GUIDE PRATIQUE | JEUNES AIDANTS

# Jeune aidant : quand un enfant prend une place d’adulte

Reconnaître la charge invisible, écouter sans juger et remettre des adultes autour de l’enfant.

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

# Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

Qu’est-ce qu’un jeune aidant ? . . . 3

Aider à la maison ou porter une responsabilité d’adulte ? . . . 3

Les signes à observer sans conclure trop vite . . . 3

Ouvrir le dialogue sans accuser la famille . . . 3

Remettre des adultes autour du jeune . . . 4

Un premier plan pour les sept prochains jours . . . 4

Questions fréquentes . . . 4

Mise en pratique : retrouver une sortie libre . . . 5

Ma fiche personnelle . . . 6

Pour poursuivre . . . 6

Sources et version en ligne . . . 6

Édition enrichie - 18 octobre 2026

## Qu’est-ce qu’un jeune aidant ?

Un enfant, un adolescent ou un jeune adulte peut aider régulièrement un proche malade, en situation de handicap ou en perte d’autonomie. Il peut s’agir d’un parent, d’un frère, d’une sœur ou d’un grand-parent. L’aide prend des formes variées : préparer des repas, accompagner un déplacement, traduire des échanges, surveiller une situation ou rassurer constamment un adulte.

Le jeune ne se reconnaît pas forcément dans le mot « aidant » : il décrit souvent ce qu’il fait comme une évidence familiale. Ses liens affectifs et les compétences qu’il développe peuvent compter pour lui. Reconnaître cette place ne suppose donc ni de le présenter uniquement comme une victime, ni d’attendre qu’il soit en difficulté. Le soutien vise à préserver ses choix et ses possibilités de grandir.

## Aider à la maison ou porter une responsabilité d’adulte ?

Participer à la vie familiale n’est pas la même chose que devoir garantir seul la santé ou la sécurité d’un proche. Pour comprendre la différence, examinez le temps consacré, la fréquence, le risque, la possibilité de dire non et ce qui se passe en son absence. Une tâche apparemment simple devient lourde si personne d’autre ne peut la prendre en charge.

Exemple fictif : mettre la table après l’école est une participation ordinaire. Annuler chaque activité pour rester seul responsable d’un parent qui ne peut pas rester sans surveillance appelle une autre organisation. La bonne question n’est pas seulement « combien de tâches fait-il ? », mais « peut-il être un enfant, dormir et aller en cours sans craindre qu’un événement repose sur lui ? »

## Les signes à observer sans conclure trop vite

Un sommeil perturbé, des retards, une inquiétude persistante, un retrait des amis ou des difficultés de concentration peuvent inviter à ouvrir une discussion. Ils ne prouvent pas à eux seuls une situation d’aidance et peuvent avoir d’autres causes. Certains jeunes gardent de bons résultats scolaires tout en consacrant beaucoup de temps et d’énergie à leur famille.

Partez des faits : depuis quand le jeune semble-t-il fatigué ? Quels moments sont les plus compliqués ? A-t-il un adulte à appeler ? Évitez d’utiliser une liste comme un test de diagnostic. Ce qui guide la réponse est la situation réelle, le besoin exprimé et les conséquences sur sa vie, pas une étiquette attribuée de l’extérieur.

## Ouvrir le dialogue sans accuser la famille

Proposez un échange calme : « J’ai remarqué que tu t’inquiètes beaucoup quand tu es loin de la maison. Comment se passe une journée pour toi ? » Laissez le jeune choisir ce qu’il peut raconter. Il peut craindre de trahir son parent, d’être séparé de sa famille ou d’aggraver les difficultés en parlant.

Expliquez le but : chercher des soutiens, pas juger l'affection ni les efforts de sa famille. Ne promettez pas un secret absolu si une protection devient nécessaire. Dites qui pourrait l'aider et ce que vous souhaitez partager avec lui. Une parole accueillie doit déboucher sur un suivi ; demander au jeune de raconter plusieurs fois son histoire sans rien changer peut le décourager.

## Remettre des adultes autour du jeune

Commencez par les moments où il porte une responsabilité trop importante : nuit, prise de médicaments, déplacement difficile, urgence ou absence de tout autre adulte. Cherchez qui reprend concrètement la tâche, avec quel horaire et quelle solution en cas d'empêchement. Un autre enfant ne doit pas devenir le seul remplaçant.

Selon la situation, le médecin, l'équipe scolaire, les services sociaux, la MDPH, un point d'information local ou une plateforme de répit peuvent contribuer à l'orientation. Une association spécialisée comme JADE peut proposer ou orienter vers des espaces pour les jeunes, selon l'offre locale. Le soutien au jeune et l'aide au proche se complètent : une activité agréable n'efface pas une responsabilité excessive au retour.

## Un premier plan pour les sept prochains jours

Choisissez avec le jeune une difficulté prioritaire et un changement observable. Par exemple : un adulte assure le retour au domicile le mercredi, le jeune reprend son activité, et la famille prévoit qui appeler si le relais est absent. Notez le nom de l'adulte responsable et une date de bilan.

Lors du bilan, demandez si la tâche a réellement été reprise et si le jeune se sent libre d'utiliser ce temps. Si personne n'est disponible, ce constat doit être transmis à un interlocuteur professionnel plutôt que transformé en nouvelle obligation pour lui. En cas de danger immédiat, contactez les secours ; pour un mineur en danger ou en risque de danger, le 119 peut écouter et orienter.

## Questions fréquentes

### Faut-il être en difficulté pour être jeune aidant ?

Non. Une aide régulière peut exister même si le jeune va bien ou réussit ses études. Le soutien peut être préventif ; il ne faut pas attendre une dégradation de sa santé ou de sa scolarité.

### Aider un frère ou une sœur compte-t-il aussi ?

Oui. L'aide ne concerne pas seulement un parent ou une personne âgée. Une maladie ou un handicap dans la fratrie peut entraîner des responsabilités pratiques et émotionnelles importantes.

### Faut-il supprimer toute participation à la maison ?

Non. Une participation adaptée à l'âge, au choix et aux possibilités du jeune peut rester souhaitée. Il faut surtout reprendre les responsabilités excessives et garantir qu'un adulte assure les besoins essentiels.

### Qui contacter si le jeune ne veut pas en parler ?

Vous pouvez demander conseil à un professionnel qui le connaît ou à un service social, sans lui imposer une discussion publique. Maintenez une porte ouverte et proposez un interlocuteur qu'il peut choisir.

### Un bon bulletin scolaire signifie-t-il que tout va bien ?

Pas nécessairement. Regardez aussi le sommeil, les loisirs, l'inquiétude et la possibilité de s'absenter. Les résultats ne reflètent pas à eux seuls la charge vécue.

### Existe-t-il une aide financière automatique pour tous les jeunes aidants ?

Il n'existe pas une allocation universelle accordée sur cette seule désignation. Les droits dépendent de l'âge, des études, de l'activité et de la situation du proche ; chaque dispositif a ses conditions.

### Que faire si une tâche devient dangereuse ?

Faites intervenir un adulte ou un professionnel adapté à la situation. Le jeune ne doit pas être laissé seul responsable d'une sécurité qu'il ne peut assurer. Une urgence relève des secours ; le 119 concerne la protection d'un mineur en danger.

## Mise en pratique : retrouver une sortie libre

Situation fictive : Noé, 13 ans, prépare ses affaires pour dormir chez un ami, puis renonce. Il explique qu'il doit rester près du téléphone au cas où son grand-père aurait besoin de lui. La famille pensait qu'il préférait simplement rester à la maison. La responsabilité invisible apparaît lorsqu'on demande ce qui l'empêche concrètement de partir.

La première action consiste à identifier un adulte qui reçoit les appels et peut intervenir. Noé n'est plus le point de passage obligatoire. La famille convient avec lui des nouvelles coordonnées à utiliser et prévient le proche. Elle ne lui demande pas de rester disponible « juste au cas où » pendant toute la sortie.

Pour le bilan, trois questions : l'adulte a-t-il été joignable ? Noé a-t-il été rappelé pour une tâche prévue au relais ? A-t-il pu profiter de sa soirée ? Si la réponse montre que tout reposait encore sur lui, l'organisation doit changer. L'objectif n'est pas de lui faire réussir une épreuve d'autonomie, mais de rendre l'absence possible.

## Ma fiche personnelle

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

### La responsabilité qui pèse le plus au jeune

### L’adulte qui reprend la tâche et le créneau prévu

### Le temps personnel que ce relais protège

### La solution de secours 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

Ouvrir le dialogue avec le jeune

Repérer et accompagner à l’école

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

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

Lire la page correspondante sur Mediwalk