GUIDE PRATIQUE | JEUNES AIDANTS

Fratrie : éviter qu’un enfant porte seul le rôle d’aidant

Rendre les tâches visibles, protéger les plus jeunes et organiser des relais adultes équitables.

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

Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

Lister aussi ce qui ne se voit pas . . . 3

L’équité ne consiste pas à donner la même charge à chacun . . . 3

Séparer participation possible et responsabilité à reprendre . . . 3

Organiser un échange familial qui ne compare pas l’amour . . . 3

Un planning utile prévoit aussi les imprévus . . . 4

Questions fréquentes . . . 4

Mise en pratique : ne pas déplacer la charge vers le cadet . . . 5

Ma fiche personnelle . . . 6

Pour poursuivre . . . 6

Sources et version en ligne . . . 6

Édition enrichie - 18 octobre 2026

Lister aussi ce qui ne se voit pas

Les courses et le ménage sont visibles ; l'inquiétude, la surveillance d'un téléphone ou l'organisation des frères et sœurs le sont moins. Faites une liste sur une semaine, avec la durée, les horaires et la personne qui intervient. Demandez à chaque jeune ce qu'il fait réellement, sans supposer que l'aîné connaît toute la situation.

Repérez les tâches qu'une seule personne semble pouvoir assurer et ce qui se passe en son absence. Si un enfant pense qu'il ne peut jamais sortir parce que personne ne le remplace, le problème n'est pas seulement un partage inégal entre frères et sœurs. Il manque une responsabilité adulte clairement organisée.

L'équité ne consiste pas à donner la même charge à chacun

L'âge, la santé, les études, les trajets et les capacités de chacun comptent. Attribuer exactement le même nombre de tâches peut masquer des efforts très différents. Demandez aussi si la participation est choisie, si le jeune peut demander de l'aide et s'il conserve un temps de repos suffisant.

L'aîné ne devient pas automatiquement le parent de remplacement, et le plus disponible en apparence ne doit pas recevoir toutes les demandes. La bonne répartition peut inclure des gestes familiaux adaptés, mais les besoins exigeant une responsabilité importante doivent être couverts par des adultes ou des professionnels.

Séparer participation possible et responsabilité à reprendre

Préparer ensemble un repas simple ou ranger une pièce peut faire partie d'une participation adaptée. En revanche, décider d'un traitement, gérer seul une urgence, garantir une surveillance permanente ou assumer des gestes de soin risqués ne doit pas reposer sur un enfant. Examinez la tâche concrète plutôt qu'une liste supposée convenir à tous les âges.

Écrivez qui est responsable, qui peut intervenir et comment joindre cette personne. Un jeune peut parfois aider un adulte dans un cadre adapté sans être celui qui porte la décision ou le risque. Si aucun adulte n'est disponible pour une tâche indispensable, cherchez une orientation professionnelle ; ne redistribuez pas simplement cette charge au plus jeune.

Organiser un échange familial qui ne compare pas l'amour

Préparez la liste des besoins avant la discussion. Chacun peut décrire un moment difficile et une limite, sans devoir se justifier devant toute la famille. Évitez « ta sœur en fait plus que toi » ou « si tu aimais ton père, tu le ferais ». La discussion porte sur une organisation soutenable, pas sur la valeur affective des enfants.

Exemple fictif : deux adolescents se disputent les sorties du samedi parce que l'un doit rester au domicile. Les adultes recherchent une présence extérieure sur ce créneau au lieu d'imposer

une alternance indéfinie entre les enfants. Les jeunes conservent des participations adaptées, mais ne deviennent plus la seule solution de surveillance.

Un planning utile prévoit aussi les imprévus

Un planning indique une tâche précise, un horaire et la personne responsable. Ajoutez les périodes de cours, d'examens, de sommeil et d'activités personnelles à protéger. Précisez ce qui doit se passer si un intervenant annule ou si le besoin du proche change. Le jeune ne doit pas être le seul à trouver un remplacement à la dernière minute.

Faites un bilan à date fixe : la tâche a-t-elle été reprise, les tensions ont-elles diminué et chaque enfant peut-il utiliser son temps ? Si les besoins dépassent les adultes disponibles, sollicitez un service social, les intervenants du proche ou une association pour examiner d'autres relais. Réviser l'organisation n'est pas reconnaître un échec familial.

Questions fréquentes

L'aîné doit-il forcément aider davantage ?

Son âge peut permettre certains gestes, mais ne lui donne pas la responsabilité de la santé ou de la sécurité du foyer. Évaluez sa charge réelle et ses besoins, y compris ses études et son repos.

Comment faire si un enfant refuse d'aider ?

Cherchez à comprendre la tâche, le risque ou la fatigue en cause. Ne réduisez pas le refus à un manque d'affection. Distinguez la participation familiale possible des responsabilités qui nécessitent un adulte.

Un tableau de tâches suffit-il ?

Non, s'il ne prévoit pas les adultes responsables et les imprévus. Le tableau doit aussi montrer les limites et le temps personnel à protéger, pas seulement répartir les demandes.

Faut-il dire aux plus jeunes tout ce qui se passe ?

Donnez des informations adaptées à leur âge et utiles pour comprendre la situation, sans leur faire porter les décisions des adultes. Chacun peut avoir besoin d'un espace de parole différent.

Comment éviter les comparaisons entre frères et sœurs ?

Comparez les besoins et les contraintes plutôt que les quantités d'aide. Décrivez des tâches et des créneaux, sans utiliser l'amour, la maturité ou la reconnaissance comme moyens de pression.

Que faire si les adultes n’ont plus de marge ?

C’est un motif pour rechercher un soutien extérieur et faire évaluer les besoins du proche. Répartir davantage de responsabilités entre enfants ne remplace pas une réponse adulte adaptée.

À quelle fréquence revoir le partage ?

Prévoyez un point après un premier essai et lors des changements importants : examen, hospitalisation, nouvelle aide ou aggravation des besoins. Le planning doit rester ajustable.

Mise en pratique : ne pas déplacer la charge vers le cadet

Situation fictive : Zoé, 17 ans, prépare ses examens. La famille envisage de confier à son frère de 12 ans le créneau où elle reste habituellement seule avec leur parent. Le tableau semble plus équilibré, mais la responsabilité n’a pas été reprise par un adulte : elle a simplement changé d’enfant.

La famille distingue alors les gestes de participation et le besoin de présence responsable. Les jeunes peuvent choisir des contributions adaptées, tandis qu’un adulte ou un intervenant doit assurer le créneau nécessitant cette présence. Les périodes de cours, de sommeil et de loisirs sont notées avant d’attribuer les tâches restantes.

Le bilan porte sur la réalité du relais, pas seulement sur le respect du tableau. Le plus jeune a-t-il dû appeler sa sœur pour résoudre une difficulté ? Zoé a-t-elle pu réviser ? Si l’adulte prévu est absent, une autre réponse adulte doit être recherchée. La préparation d’examens de l’aînée ne doit pas faire du cadet un nouveau parent de remplacement.

Ma fiche personnelle

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

Les tâches visibles et les responsabilités invisibles

Les responsabilités reprises par des adultes identifiés

Le temps personnel protégé pour chaque jeune

La solution en cas d’absence et la date du bilan

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

Identifier les droits et les aides

Sources et version en ligne

Éduscol : ressources pour repérer et accompagner les jeunes aidants

JADE : soutien aux jeunes aidants

Portail national : plateformes d’accompagnement et de répit

Lire la page correspondante sur Mediwalk