

## Repérer et accompagner les « jeunes aidants »

### Qu'est-ce qu'un jeune aidant ?

C'est un jeune entre 8 et 25 ans et qui apporte une aide régulière et au quotidien à un proche malade, âgé ou atteint d'un handicap. En France on parle peu des jeunes aidants, par sentiment de culpabilité ou par gêne. Les jeunes aidants sont aujourd'hui encore une population peu connue, voire invisible. Cette situation vous parle ? Peut-être avez-vous un proche jeune aidant dans votre entourage, peut-être êtes-vous jeune aidant ? Voici quelques points clefs pour vous venir en aide.

### Quelles sont les éléments favorables et défavorables à cette situation d'aide ?

#### Une exposition régulière au stress

Lorsqu'on est aidant, il est normal de s'inquiéter pour son proche. Lorsqu'on est jeune aidant il est plus difficile de se protéger de cette anxiété. Souvent les jeunes aidants viennent en aide à leurs proches ; parents, frère ou sœur, grand-père ou grand-mère. Or un parent qui est malade ou en situation de handicap ou en perte d'autonomie peut être un repère plus fragile. Cette anxiété peut se traduire par des troubles du sommeil et/ou une baisse de l'attention, des humeurs tristes. Ces sentiments peuvent affecter la santé mentale et physique du jeune aidant.

#### Des risques de décrochage scolaire

Les jeunes aidants représentent en moyenne un élève par classe. Beaucoup de jeunes lorsqu'ils deviennent aidant sont encore à l'école, au collège, au lycée ou à l'université. Il devient alors plus difficile de concilier l'aide à la maison et le travail scolaire. Réviser lorsqu'on est inquiet pour la santé de son parent est un véritable défi. Etre à l'école/à l'université s'accompagne souvent d'une inquiétude pour l'aidé, voir un sentiment de culpabilité à le laisser. L'absentéisme scolaire est fréquemment rencontré. De plus, il est souvent difficile d'être compris par les jeunes de son âge qui ne vivent pas la même situation. Les enseignants ne sont pas toujours avertis de la situation des jeunes aidants. Ce qui peut créer des situations d'incompréhension.

### Que diriez-vous à un jeune aidant ?

#### Ne pas avoir peur de parler

Être jeune aidant est parfois difficile. Les jeunes aidants peuvent parfois se sentir différents par rapport aux jeunes de leur âge. La peur de se sentir différent peut pousser les jeunes aidants à ne pas parler de leurs situations. Pourtant parler autour de soi de son quotidien peut être un vrai secours. L'école peut-être un début. Prévenir le corps enseignant de sa situation peut parfois permettre des aménagements, des aides. L'important est de pouvoir expliquer sa situation à un interlocuteur de confiance.

### **Regarder la maturité acquise**

En venant en aide à leurs proches, les jeunes aidants prennent des initiatives. Ils sont capables de s'organiser et de s'adapter à des situations ou des événements imprévisibles. Un jeune aidant âgé de 10 ans a la capacité de venir en aide à son parent : Ce peut-être l'aider à manger, mettre un vêtement, parfois même à effectuer un soin. L'aide des jeunes aidants doit être valorisée.

## **Quelles solutions existent pour les jeunes aidants ?**

### **Sensibiliser les professionnels aux jeunes aidants**

Savoir rendre les professionnels attentifs est un véritable enjeu pour les jeunes aidants. Pour un professionnel de santé, c'est voir que dans sa salle d'attente, la femme qu'il soigne pour un cancer est souvent accompagnée par son enfant. Pour les professeurs c'est voir qu'un élève paraît fatigué, anxieux, émotif. Enfin, il arrive que des jeunes aidants puissent être confrontés au deuil. Les professionnels ont alors un rôle essentiel de soutien et d'accompagnement.

### **Les groupes de paroles**

Il existe de nombreux cafés des aidants et groupes de paroles dans la métropole de Lyon. Ces groupes de paroles ne posent pas de limites d'âge pour l'inscription. Même si les jeunes aidants s'y rendent peu, ils ont leur place parmi ces échanges.

### **Se tourner vers du soutien individuel**

Lorsqu'on est aidant il est important de pouvoir se confier à une personne de confiance. Cela est encore plus vrai pour un jeune aidant. Parfois les sentiments de culpabilité empêchent les jeunes aidants de se confier. Pourtant ils ont le droit de penser que leur quotidien est difficile. Qu'il y en a vraiment marre de cette maladie.

Que c'est contraignant d'avoir un proche en situation de handicap. Pour toutes ces raisons il est possible de se tourner vers un travailleur social ou un psychologue. Un psychologue pourra écouter, conseiller, rassurer mais aussi trouver des solutions. Certains sont parfois présent sur le lieu scolaire ou universitaire.