GUIDE PRATIQUE | JEUNES AIDANTS

Jeune aidant : repérer la fatigue et protéger sa santé mentale

Sommeil, anxiété, isolement et culpabilité : agir avant que la charge ne devienne écrasante.

MEDIWALK®	Des repères pour préserver l'enfance, la santé et la scolarité.

Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

Comprendre une fatigue qui ne se voit pas toujours . . . 3

Proposer une écoute sans demander au jeune de rassurer les adultes . . . 3

Préparer une consultation consacrée à sa propre santé . . . 3

Réduire une responsabilité précise plutôt qu’ajouter des conseils . . . 3

Retrouver des temps personnels et suivre leur effet . . . 4

Questions fréquentes . . . 4

Mise en pratique : remplacer un conseil par un relais . . . 5

Ma fiche personnelle . . . 6

Pour poursuivre . . . 6

Sources et version en ligne . . . 6

Édition enrichie - 18 octobre 2026

Comprendre une fatigue qui ne se voit pas toujours

La charge peut venir de gestes visibles, mais aussi de la vigilance : écouter un parent la nuit, surveiller le téléphone en cours ou craindre de ne pas être présent au bon moment. Un jeune peut sembler autonome et compétent tout en restant inquiet dès qu'il s'éloigne du domicile.

Observez le sommeil, la récupération, les repas, les douleurs, la concentration et la place des activités personnelles. Des changements persistants méritent un échange, sans conclure automatiquement à un épuisement lié à l'aidance. La fatigue et les difficultés émotionnelles peuvent avoir plusieurs causes ; leur évaluation relève d'un professionnel de santé.

Proposer une écoute sans demander au jeune de rassurer les adultes

Demandez ce qui lui pèse et ce qu'il souhaiterait voir changer. Évitez de répondre immédiatement par « tu es fort » ou « heureusement que tu es là », qui peut rendre plus difficile l'expression d'une limite. Il doit pouvoir dire qu'il est fatigué sans craindre d'être considéré comme moins aimant.

Proposez le choix d'un interlocuteur : adulte de confiance, médecin, infirmier scolaire ou service de santé étudiante selon son âge et sa situation. Laissez une place à un échange où il ne doit pas protéger les émotions de son parent. Les modalités de confidentialité et de participation des responsables d'un mineur sont à expliquer avec le professionnel concerné.

Préparer une consultation consacrée à sa propre santé

Notez depuis quand les difficultés sont présentes, la fréquence des réveils, les changements d'humeur et les conséquences sur l'école ou les relations. Il est utile de décrire les tâches assurées et les moments sans relais. Un rendez-vous consacré au proche malade ne remplace pas toujours un temps de consultation pour le jeune.

Le médecin peut rechercher les causes possibles et discuter d'un accompagnement adapté. N'utilisez pas une grille en ligne comme diagnostic et ne conseillez pas de médicament pour tenir la charge. Si la situation s'aggrave ou si le jeune ne se sent plus en sécurité, cherchez rapidement une aide professionnelle adaptée à la situation ; un danger immédiat relève des secours.

Réduire une responsabilité précise plutôt qu'ajouter des conseils

Dire de mieux dormir ne suffit pas si le jeune reste le seul à pouvoir intervenir chaque nuit. Listez les tâches qui empêchent la récupération et choisissez celle qu'un adulte ou un professionnel reprend en priorité. Précisez le créneau, les consignes et la solution de secours. Le soutien doit changer les conditions de la fatigue.

Exemple fictif : un lycéen surveille les appels de sa mère pendant ses révisions. La famille organise une présence adulte et désigne un contact pour les imprévus. Le jeune sait qu'il peut travailler sans devoir répondre à chaque alerte. Le bilan ne porte pas seulement sur sa volonté de décrocher, mais sur la fiabilité de l'organisation.

Retrouver des temps personnels et suivre leur effet

Reprendre une activité, voir des amis, rester seul ou se reposer peut aider, à condition que le besoin du proche soit couvert. Le jeune doit pouvoir choisir une activité qui lui convient ; un groupe de parole n'est pas une obligation et une sortie ne doit pas devenir une nouvelle performance à réussir.

Après une période courte convenue ensemble, demandez si le sommeil, la disponibilité mentale ou la vie sociale ont changé. Si la souffrance persiste, renforcez l'accompagnement avec les professionnels. Un soutien psychologique et un relais au domicile peuvent être complémentaires. L'absence d'amélioration ne doit pas être interprétée comme un manque d'effort du jeune.

Questions fréquentes

La fatigue signifie-t-elle forcément un burn-out ?

Non. Elle peut avoir plusieurs causes. Sa durée, ses effets et les autres signes doivent être évalués par un professionnel, sans poser de diagnostic à partir d'une liste sur Internet.

Comment proposer de consulter sans dramatiser ?

Partez d'un changement précis et proposez de chercher un rendez-vous pour sa santé : sommeil, douleurs ou inquiétude. Demandez quel interlocuteur le mettrait le plus à l'aise.

Un jeune qui sourit peut-il être en difficulté ?

Oui. L'apparence ne suffit pas à connaître la charge. Écoutez son quotidien et sa possibilité de se reposer, plutôt que d'attendre une expression visible de détresse.

Faut-il imposer un groupe de parole ?

Non. Présentez les possibilités et laissez le jeune exprimer ses préférences. Une écoute individuelle ou une activité peut lui convenir davantage ; l'organisation de l'aide reste à revoir en parallèle.

Que faire si les conseils de repos ne changent rien ?

Vérifiez qu'un adulte reprend réellement les tâches et que le jeune peut se déconnecter. Si les difficultés persistent, recontactez le professionnel de santé pour réévaluer la situation.

Peut-il garder du temps pour ses amis ?

Ce temps fait partie de sa vie et doit être protégé dans l'organisation. Il ne devrait pas dépendre du fait d'avoir terminé seul toutes les tâches familiales.

Qui contacter lorsqu'un mineur n'est plus en sécurité ?

Un adulte de confiance et les professionnels compétents peuvent aider à agir. Le 119 écoute les inquiétudes concernant un mineur en danger ou en risque de danger ; en cas de danger immédiat, contactez les secours.

Mise en pratique : remplacer un conseil par un relais

Situation fictive : Camille, 16 ans, dort mal et s'inquiète pendant les cours. Son entourage lui conseille de se coucher plus tôt, mais elle attend chaque soir un appel qui confirme qu'un adulte est passé au domicile. Elle ne sait pas ce qu'elle devrait faire si personne ne vient.

Le travail porte d'abord sur cette attente : un adulte prend en charge la confirmation du passage et les imprévus. Camille connaît le contact de confiance mais n'est plus chargée de coordonner la soirée. Un temps de consultation est proposé pour ses propres difficultés, sans les attribuer automatiquement à une seule cause.

La semaine suivante, on lui demande si elle peut dormir sans rester en alerte et si les changements sont réellement appliqués. Une amélioration ne doit pas dépendre de sa capacité à ignorer un besoin non couvert. Si les troubles persistent, le professionnel de santé réévalue la situation ; le relais et le soutien personnel peuvent devoir être renforcés ensemble.

Ma fiche personnelle

Une fiche à préparer avec le jeune et les adultes concernés, sans lui confier seul l’organisation des réponses.

Les changements observés et depuis quand

La responsabilité qui empêche la récupération

Le professionnel de santé et l’adulte relais

Le temps protégé et la date du point de suivi

À garder en tête

Cette fiche prépare une action concrète. Les responsabilités de santé et de sécurité doivent être organisées par les adultes ; le jeune doit pouvoir exprimer ses besoins et ses limites.

Pour poursuivre

Comprendre les jeunes aidants

Ouvrir le dialogue avec le jeune

Partager les tâches dans la fratrie

Sources et version en ligne

Éduscol : ressources pour repérer et accompagner les jeunes aidants

JADE : soutien aux jeunes aidants

119 : protection des enfants en danger ou en risque de danger

Lire la page correspondante sur Mediwalk