GUIDE PRATIQUE | JEUNES AIDANTS

Parler à un enfant aidant sans culpabiliser la famille

Des mots concrets pour reconnaître ce qu'il vit, alléger sa charge et construire un plan familial.

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

Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

Choisir un cadre qui facilite la parole . . . 3

Quelles questions poser, sans faire un interrogatoire ? . . . 3

Reconnaître l’aide sans enfermer le jeune dans un rôle . . . 3

Un exemple de dialogue qui débouche sur une action . . . 3

Expliquer ce qui sera partagé et garder un suivi . . . 4

Questions fréquentes . . . 4

Mise en pratique : répondre à la peur de trahir . . . 5

Ma fiche personnelle . . . 6

Pour poursuivre . . . 6

Sources et version en ligne . . . 6

Édition enrichie - 18 octobre 2026

Choisir un cadre qui facilite la parole

Évitez d'aborder le sujet au milieu d'un soin, d'une dispute ou devant toute la famille. Proposez un moment sans urgence et expliquez simplement ce qui vous préoccupe. Une activité côte à côte ou une courte marche peut être plus facile qu'un entretien très solennel. Un adolescent peut aussi préférer écrire quelques mots avant de discuter.

Commencez par un fait observable, sans annoncer une conclusion : « Tu sembles très fatigué les matins où tu restes avec ton père. J'aimerais comprendre. » Ne demandez pas au jeune de prouver qu'il souffre et ne cherchez pas à obtenir un récit complet en une fois. Laissez-lui la possibilité de choisir un autre moment ou un autre adulte.

Quelles questions poser, sans faire un interrogatoire ?

Les questions ouvertes aident à décrire le quotidien : « Qu'est-ce que tu fais quand tu rentres ? », « Quel moment est le plus compliqué ? », « Qui peut te remplacer si tu veux sortir ? » Demandez aussi ce qu'il souhaite conserver dans la relation avec son proche. Il peut être fier de certains gestes tout en désirant qu'on le soulage d'autres responsabilités.

Évitez les questions qui imposent une réponse, comme « Tu en as assez de t'occuper de ta mère, n'est-ce pas ? » ou « Tes parents te demandent trop, c'est cela ? » Si le jeune dit que tout va bien, ne le contredisez pas immédiatement. Revenez à un fait concret et proposez une aide accessible, sans exiger qu'il adopte votre interprétation.

Reconnaître l'aide sans enfermer le jeune dans un rôle

« Tu es le pilier de la maison » peut paraître valorisant, mais donner l'impression qu'il n'a pas le droit de s'absenter. Préférez : « Ce que tu fais compte, et les adultes doivent s'organiser pour que tu n'aies pas à tout porter. » Remercier ne remplace pas un relais. La reconnaissance doit laisser une place au repos, aux amis et à la vie scolaire.

Avec le parent, formulez un objectif partagé : « Nous cherchons un soutien pour que chacun puisse tenir sa place. » La maladie ou le manque de services peut mettre une famille en difficulté sans intention de charger un enfant. Évitez les accusations générales, tout en nommant clairement une responsabilité qui doit être reprise par un adulte.

Un exemple de dialogue qui débouche sur une action

Exemple fictif : Léa, 14 ans, n'ose plus aller à son entraînement parce qu'elle surveille les déplacements de son grand-père. Sa tante lui demande ce qui l'empêche de partir. Léa explique qu'elle craint une chute. La tante répond : « Tu peux tenir à lui sans être responsable de sa sécurité. Voyons quel adulte peut être là pendant ton activité. »

Le changement retenu n'est pas « Léa doit moins s'inquiéter », mais « un adulte identifié assure le créneau du mercredi ». L'organisation précise aussi qui intervient si cet adulte est absent. La

semaine suivante, l'échange porte sur ce qui s'est réellement passé : Léa a-t-elle pu partir, a-t-elle été rappelée et sait-elle qui joindre ?

Expliquer ce qui sera partagé et garder un suivi

Demandez au jeune ce qu'il souhaite transmettre à sa famille ou à l'école et expliquez pourquoi certaines informations peuvent aider. Partagez les éléments nécessaires à l'action, sans diffuser toute son histoire. Ne promettez pas de garder pour vous une situation qui pourrait nécessiter de le protéger ; expliquez ce cadre avec des mots adaptés à son âge.

Fixez un nouveau point, même si la première conversation a été brève. Reprenez ses mots et vérifiez que les engagements ont été tenus. Si le jeune refuse d'en parler à son parent parce qu'il a peur, demandez conseil à un professionnel compétent avant d'organiser une confrontation. Pour une inquiétude concernant un mineur en danger, le 119 peut être sollicité.

Questions fréquentes

Que dire si le jeune répond « c'est normal, c'est ma famille » ?

Reconnaissez son attachement : « Oui, elle compte pour toi. Regardons aussi ce dont tu as besoin. » Demandez quelle tâche serait la plus facile à partager, sans lui demander de renoncer à aimer ou à aider.

Comment parler si le parent est présent ?

Évitez de demander au jeune de raconter ses difficultés devant tout le monde. Proposez un temps d'écoute adapté, puis un échange familial préparé si cela est pertinent et sûr.

Faut-il utiliser le mot « jeune aidant » ?

Vous pouvez le proposer comme un repère, sans l'imposer. Certains jeunes préfèrent décrire ce qu'ils font. L'accès à une écoute et la recherche de relais ne devraient pas dépendre de leur adhésion à une étiquette.

Comment réagir aux pleurs ou au silence ?

Laissez du temps et évitez d'enchaîner les questions. Vous pouvez dire que vous restez disponible et proposer un autre adulte. Ne faites pas de la parole une condition pour offrir une aide concrète.

Et si le parent se sent accusé ?

Revenez au besoin et à l'action : préserver le sommeil ou reprendre un créneau. Reconnaître les contraintes familiales n'empêche pas de rechercher une organisation plus protectrice pour le jeune.

Peut-on promettre que rien ne sera transmis ?

Évitez une promesse absolue. Expliquez ce que vous pouvez garder confidentiel et les situations où vous devrez chercher une aide pour protéger le mineur. Associez-le autant que possible à la démarche.

Quel premier résultat attendre de l'échange ?

Un besoin mieux compris et un engagement réaliste peuvent suffire : une tâche reprise, un rendez-vous ou un adulte référent. Vérifiez ensuite que cet engagement produit un soulagement réel.

Mise en pratique : répondre à la peur de trahir

Situation fictive : Inès, 15 ans, dit à sa tante : « Si je t'en parle, maman va croire que je ne veux plus l'aider. » La tante ne répond pas que sa mère comprendra forcément. Elle reconnaît cette peur et demande ce qu'Inès accepterait de partager pour améliorer un moment précis de sa semaine.

Elles préparent une phrase : « J'aimerais garder mon activité du vendredi. Il faut qu'un adulte soit disponible pendant ce créneau. » Elles choisissent ensemble à qui parler et quelles informations sont nécessaires. L'échange ne porte pas sur tout ce qui se passe dans la famille ; il commence par une possibilité concrète de relais.

Au rendez-vous suivant, la tante vérifie si l'engagement a été tenu et si Inès s'est sentie respectée dans la façon de partager les informations. Si sa peur révèle un risque pour sa sécurité, une démarche de protection doit être examinée avec les professionnels compétents. Respecter sa parole ne signifie pas lui promettre un secret absolu.

Ma fiche personnelle

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

Le fait concret que j’ai remarqué

La question ouverte que je souhaite poser

La tâche reprise par un adulte

Ce qui sera partagé et la date du prochain échange

> **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

Partager les tâches dans la fratrie

Fatigue et santé du jeune aidant

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