



Les jeunes aidants et leur santé

Qu'est-ce qu'un jeune aidant ?

Il a **moins de 18 ans**

Il procure une aide **répétée** à un proche dépendant ou à l'aidant principal

- Tâches domestiques
- Tâches administratives
- Soins d'hygiène
- Suivi thérapeutique
- Soutien moral
- ...

Impacts sur la vie et le développement du jeune

Ces vécus s'expriment sur un fond où l'espace et le temps se trouvent souvent contraints, voire fortement limités par le « TTL » : la nécessité du « Tout-le-temps-là ».

« Je ne peux le laisser seul une minute »
« Je ne suis pas tranquille si elle est seule ; j'ai toujours besoin de savoir si elle va bien. Elle occupe tout mon temps et mes pensées »

Les impacts sur la vie de l'enfant

Impacts positifs

Sur le plan émotionnel :

- Grande maturité
- Grande empathie

Sur le plan affectif :

- « Complicité » avec le proche aidé



Ces impacts sont bénéfiques seulement si le jeune est soutenu physiquement et moralement

Impacts négatifs

Risques de déstructuration !

Sur le plan scolaire

- Décrochage
- Absentéisme...

Sur le plan des relations sociales entre pairs

- Moqueries
- Sentiment d'exclusion...

Sur le plan familial

- Rôles inversés
- Inquiétude/vigilance constante ...
- Tâches inadaptées

Les conséquences sur leur santé

Santé physique

- Fatigue
- Malnutrition
- Sommeil ...



Santé psychologique

- Stress
- Anxiété
- Dévalorisation de soi
- État dépressif
- Difficulté à se construire
- //
- Difficultés à se projeter
- Conduites à risques : addictions, fugues, TS...

Malgré des risques évidents pour la santé, ces jeunes sont peu pris en charge

Quelles sont les difficultés rencontrées dans la prise en charge de ces jeunes aidants ?

- **Pour les professionnels du secteur sanitaire, social et éducatif**
Invisibilité du phénomène
Manque de coordination de l'information entre les différents professionnels gravitant autour du jeune
Manque d'information sur la « jeune aidance » et ses possibles conséquences sur la vie du jeune
- **Pour les jeunes aidants**
Manque d'information sur les structures d'aide et les services existants
Crainte (d'en parler, d'être déloyal, d'être incompris, d'être stigmatisé, d'être rejeté, de voir sa famille éclatée...) → **ISOLEMENT**
Culpabilité (de ne pas y arriver, d'être dépassé...)
Honte de cette situation
Déni de sa propre souffrance

Ces difficultés sont révélatrices de la complexité à **repérer, orienter** et à **assurer un suivi** des jeunes aidants tourmentés

Quelles sont les solutions envisagées ?

- **Approche systémique de la famille dès le diagnostic**
 - En collaboration avec les équipes soignantes et socio-éducatives
 - ☺Participation au recensement des jeunes aidants sur le territoire français (= meilleure visibilité)
- **Sensibiliser les acteurs locaux sur les risques de la « jeune aidance »**
 - Mutualisation des connaissances et compétences entre structures et professionnels et les familles
- **Faire de l'école l'une des pièces maîtresses dans l'accompagnement du jeune aidant**
 - Prévention et communication sur la nécessité de l'action préventive
 - Plan d'accompagnement personnalisé : soutien scolaire, temps d'échanges individualisés, ateliers de partage d'expériences entre pairs
 - ☺ Lutter contre l'exclusion et l'isolement
 - ☺ Favoriser le dialogue et l'entraide
 - ☺ Déculpabiliser le jeune aidant
 - ☺ Reconnaître ses propres limites dans l'aide apportée et les accepter