

Guide d'information sur les dispositifs
de soutien de l'Université de Bordeaux
et du Territoire bordelais

ÉTUDIANTS PROCHES AIDANTS



Sommaire

| | |
|---|----|
| JE ME RECONNAIS EN TANT QU'« ÉTUDIANT PROCHE AIDANT » | 4 |
| Questionnaire | 4 |
| Définition | 5 |
| Témoignages | 5 |
| J'EN PARLE | 6 |
| à des professionnels | 6 |
| à des personnes vivant le même type de situations que moi | 7 |
| JE ME FAIS AIDER | 8 |
| Quelles aides pour mieux organiser mon quotidien ? | 8 |
| Comment m'accorder des moments de répit ? | 8 |
| JE PRENDS SOIN DE MOI ET DE MA SANTÉ | 10 |
| Ma santé en général | 10 |
| Ma santé psychologique | 11 |
| JE PENSE À MOI ET JE TIENS DANS LA DURÉE | 12 |
| JE CONCILIE MES ÉTUDES ET MON AVENIR PROFESSIONNEL AVEC MES CONTRAINTES D'AIDANT | 13 |
| LES AUTRES STRUCTURES ET SITES D'INFORMATIONS UTILES | 14 |

JE ME RECONNAIS EN TANT QU'« ÉTUDIANT PROCHE AIDANT »

« Étudiant proche aidant » ? 80% des étudiants ignorent la signification de ce terme. Tu penses être dans cette situation ? Tu ne vois pas à quoi cela correspond ? C'est normal : il y a plusieurs manières d'aider un proche et les expériences de « l'aidance » sont multiples !

Alors, es-tu « proche aidant » ?

QUESTIONNAIRE

Réponds à ce test pour savoir si tu es proche aidant en cochant la ou les réponses correspondant à ta situation.

1. Y A-T-IL UNE PERSONNE PROCHE DANS TON ENTOURAGE, MALADE, DÉPENDANTE OU EN SITUATION DE HANDICAP ?

- Oui
- Non

2. QUEL EST TON LIEN AVEC LA PERSONNE QUE TU AIDES ?

- Familial
- Amical
- De voisinage

3. LA SOUTIENS-TU ?

- Dans la vie quotidienne (repas, courses, ménage, transport, soins d'hygiène, appels...) et les sorties de loisirs
- Financièrement et matériellement
- Psychologiquement
- Dans la gestion administrative
- Dans la coordination des soins, de la prise en charge et des aides à domicile

4. TON IMPLICATION A-T-ELLE UN IMPACT SUR ?

- Tes études
- Ta santé, ton état de fatigue au quotidien
- Ta vie personnelle et sociale
- Tes ressources financières

RÉSULTATS

Si tu as coché oui à la question 1 et coché au moins une des autres cases, alors tu es proche aidant.

La majorité des étudiants aidants ont beaucoup de difficultés à s'identifier comme tels, essentiellement par méconnaissance du terme et des implications qui en découlent. Qu'entend-on donc par « étudiant proche aidant » ?

DÉFINITION

D'après le ministère des Solidarités (2011), un proche aidant est une personne « qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap ».

15,9 % d'étudiants,
soit près de 450 000
étudiants en France sont
aidants. À l'Université de
Bordeaux, ils seraient
près de 9 000

.....
Selon les résultats de l'enquête
Campus Care (1) de 2022.

(1) CAMPUS-CARE : Qui sont les jeunes aidants étudiants ? Étude des facteurs associés à la santé et au bien-être des étudiant, JAID. Étude en cours (2022).

(2) Extraits du colloque 13^e journée de l'aide psychosociale aux aidants : « Être étudiant et en situation d'aidance : quelle reconnaissance ? Quelles implications ? Quelles perspectives professionnelles ? ». Université de Bordeaux, mai 2022.

Témoignages

- « Depuis un certain temps, on gère tout ce qui est paperasse, assurances, banques. La banque nous a donné une procuration sur ses comptes. »
- « À tout moment, je peux avoir un appel en catastrophe et passer des heures au téléphone à l'aider (...). Imagine ta sœur, elle meurt juste parce que tu n'as pas décroché ton téléphone, ce n'est pas possible ! »
- « On avance moins vite dans nos projets, dans notre vie globale, dans un peu tous les secteurs de notre vie ; je dirais parce qu'on a ça au pied, on ne se sent pas bien. »
- « C'est stressant et frustrant au quotidien parce qu'on est dans l'incertitude. »
- « En fait, à cette période-là, je me suis dit... c'est comme si tu avais un enfant. »

ÊTRE AIDÉ ET BIEN INFORMÉ

Quand on est étudiant aidant, on ne peut pas tout faire : il est important de prendre soin de toi, et pour cela d'être aidé par des professionnels. Tu n'es pas seul(e) !

Dans ce guide, nous te proposons des informations, des adresses et des ressources sur les aides et dispositifs qui existent à l'Université de Bordeaux et en Gironde. Elles t'aideront à mieux connaître tes droits et ceux de ton proche pour répondre à vos besoins respectifs.

J'EN PARLE

Tu as besoin d'une reconnaissance et d'un soutien par rapport à ton rôle d'aidant ? Tu as un sentiment d'isolement ? Peut-être d'incompréhension ? De nombreuses structures pilotées par des professionnels sont mises à ta disposition : elles peuvent t'aider, à la fois pour mieux accompagner ton proche ET pour te soulager. Nos conseils : fais-toi aider ; partage les responsabilités (avec les professionnels et ton entourage) ; et adapte au mieux ton implication en fonction des besoins du moment.

Les professionnels à qui t'adresser en priorité :

› ESAD de la Fondation Maison de Santé Protestante de Bordeaux-Bagatelle

L'Équipe de soutien aux aidants à domicile (ESAD) propose un parcours d'accompagnement complet avec des professionnels spécialisés. Ils seront à ton écoute et évalueront ta situation pour te proposer des solutions.

• Téléphone : 05 57 12 34 54

• <https://mspb.com/clique sur l'onglet : « action sociale » puis « accompagnement social »>

› JADE Jeunes AiDants Ensemble

L'association nationale JADE soutient les adolescents et les jeunes adultes qui aident au quotidien leur parent (mère, père, frère, sœur ou grand-parent) malade et/ou handicapé.

• Téléphone : 07 67 29 67 39, de 8h30 à 18h30.

• contact@jeunes-aidants.com <https://jeunes-aidants.com/>

› Plateformes Accueil Autonomie au sein des départements

L'accompagnement proposé par ces plateformes est personnalisé, gratuit et confidentiel. Il couvre plusieurs champs d'intervention (soutien, solutions de répit, groupes de parole...). Tu y trouveras des interlocuteurs à l'écoute, qui sauront t'orienter vers des structures spécialisées si nécessaire.

› Pour plus d'informations en Gironde, rendez-vous sur le site de notre département :

- pour l'adresse du point d'accueil le plus proche de chez toi : <https://www.gironde.fr/clique sur l'onglet : « handicap – grand âge » puis « vos contacts »>

- pour toutes les actions de soutien recensées sur le département : [clique sur l'onglet « handicap – grand âge » puis « aide aux proches aidants et aidantes » et ensuite « les actions de soutien des proches aidants »](#).

• Téléphone (guichet unique) : 05 56 99 66 99

› Les PAEJ (Points Accueil Écoute Jeunes)

Ce sont des points d'accueil gratuits, confidentiels et anonymes dédiés aux jeunes de 12 à 25 ans. Tu pourras y échanger avec un psychologue ou des éducateurs. Des entretiens et des ateliers sont également proposés par divers professionnels pour t'écouter, te conseiller et te soutenir sur plusieurs sujets.

[https://www.gironde.fr/Clique sur l'onglet « acteurs jeunesse » puis « les ressources » ensuite « santé » et pour finir « points d'accueil, écoute, jeunes \(PAEJ\) »](https://www.gironde.fr/Clique sur l'onglet « acteurs jeunesse » puis « les ressources » ensuite « santé » et pour finir « points d'accueil, écoute, jeunes (PAEJ) »)

Les personnes vivant une situation similaire avec qui partager son expérience

Partager, échanger, obtenir de bons conseils... Les personnes qui vivent une situation similaire à la tienne peuvent aussi être une aide précieuse pour te soulager et rompre ton isolement d'aidant. Tu peux te rapprocher des associations suivantes :

› Association Avec nos proches

Elle lutte contre l'isolement des aidants avec plusieurs solutions : ligne d'écoute et d'information disponible tous les jours de 8h à 22h, ateliers de groupes d'échanges entre aidants par téléphone sur plusieurs thématiques... Pour y avoir accès, il n'y a qu'à s'inscrire.

- Téléphone : 01 84 72 94 72
- Pour les soutiens par écrit : aide@avecnosproches.com
- Pour l'inscription : inscription.ateliers@avecnosproches.com
- <https://www.avecnosproches.com/>
- Informations sur les ateliers par téléphone : cliquer sur l'onglet « j'aide un proche » puis sur « des ateliers par téléphone ».

› Associations de patients et de familles

Il existe aussi des associations spécialisées par pathologie. Tu pourras y trouver des informations sur la maladie dont est atteint ton proche, échanger, te former et te faire conseiller sur les difficultés spécifiques que tu rencontres : AFSEP, APF, France Alzheimer Gironde, UNAFAM 33, Ligue contre le cancer Gironde...



JE ME FAIS AIDER

Quelles sont les aides dont je peux bénéficier ?

Différents services universitaires et structures médico-sociales t'informent et t'aident dans tes démarches administratives, sociales et financières, en fonction de tes besoins.

› Le CROUS et les aides jeunesse de la région Nouvelle Aquitaine

Le Crous a pour rôle d'améliorer les conditions de vie quotidienne des étudiants (bourse d'études, logement, restauration, assistance sociale...). Pour y avoir accès, il faut remplir certaines conditions et déposer un Dossier Social Étudiant (DSE). Selon ta situation, d'autres dispositifs existent ; il te suffit de te renseigner directement sur la plateforme.

18 rue Hamel - 33800 Bordeaux
• Téléphone : 09 72 59 65 33
• <https://www.crous-bordeaux.fr/>

Tu peux aussi trouver ces informations directement sur le site de la région Nouvelle Aquitaine :

• <https://les-aides.nouvelle-aquitaine.fr/>
Clique sur l'onglet jeunesse qui se situe en bas de la page puis filtre ta recherche en sélectionnant dans l'onglet « Types »
→ aides et pour finir « Rechercher ».

› CCAS (Centre communal d'action sociale) de Bordeaux

Cet établissement public et communal combat l'exclusion en accompagnant et soutenant les personnes les plus

vulnérables au quotidien. Il joue un rôle essentiel en matière d'actions sociales et d'obtention des aides financières apportées par le département : aide-ménagère, portage des repas, allocation personnalisée d'autonomie (APA, pour couvrir les frais liés à la perte d'autonomie)... Les liens ci-dessous t'en diront plus sur ces aides et les horaires spécifiques à chaque service.

Cité municipale de Bordeaux
4 rue Claude Bonnier - 33000 Bordeaux
• Téléphone : 05 57 89 39 39
• <https://www.bordeaux.fr/>
clique sur l'onglet « Pratique » puis « le CCAS » et pour finir « le CCAS à votre service ».

Informations supplémentaires sur les aides :

<https://www.capretraite.fr/>
Clique sur l'onglet « menu » puis « aide et conseils » et « tous sur les aides séniors ». Dans la section « nos dossiers sur thèmes » cliquer sur la mention « en savoir plus » de l'onglet « les structures d'informations ». Pour finir, clique sur la mention « lire l'article » du CCAS.

Comment m'accorder des moments de répit ?

S'octroyer des moments de pause et de repos est essentiel. Pour tenir dans la durée et pouvoir continuer d'aider efficacement ton proche, il est capital de prendre aussi soin de toi !

Outre les plateformes de répit habituelles (accueils de jour, familles d'accueil...), il existe d'autres options qui te permettront de te reposer ou prendre un peu de distance, comme :

- Le baluchonnage : une solution qui propose un accompagnement de longue durée à l'aidant selon sa situation (pour plus d'informations, voir : <https://baluchonfrance.com/>)

- Différentes structures et associations médicalisées, dont la liste complète figure sur le site de la Plateforme Accueil Autonomie.

Attention, ces solutions de répit sont payantes ; mais une partie de leur coût peut être pris en charge par le CCAS, les caisses de mutuelles et/ou les caisses de retraite.

› MDPH 33 (Maison départementale des personnes handicapées de la Gironde) :

La MDPH accompagne au quotidien les personnes handicapées dans tous les domaines de leur vie, quels que soit leur âge et leur situation. Ses aides peuvent être humaines ou financières ;

pour en bénéficier, le proche ou son représentant légal doit en faire la demande.

• Esplanade Charles de Gaulle, CS 51914, 33074 BORDEAUX CEDEX
• <https://mdph33.fr/>
• Téléphone : 05 56 99 66 99

Pour plus d'informations sur les missions et son fonctionnement :

<https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/>
Clique sur l'onglet « Interlocuteurs et annuaires » puis sur « La MDPH ».





COMMENT PRENDRE SOIN DE TOI ET DE TA SANTÉ ?

Sur le territoire bordelais et en particulier à l'Université de Bordeaux, il existe des structures qui dispensent des soins gratuits ou pris en charge par la Sécurité sociale. Ton médecin traitant est l'interlocuteur à privilégier mais bien souvent, tu peux ressentir une petite appréhension à parler de certains sujets. Prends garde alors à l'autodiagnostic et à l'automédication ! Fais attention quand tu surfes sur le net et rapproche-toi d'experts qui sauront te conseiller et respecter ton anonymat.

Ma santé en général

C'est l'heure du bilan ? La CPAM 33 (Caisse primaire d'assurance maladie) propose, à travers les centres d'examen de santé (CES), un examen de santé gratuit tous les cinq ans pour toi et/ou ton proche. Tu peux t'inscrire sur cette page : <https://www.ameli.fr/gironde/assure>

Clique sur « santé » ensuite « prévention et dépistage » et « examen de prévention de santé ». Pour finir clique sur « Prendre un rdv en ligne ».

- 5 avenue Robert Schuman - 33130 Bègles
- Téléphone : 05 56 39 38 75

À l'Université de Bordeaux, un espace dédié à la santé t'est destiné : l'Espace Santé Étudiants. Il propose de nombreux services de santé et sociaux aux étudiants sans avance de frais. Tous les professionnels y sont à ton écoute, n'hésite pas à les solliciter !

Université de Bordeaux
Campus de Pessac : 22 avenue Pey Berland,
33600 Pessac
• Téléphone : 05 33 51 42 00
• Rendez-vous et téléconsultations :
doctolib.fr
<https://www.sante-etudiants-bdx.fr/>

› Fil santé jeunes (12-25 ans)

L'équipe de Fil santé jeunes est composée de professionnels spécialisés dans l'écoute. Elle propose un accompagnement totalement gratuit qui couvre de larges champs d'intervention.

- Numéro vert Fil santé jeune :
0 800 235 236
- <https://www.filsantejeunes.com/>

Ma santé psychologique

Tu ressens un certain mal être et/ou une fragilité psychologique ? Ne te laisse pas envahir par des émotions négatives ! Outre l'Espace Santé Étudiants, sache que des bénévoles et/ou des professionnels sont présents pour t'écouter et te conseiller sur le territoire bordelais. Voici quelques dispositifs et structures vers lesquels t'orienter :

› Santé Psy étudiant

Le dispositif prévoit un forfait de 8 séances de 45 minutes offertes aux étudiants tous les ans. Pour en bénéficier, il est d'abord nécessaire que tu consultes un médecin généraliste ou que tu ailles à l'Espace Santé Étudiants. Tu pourras ensuite choisir ton psychologue parmi une liste préétablie (disponible sur le site : <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>). Les séances peuvent aussi bien se faire en téléconsultation qu'en présence du praticien. L'avantage : ton statut d'étudiant te dispense d'avancer les frais : la totalité des consultations sont directement prises en charge par la Sécurité sociale et les mutuelles.

› Ta mutuelle

Ce n'est pas toujours connu, mais certaines mutuelles prennent en charge des séances de psychologie. Ça vaut le coup de se renseigner !

› Les CMP (Centres médico-psychologiques)

Dans ces centres, des psychiatres, des psychologues et des psychothérapeutes prennent en charge des jeunes et des étudiants. Leurs services sont très demandés ; il faut souvent compter quelques semaines ou mois d'attente. Alors n'attends pas : pour connaître la liste des CMP sur Bordeaux et sa périphérie, consulte au plus vite : <https://www.santeenfrance.fr/annuaire/13-centres-medico-psychologiques-cmp-cattp/ville:bordeaux>

› La Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) « Caan'Abus » :

Drogues, boissons ou psychotropes : si tu te sens vulnérable, ou juste si tu t'interroges, voici quelques adresses vers lesquelles te tourner :

- Téléphone : 05 56 01 25 66
- caanabus@yahoo.fr
- <https://ceid-addiction.com/>

› Les CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) :

- Téléphone : 05 56 56 67 02
- addictologie@ch-perrens.fr
- 67 rue chevalier - 33000 BORDEAUX
- Téléphone : 05 57 57 00 77
- na33@addictions-france.org
- <https://addictions-france.org/>

JE PENSE À MOI ET JE TIENS DANS LA DURÉE

Tes loisirs et tes activités extrascolaires sont indispensables à ton épanouissement. Pratiquer une activité sportive et/ou culturelle te permettra d'être plus efficace et de te sentir mieux au quotidien. Pour cela, voici quelques pistes :

› Service Culture de l'Université de Bordeaux

Il te permet de « participer, partager, découvrir, rencontrer et créer » à travers de nombreuses manifestations. Toutes les actualités sur la culture et la vie étudiante sont sur Facebook, Twitter et Instagram :

- Facebook : [cultureunivbx](https://www.facebook.com/cultureunivbordeaux/?locale=fr_FR)
https://www.facebook.com/cultureunivbordeaux/?locale=fr_FR
- Twitter: [cultureunivbx](https://twitter.com/cultureunivbx)
<https://twitter.com/cultureunivbx?lang=fr>
- Instagram : <https://www.instagram.com/cultureunivbx/>

› Service Sport de l'Université de Bordeaux :

L'université propose plus de 50 activités sportives, en collectif comme en individuel. Libre à toi de pratiquer selon tes envies avec l'aide de professeurs d'éducation physique et sportive (EPS).

<https://www.u-bordeaux.fr/campus/sport>
Clique sur l'onglet « campus » puis la rubrique « sport ».

Les activités proposées : https://atlas.u-bordeaux.fr/atlas_etu/etu_form.php
Clique sur la rubrique « les activités sportives » qui se trouve dans l'onglet sport. Puis clique sur « consulter l'offre sportive » et pour finir « consulter la liste des cours ».
Toutes les actus : https://www.instagram.com/sport_univbordeaux/

› Carte jeune.bordeaux-metropole.fr

La métropole de Bordeaux t'offre une carte gratuite avec des réductions pour des activités culturelles, sportives et de loisirs. Sont éligibles les jeunes de moins de 26 ans sur présentation de leur carte d'identité et d'un justificatif de domicile. L'inscription se fait en ligne : <https://www.bordeaux-metropole.fr/>

Clique sur « le menu » ensuite « A votre service » puis « services aux particuliers » et « découvrir, sortir ». Pour finir clique sur « carte jeune bordeaux métropole ».

› Page Facebook Koi29 Bordeaux

Cette page Facebook rassemble toute l'actualité de la ville de Bordeaux pour les jeunes de 16 à 25 ans, dans tous les domaines de la société.

https://www.facebook.com/koi29bordeaux/?locale=fr_FR

JE CONCILIE MES ÉTUDES ET MON AVENIR PROFESSIONNEL AVEC MES CONTRAINTES D'AIDANT

Aider un proche tout en étudiant pour construire son projet professionnel est un défi. Mais un défi gratifiant et utile : il te permet de développer des compétences transversales (empathie, organisation, coordination, adaptation...) qui seront autant d'atouts demain dans ta vie personnelle et professionnelle.

Face aux enjeux que tu rencontres, l'Université de Bordeaux peut t'aider et te faire gagner du temps dans tes recherches. Elle t'accompagne dans ton orientation, déchiffre le monde du travail, t'aide à élaborer ton projet, à acquérir des expériences ou encore à préparer ton entrée dans la vie professionnelle.

Université de Bordeaux
3 place de la Victoire - 33000 Bordeaux
• Téléphone : 05 57 57 18 04
• <https://www.u-bordeaux.fr/formation/accompagnement-et-reussite-des-etudes/orientation-et-insertion-professionnelle>
Clique sur l'onglet « formation » puis « accompagnement » ensuite « réussite des études » et pour finir « orientation et insertion professionnelle ».



Les autres structures et sites d'informations utiles

› Les aides sociales pour les étudiants

Elles sont 18, intervenant dans des domaines aussi divers que le logement, l'insertion professionnelle, le transport, la santé, le transport... Le portail de l'aide sociale les présente en détails : <https://www.aide-sociale.fr/aides-famille/aides-jeunes-et-etudiants/>

[Clique sur la rubrique situation familiale](#)

« Aides aux jeunes et aux étudiants ».

À l'Université de Bordeaux, des aides financières ponctuelles peuvent également être obtenues via le FSDIE (fonds de soutien financé par la CVEC). Pour toutes les informations sur le dispositif, et plus généralement pour l'animation de la vie de campus, les BVE (bureau de la vie étudiante) sont à l'écoute :

<https://www.u-bordeaux.fr/campus/vie-quotidienne/aides-sociales-financieres/aides-accordees-par-luniversite>

› Mon Parcours Handicap

Mon Parcours Handicap est une plateforme d'information, d'orientation et de services pour les personnes en situation de handicap et leurs proches aidants. Elle a été conçue en étroite collaboration avec l'Etat par la Caisse des dépôts et la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA).

<https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/>

› Médiation aidant/aidé

En cas d'incompréhension ou de désaccord avec ton proche, le réseau Unaf/Udaf (Unions nationales/départementales des associations familiales) propose un espace de médiation familiale. Des professionnels t'y accompagnent pour aider à reconstruire le lien familial et trouver des solutions concrètes aux conflits rencontrés. Si jamais tu es dans ce type de situation, n'hésite pas à les joindre.

• UDAF Gironde : 25 Rue Francis Martin - 33000 Bordeaux

• Téléphone : 05 56 01 42 00

• <https://mediation-aidants-aides.fr/>

› Les MDA 33 (Maisons des adolescents)

Ces lieux gratuits et anonymes accueillent des jeunes jusqu'à 25 ans. Tu pourras y trouver des informations variées dans des domaines aussi divers que la scolarité, la santé, la sexualité, les problèmes relationnels ou familiaux, le sentiment de mal-être ou encore les questions juridiques. Chaque MDA développe ses propres approches : entretiens, activités, groupes de parole... Le mieux est donc de les appeler ou de s'y rendre pour poser des questions.

• 5 Rue Duffour Dubergier - 33000 Bordeaux

• Tél : 05 56 38 48 65

• <https://www.mda33.fr/>

› Jeunes à Bordeaux Métropole ou Infos jeunes Nouvelle Aquitaine Bordeaux

Ce site et cette page Facebook informent les jeunes sur tous les sujets en lien avec leurs démarches d'accès aux droits et à l'autonomie. Tu y trouveras des jobs d'été, des missions de volontariat, des bons plans... Existente aussi des Points Infos Jeunes qui accueillent avec ou sans rendez-vous, et mettent à disposition du matériel numérique et de la documentation gratuite.

125 Cours Alsace Lorraine

125 Cours Alsace Lorraine

• Tél : 05 56 56 00 56

• bordeaux@crijna.fr

• <http://www.jeuneabordeaux.fr/>

et la page Facebook :

Info Jeunes Nouvelle - Aquitaine

• <https://www.facebook.com/Infojeunes>.

NA.Bordeaux.Europedirect/

Ce guide a été réalisé avec le concours de :

