

# Jeunes aidants proches ? Qui sont-ils ? Que font-ils ?

## Qui sont les jeunes aidants proches ?

Les jeunes jusqu'à 25 ans qui apportent une aide continue à un proche en situation de dépendance.

## Combien sont-ils ?

- Selon notre enquête de 2017 dans des écoles secondaires à Bruxelles : **plus de 14% des jeunes, soit 2 à 3 élèves par classe**
- Il y a également des jeunes aidants dans les écoles primaires, les universités, les hautes écoles.

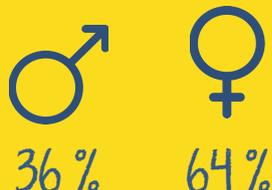
## A quoi ressemblent-ils ?



Ils ressemblent à tous les jeunes mais vivent des réalités très différentes sans toujours le montrer.

## De qui prennent-ils soin ?

- Un proche qui a eu un accident
- Un proche handicapé
- Un proche malade physiquement ou mentalement
- Un proche qui a une addiction



Age moyen des  
jeunes aidants  
**12 ans**

## Les jeunes aidants devraient avoir

- Du temps pour être jeunes
- Les mêmes opportunités que leurs pairs non-aidants
- Du soutien dans leur aidance
- Le droit d'être consultés sur l'aide qu'ils souhaitent

## Les conséquences possibles quand on est jeune aidant

- **Sur la santé physique**  
Maux de dos du fait de devoir porter son proche, fatigue, voire épuisement...
- **Sur la santé mentale**  
Stress, angoisse, problèmes d'estime de soi, de sommeil, d'alimentation, consommation d'alcool ou de drogue, dépression...
- **Problèmes d'insertion dans les relations sociales**  
Vie sociale et affective réduite, voire inexistante
- **Difficultés à concilier les études/le travail et les soins prodigués au proche**
- Isolement à cause du **manque de prise de conscience ou de soutien** de l'entourage, de l'école, du lieu de formation ou de travail
- **Harcèlement, décrochage scolaire**
- **Insertion difficile dans des activités de loisirs ou de bien-être**
- **Stigmatisation** spécifique à leur attitude, souvent erronée par méconnaissance de leur situation

## Que peuvent faire les jeunes aidants ?

- Apporter un **soutien psychologique et émotionnel**
- **Des tâches pratiques**  
La cuisine, le ménage, les courses, la lessive...
- **Des soins physiques**  
Aider son proche à se déplacer, à sortir de son lit, de sa baignoire...
- **Des soins personnels**  
Aider à s'habiller, à faire sa toilette...
- **Des tâches administratives**  
Gérer le budget familial, les prescriptions médicales, les factures...
- **S'occuper de sa fratrie**  
Garder les frères et soeurs, donner le bain, aider aux devoirs, conduire à l'école...
- **Aider à communiquer**
- Assurer le maintien du **suivi médical et du traitement**



**Soutenons ceux qui  
soutiennent**