

Que faire si vous connaissez un jeune qui vit une situation de proche-aidance ?

- Soyez à l'écoute sans émettre de jugement ni minimiser ce qu'il vit ;
- Proposez-lui votre aide, même pour de petites choses du quotidien ;
- Si vous êtes un membre de son entourage ou un professionnel : n'hésitez pas à en parler avec d'autres adultes de confiance pour chercher ensemble comment le soutenir (avec son accord) ;
- Contactez l'ASBL Aidants Proches pour obtenir de l'information, des conseils ou un soutien adapté.

Un mot, une écoute, un geste peuvent faire la différence. N'attendons pas qu'ils demandent de l'aide.

Que propose l'ASBL Aidants Proches ?

- ✓ Une écoute sans jugement si vous vous posez des questions ;
- ✓ Une information sur les aides et soutiens disponibles pour ces jeunes ;
- ✓ Une orientation vers les bons relais et les bons contacts selon les besoins et souhaits qu'ils expriment ;
- ✓ Une aide pour mieux comprendre la situation qu'ils vivent ou celle de leur proche-aidé ;
- ✓ Des outils, des formations et des ressources aux adultes qui les accompagnent (écoles, services jeunesse, etc.).

L'ASBL Aidants Proches

Nous sommes le centre de référence de l'aidant-proche en Wallonie. Notre mission : reconnaître, soutenir et faire connaître la réalité des aidants-proches, **y compris celle des jeunes de moins de 26 ans.**

Depuis 2024, grâce au soutien du Fonds social européen, nous menons un projet spécifique sur les jeunes aidants-proches pour :

- Mieux les identifier et comprendre leurs réalités ;
- Sensibiliser à ce qu'ils vivent, souvent dans le silence ;
- Soutenir les acteurs de terrain (écoles, associations, services jeunesse, santé, social...) dans la construction de réponses adaptées avec et pour ces jeunes.

Nous agissons en lien étroit avec les professionnels de terrain qui accompagnent les jeunes au quotidien.

Plus d'infos sur le projet Jeunes Aidants-Proches Wallonie :

www.wallonie.aidants-proches.be/jap



Contact

ASBL Aidants Proches

Route de Louvain-la-Neuve, 4 bte 2 - 5001 Belgrade
www.wallonie.aidants-proches.be



CE QUE DES JEUNES VIVENT PARFOIS EN SILENCE



**ET POURTANT,
ILS SONT PRÈS DE
220.000 EN WALLONIE**

E.R. - Maxime Delaite - ASBL Aidants Proches - Route de Louvain-la-Neuve, 4 bte 2 - 5001 Belgrade / 2025 | Ne pas jeter sur la voie publique

Qu'est-ce que la proche-aidance chez les jeunes ?

La proche-aidance, c'est le fait d'aider régulièrement un proche qui rencontre des difficultés à faire seul certaines choses en raison d'une maladie physique ou psychique, d'un handicap, d'une addiction ou de l'avancée en âge.

Chez les jeunes de moins de 26 ans, la personne aidée au quotidien est le plus souvent un parent, un grand-parent ou un membre de la fratrie en déficit d'autonomie.

Cette aide peut prendre différentes formes selon les besoins de la personne aidée dans ses gestes du quotidien :

- Soins personnels, médicaux et intimes
- Présence régulière
- Démarches administratives
- Courses, repas, ménage
- Soutien émotionnel
- Soutien aux frères et sœurs
- Petits boulots pour aider financièrement
- Et bien d'autres choses encore...

Cette réalité touche aussi bien les jeunes enfants que les ados et les jeunes adultes.

En apparence, ce sont des jeunes comme les autres. Mais leur quotidien est souvent bien plus lourd, et invisible aux yeux de beaucoup.

« Je surveille ma petite sœur quand maman ne va pas bien »

« Je prépare les médicaments de mon père »

« Je n'ai pas de temps pour moi »

« Je stresse à l'école parce que je pense à la maison »

« Je n'en parle à personne »



Que vivent-ils ?

« Je n'ai pas le temps pour les devoirs »

« Je n'ai plus de copains »

« Je dois rentrer directement après l'école pour aider à la maison »

« Je me lève la nuit pour surveiller maman »

Chaque situation est unique et l'aide que ces jeunes apportent peut être très différente. Elle dépend de ce dont le proche a besoin, de la situation familiale, de l'entourage, des moyens disponibles, etc.

Ainsi, ces jeunes peuvent assumer régulièrement des responsabilités que l'on n'exerce généralement pas à cet âge.

Quelles conséquences ?

Être jeune aidant-proche, c'est une expérience forte, mais cela peut aussi être difficile au quotidien et toucher plusieurs aspects de la vie :

- **À l'école** : fatigue, difficultés de concentration, retards, baisse des résultats...
- **Sur le plan émotionnel** : stress, anxiété, sentiment de solitude ou de culpabilité...
- **Dans la vie sociale** : moins de temps pour les amis, les loisirs, les projets personnels...
- **Dans la construction de soi** : maturité précoce, mais parfois un sentiment de décalage ou d'isolement...

Combien sont-ils ?

1 élève sur 5 dans l'enseignement obligatoire* et supérieur

soit **220.000** en Wallonie

* Chiffres Mutualité Chrétienne Liège, 2023

Être jeune aidant-proche, c'est devoir grandir plus vite que les autres, au détriment de l'insouciance à laquelle tout jeune devrait avoir droit.