Comment les aider ?

Vous êtes enseignant, agent PSE/CPMS, éducateur ou animateur en milieu scolaire ?

Voici **10 pistes** pour accompagner un jeune aidant-proche avec bienveillance :

1. Lui proposer **un moment d'écoute** à son rythme, sans forcer sa parole
2. **Le rassurer** sur sa situation : 1 jeune sur 5 vit la même chose que lui, et ce qu'il fait est très courageux
3. Ne rien faire pour et sur sa situation sans **l'y impliquer**
4. Partir des besoins et souhaits **qu'il exprime** pour bien l'accompagner
5. L'encourager à **ne pas rester seul** en cas de difficultés (l'orienter vers un confident, un adulte de confiance, un enseignant/éducateur avec lequel il a un bon contact…)
6. **L'informer** sur l'existence d'associations et de services pouvant le soutenir, lui ainsi que sa famille
7. **Adapter** ponctuellement à ce qu'il vit les consignes, les délais de remise de devoirs et travaux ou les attentes pédagogiques à son égard
8. Faire confiance à **vos compétences** : il n'y a pas de solution toute faite
9. Ne pas hésiter pas à **nous contacter** pour en discuter ensemble, si vous en ressentez le besoin
10. Nous partager **les initiatives originales** que vous mettez en place. Nous pourrons ainsi les mettre à disposition des autres équipes pour enrichir leurs pratiques

L'ASBL Aidants Proches

Notre association est le centre de référence de l'aidant-proche en Wallonie. Nos missions : informer, reconnaître, soutenir et visibiliser la réalité des aidants-proches, y compris chez ces jeunes.

Depuis 2024, grâce au soutien du Fonds social européen (FSE+), nous menons un projet spécifique sur les jeunes aidants-proches. Il vise à :

- 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 leur détection et dans la construction de réponses adaptées avec et pour eux.

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

Plus d'infos sur notre projet Jeunes Aidants-Proches Wallonie :
www.wallonie.aidants-proches.be/jap

Contact

ASBL Aidants Proches

081/30.30.32
infoaidants@aidants.be

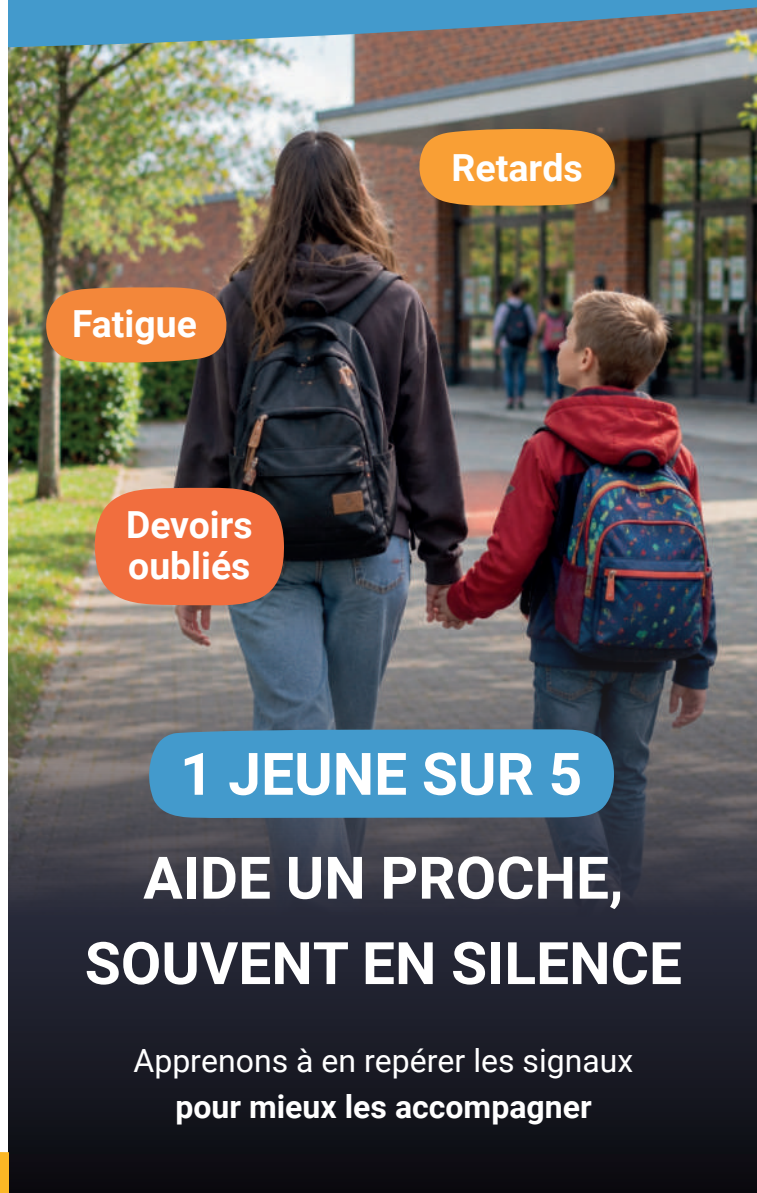
Cofinancé par l'Union européenne

Avec le soutien de la Wallonie

Wallonie familles santé handicap AVIQ

E.R. : Maxime Delaite - ASBL Aidants Proches - Avenue des Dessus de Lives, 8/1 - 5101 Loyers (Namur) / 2026 | Ne pas jeter sur la voie publique

ILS PORTENT PARFOIS PLUS QUE LEUR CARTABLE



1 JEUNE SUR 5 AIDE UN PROCHE, SOUVENT EN SILENCE

Apprenons à en repérer les signaux
pour mieux les accompagner

La proche-aidance, ça existe aussi chez les jeunes !

La proche-aidance, c'est lorsqu'une personne apporte régulièrement et gratuitement une aide à un proche en déficit d'autonomie physique ou psychique. Ce peut être lié à une maladie, à un handicap ou tout simplement à l'âge.

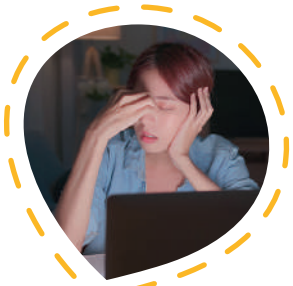
Chez les jeunes, la personne aidée est le plus souvent un parent, un grand-parent ou un membre de la fratrie. Cela touche aussi bien les enfants que les adolescents ou les jeunes adultes de moins de 26 ans. **En Wallonie, ils sont 220.000** à endosser ce rôle et **70.000 à Bruxelles**. Soit, en moyenne, 1 élève ou **1 étudiant sur 5**, tant dans l'enseignement obligatoire que dans le supérieur !

Leur investissement peut prendre différentes formes et être d'intensité variable selon les besoins de la personne aidée :

- De l'écoute et du soutien émotionnel
- Une veille et une inquiétude constantes
- Des tâches domestiques
- Des démarches administratives
- Des soins médicaux ou corporels
- Des petits boulots pour améliorer les revenus de la famille
- Des frères et sœurs à prendre en charge pour épauler un parent malade, en dépression, souffrant d'assuétudes, etc.

En apparence, ils sont comme tous les jeunes.

Ils traversent pourtant des réalités très différentes, souvent invisibles, dont ils parlent généralement très peu, même à leurs amis proches.





Que vivent-ils ?

Ils peuvent assumer régulièrement des responsabilités qui relèvent généralement de celles des adultes, entraînant chez eux **un sentiment de devoir** et **une charge morale** qui les oblige à grandir plus vite que les autres, en les privant de l'insouciance des jeunes de leur âge.

Ce qu'ils traversent peut impacter leur construction personnelle, leur santé physique ou psychique, etc.

Au niveau scolaire, cela peut se répercuter sur leur réussite, voire sur leur choix d'études, hypothéquant alors des pans entiers de leur avenir.

Comment les détecter ?

Ces jeunes aidants-proches se définissent avant tout comme des fils, des filles, des frères, des sœurs, des petits-enfants... Ils ont du mal à nommer les choses.

Il est donc important d'être attentif à certains signes indirects :

