d'autre à foutre que de perdre ton temps à me squatter? ». Et moi de lui répondre, avec un sourire en coin « justement, tant qu'à perdre mon temps, aussi bien t'aider à donner un sens au tien, ton temps ». Elle se lève d'un trait, je fais pareil. Son regard se durcit très doucement, le mien se ramollit brutalement. « Tu fais quoi là? S'écrit-elle ». « Écoute, on va faire un pacte toi et moi. D'abord tu m'expliques pourquoi tu sèches au plancher telle une vieille feuille de chêne défraîchit, ensuite je te dirai pourquoi je me suis posé à tes côtés ».

Ce fut le début d'une « amitié » professionnelle. Depuis, elle m'écrit tous les jours. Quelques mots, parfois quelques phrases. Je ne lui réponds pas toujours, j'ai ma vie après tout! Et elle n'a pas besoin de mes réponses tout le temps. Elle s'est fait une amie, amoureuse, fusionnelle. Deux âmes perdues retrouvées sur une île commune, au milieu d'une mer agitée qu'elles naviguent allègrement dans leur chaloupe rapiécée.

La morale de cette histoire? C'est l'espoir. L'espoir d'illuminer chaque âme esseulée que l'on croise au détour d'un corridor, d'une ruelle, en plein centre-ville. Ça prend juste un peu d'espoir pour que la vie s'accroche à quelqu'un. Pour que quelqu'un s'arrime à son temps. Pour que ce temps donne un sens à sa vie. Pour que sa vie s'éveille. Un silence parle parfois plus fort qu'une chanson rock. Un sourire alimente souvent l'espoir de se faire accepter tel que l'on est. Le temps de visiter un plancher sale et poussiéreux pour aider quelqu'un à donner un sens à sa vie, ça coûte combien? Rien. Et c'est bien mieux qu'un zillième comité institutionnel, croyez-moi!

Prenez-vous parfois le temps de vous asseoir au sol, dans la poussière et l'univers parallèle des âmes esseulées? Parlez-vous d'espoir aux gens qui n'en ont plus? Qui sont au plancher? C'est la grâce que je vous souhaite. Et que je leur souhaite aussi. Merci

La santé mentale, **PARLONS-EN !**

LE CHOC CULTUREL

Mon arrivé au Canada a été remplie de nouveautés, de la première fois dans un avion à une première loin de mes proches et de l'environnement dans lequel j'ai grandi. Bien que le Canada soit un bon endroit pour mes études, le grand choc dû à la différence de culture, la pression de s'intégrer le plus vite possible tout en gardant un œil sur mes notes a créé de nombreux bris sur ma santé physique et surtout psychologique.

En tant qu'étudiante, la peur de décevoir, d'avoir perdu son temps ou encore de l'échec fait, malheureusement, partie de mon quotidien. Cette émotion qui, avec le temps, devient plus néfaste que motivante, créant des crises de panique, des périodes de stress intense au point de se figer ou d'éviter certaines situations. Tout cela m'a poussé à m'isoler, à ne pas participer aux cours et à me sentir incapable. Alors, le doute sur mes choix académiques s'installe et mon estime baisse drastiquement.

Cependant, j'apprends.

J'apprends que le monde avance malgré tout.

J'apprends qu'il est important de prendre son temps.

J'apprends à mettre de côté mon égo et aller chercher de l'aide.

J'apprends à m'entourer de bonne personne.

J'apprends que je ne suis pas la seule à vivre cela.

Du coup, j'apprends à ne pas donner raison à mon anxiété.

-Anonyme

Qu'est-ce qu'une Sentinelle?

Les Sentinelles sont des membres de la communauté universitaire qui peuvent accueillir, écouter, guider et orienter de façon confidentielle les personnes qui vivent des difficultés ou qui remettent en question leur existence. Elles guident les personnes vers les ressources d'aide afin que les spécialistes prennent la relève.

Je veux rencontrer une Sentinelle

Sur le site Internet de l'UQO, vous pouvez retrouver l'ensemble des Sentinelles formées.

www.uqo.ca/sentinelles



Je veux devenir une Sentinelle

Pour devenir une Sentinelle, vous devez être un adulte volontaire qui n'a pas d'idée suicidaire et qui n'a pas été touché par un suicide récemment.

Vous désirez faire une différence ? Rendez-vous sur la page Web des Sentinelles de l'UQO.



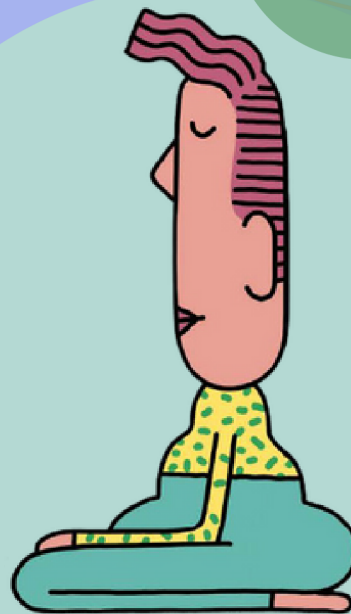
Le réseau des Alliés de
la santé mentale de l'UQO

UN VENT DE NOUVEAUTÉ POUR LA CAMPAGNE



Elle s'adresse maintenant à l'ensemble de
la communauté universitaire.

Bien-être & Santé mentale positive | Stress &
Anxiété | Déprime et Dépression | Détresse
psychologique



UQO