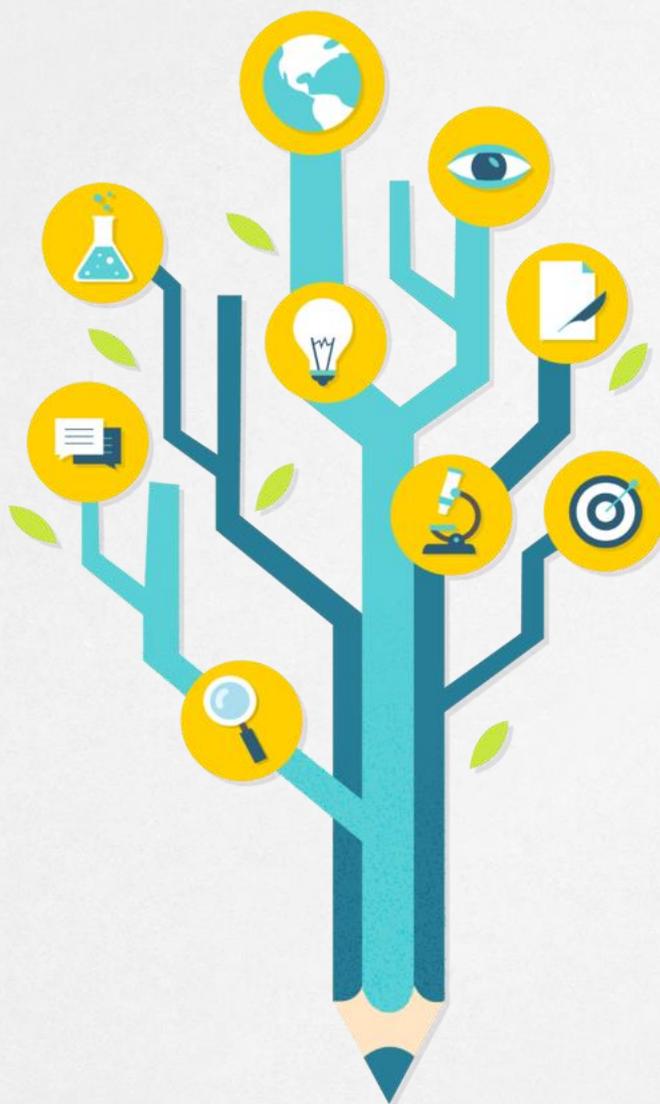




# Comment soutenir les jeunes aidants proches

**LE GUIDE**



**Éditions 2018**

**Depuis le 20 novembre 1989, la Convention Internationale des Droits de l'Enfant garantit les droits de l'enfant et leurs droits à promouvoir leur développement.**

**La Convention des droits de l'enfant énumère bien évidemment un certain nombre de droits généraux comme le droit à une vie décente, le droit à l'enseignement, le droit aux soins de santé, le droit à une vie de famille, le droit aux loisirs, ... mais également le droit à la protection contre tout ce qui compromet leur éducation et leur développement.**

**Le Décret missions de l'enseignement de la Communauté française du 24 juillet 1997 rappelle dans ses objectifs généraux à l'article 6 :**

- 1° promouvoir la confiance en soi et le développement de la personne de chacun des élèves ;**
- 2° amener tous les élèves à s'approprier des savoirs et à acquérir des compétences qui les rendent aptes à apprendre toute leur vie et à prendre une place active dans la vie économique, sociale et culturelle ;**
- 3° préparer tous les élèves à être des citoyens responsables, capables de contribuer au développement d'une société démocratique, solidaire, pluraliste et ouverte aux autres cultures ;**
- 4° assurer à tous les élèves des chances égales d'émancipation sociale.**

**Ce décret rappelle en son article 11 l'importance de prendre en compte l'environnement social de l'élève afin d'assurer à chacun des chances égales d'insertion sociale, professionnelle et culturelle.**

**« La situation des Jeunes aidants proches doit tous nous préoccuper. Elle réclame de l'énergie et les enseignants ne sont pas toujours formés, attentifs à l'impact que cela peut avoir sur le cursus scolaire de ces jeunes...**

**Il est donc nécessaire de répondre adéquatement aux besoins des élèves qui nécessitent une attention particulière de manière durable ou passagère, en ce compris les jeunes aidants proches.**

**Nous devons aider ces enseignants à détecter les problèmes que les élèves gardent pour eux et à identifier les remèdes à y apporter. »**

**Monsieur Jean-Claude Marcourt, Vice-président et  
Ministre de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et des Médias  
Séance du Parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles, le 25 octobre 2016**

**« La question des aidants proches fait l'objet ces derniers temps d'une attention accrue. Il est exact, comme le soulignent de nombreuses personnes, que les situations vécues par les jeunes aidants proches sont souvent méconnues. Elles peuvent même le rester tant que la gravité des effets qui en découlent pour les jeunes n'est pas portée à la connaissance des professionnels. Lorsque c'est le cas, l'intervention peut s'avérer plus lourde que si elle était survenue plus tôt. »**

**Monsieur Rachid Madrane, Ministre de l'Aide à la Jeunesse,  
des Maisons de justice et de la Promotion de Bruxelles  
Séance du Parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles, le 19 avril 2016**

**« Jeune aidant proche n'est pas un choix de carrière ! »**

**« J'ai dit aux professeurs que je devais prendre soin de mon frère et ils ont vu cela comme si je voulais attirer l'attention et me justifier.  
Ils ne voulaient pas savoir ce qu'était ma vie en dehors de l'école. »**

**« Je n'ai pas dit aux profs que je suis un jeune aidant. Je ne veux pas que l'école sache. Je veux avoir une vie normale »**



**"Ma mère a dit à l'école que je m'occupe de papa et combien ça l'aide. Les enseignants sont plus compréhensifs et l'éducateur a mis en place un groupe de jeunes aidants proches chaque mardi midi.  
Il est agréable de savoir qu'il y a d'autres enfants comme moi".**



**"C'est bon, les autres enseignants le savent maintenant, mais je ne veux pas de leur pitié"**

# Qui sont les jeunes aidants proches ?

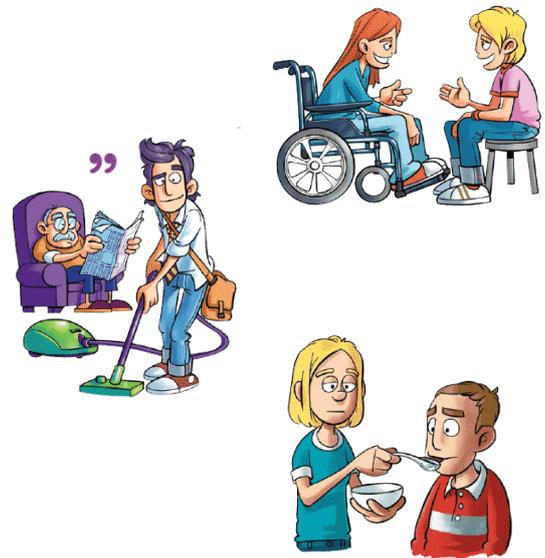
Ils apportent de l'aide quotidienne à un parent, un frère, une sœur, ... en situation de dépendance à la suite d'un accident, d'une maladie physique ou mentale, d'un handicap ou de situation d'addiction (alcool, drogue, jeu, ...)

Alors qu'ils sont enfants, adolescents ou jeunes adultes, ils ne se rendent pas souvent compte de leur statut de Jeunes Aidants Proches, ils ressentent juste une différence avec les autres jeunes de leur âge.

Les rôles assumés par ces jeunes aidants sont exhaustifs et se réalisent souvent à huis clos, en plus des pressions normales de la vie d'un jeune. Les soins apportés peuvent être de l'ordre pratiques, physiques et émotionnels.

## Le Jeune aidant proche peut être mené(e) chaque jour à :

- Apporter un soutien psycho-affectif
- Aider dans les gestes d'hygiène quotidienne
- Préparer et donner les médicaments
- Accompagner un proche chez le médecin
- Préparer et donner les repas
- Faire la lessive
- Faire les courses
- Faire le ménage
- S'occuper de l'hygiène de sa fratrie
- Assurer le suivi scolaire de sa fratrie
- Conduire sa fratrie à l'école
- Être l'interprète
- Aider ou gérer les démarches administratives



Avec le soutien nécessaire, prodiguer des soins peut constituer une expérience de vie positive pour les jeunes.

Mais lorsque la charge de ces tâches et la responsabilité qui reposent sur lui deviennent excessives ou inappropriées pour son âge, ce jeune peut vivre un stress important, de la fatigue, qui risquent de conduire à un décrochage scolaire, à la perte d'amis, à la perte d'estime de soi, à passer à côté de son enfance, de son adolescence, de sa jeunesse, à influencer fortement son avenir professionnel, à mettre en péril sa santé (physique et mentale).

Toutes ces conséquences entraînent des coûts sociaux et des occasions manquées pour les jeunes aidants comme pour la société.

Souvent, les jeunes aidants risquent l'isolement. Ils n'osent pas parler de ce qu'ils vivent, de ce qu'ils ressentent par honte de cette différence. D'autres peuvent passer totalement inaperçus, trop sages, trop serviables, ... mais non sans conséquence.

Solidaires au quotidien, les jeunes aidants proches acquièrent un niveau de maturité, et une expérience de vie dont ils peuvent être fiers. Ensemble nous pouvons les soutenir, promouvoir le positif de cette aide qu'ils pratiquent, les valoriser tout en les protégeant de l'impact négatif qui pourrait en découler.

En Belgique, une étude du SPF Santé publique (2013) démontre que 9% de la population (de 15ans et plus) prodigue au moins une fois par semaine de l'aide ou des soins à une personne en difficulté. En Région bruxelloise, ce pourcentage atteint 18%. Notre étude de 2017 dans les écoles secondaires de la région bruxelloise, soutenue par la communauté française, a démontré que 14% des jeunes se reconnaissaient comme jeunes aidants proches.

La Grande-Bretagne très avancée sur le domaine des « young carers » remarque une explosion des chiffres, surtout parmi les plus jeunes.

## **Avant tout, il est important de savoir que...**

- Certains jeunes aidants proches choisissent de ne pas révéler leur situation aux enseignants et à leurs camarades de classe.
- D'autres jeunes aidants proches peuvent ressentir des sentiments de déloyauté et être très angoissés à l'idée d'en parler.
- D'autres encore peuvent penser que leur famille sera bouleversée ou qu'ils ont échoué s'ils demandent de l'aide. Ils peuvent craindre d'être séparés de leur famille.
- Ces jeunes ont le souhait de ne pas être stigmatisés par leur situation

## **Quels signes peuvent vous aider à identifier les jeunes aidants dans votre école ?**

Tous les jeunes aidants proches ne choisissent pas de révéler leur rôle de soignants aux enseignants. Ils craignent peut-être la réaction qui s'ensuivrait ou le fait d'être assimilés à d'autres jeunes dans lesquels ils ne se reconnaissent pas.

Soyez conscients que certains enfants ne déclarent pas leur situation familiale et souffrent en silence. Ils mènent souvent des vies secrètes. Ils travaillent particulièrement dur pour mener à bien leurs études tout en prodiguant les soins à leurs proches. Les jeunes aidants peuvent passer inaperçu tout en portant un lourd fardeau.

Par ailleurs, certains jeunes aidants proches peuvent ne présenter aucun signe et avoir de bons résultats scolaires. Certains ont déjà recours à un réseau d'aide. Apporter des soins et de l'aide peut être aussi une expérience positive, développant leur maturité et leur sens des responsabilités.

Il est donc important d'éviter des raccourcis malheureux selon lesquels le fait d'être un jeune aidant signifie automatiquement avoir de mauvais résultats scolaires ou des problèmes de comportement en classe.

Néanmoins dans tous les cas il faut informer ces jeunes de l'impact possible de la relation d'aide sur leur santé physique et mentale afin de leur permettre de recourir à temps aux ressources solidaires. Être jeune aidant proche sans être soi-même soutenu peut conduire à de la saturation, à une situation de non-retour, à un point de rupture, à une décompensation.

## Signes qui peuvent attirer l'attention :

- Ne pas avoir fait les devoirs, les avoir faits en vitesse ou les remettre en retard sans réelle explication.
- Être souvent absent
- Arriver en retard à répétition le matin, en début d'après-midi ou les deux.
- Être constamment fatigué ou en permanence inquiet.
- Présenter des performances scolaires fluctuantes ou une baisse de la réussite.
- Préférer aller à la maison à l'heure du repas ou quitter la classe pour utiliser le téléphone.
- Présenter des comportements plus excessifs pour attirer l'attention, comme un moyen d'agir ou comme demande à l'aide.
- Être isolé ou victime d'intimidation (en raison de la situation familiale, ou à cause du manque de compétences sociales avec ses pairs, soit d'une maturité précoce).
- Mûrir plus vite que ses pairs
- Avoir peu ou pas d'implication dans des activités parascolaires, des activités extrascolaires ou sportives.
- Avoir des problèmes physiques tels que maux de dos (du fait de soulever son proche).
- Ne pas avoir de parents présents aux réunions.
- Avoir des absences, autorisées et non autorisées, dont les motifs peuvent cacher la véritable raison pour laquelle le jeune n'est pas à l'école.
- Avoir des motifs d'absences qui indiquent clairement la situation de jeune aidant proche.

# Comment s'engager dans l'accompagnement des Jeunes Aidants Proches dans votre établissement scolaire ?

Il est important de savoir reconnaître les signes lorsqu'un Jeune Aidant Proche nécessite de l'aide.

**Certains signes les plus fréquents en milieu scolaire sont les suivants :**

- Le décrochage scolaire
- Les retards à répétition
- La fatigue et l'anxiété
- L'isolement
- Le harcèlement scolaire
- Gestion du temps difficile
- Des enfants trop sages, trop inaperçu, ...
- La non-participation aux activités extrascolaires et de loisirs

L'école est le lieu privilégié d'identification et de soutien

Parfois ce dont ont besoin ces Jeunes Aidants Proches sont des temps de loisirs avec les amis, aller au cinéma, partager une soirée pyjama, ... D'autres fois, ils ont besoin d'une aide concrète notamment au niveau scolaire...

Comme le stipule le Décret Mission de l'enseignement de la communauté française, il est nécessaire de prendre en compte l'environnement social de l'élève afin de lui assurer les mêmes chances que ses pairs.

Soulignons cependant que l'on trouve des jeunes aidants proches dans tous les milieux sociaux et dans toutes les cultures.

Il est donc important d'intégrer la situation des jeunes aidants proches au sein du projet d'établissement scolaire.

**Témoignages de jeunes aidants proches :**

« je pense que je me débrouille bien, la plupart du temps. Je suppose que je me suis habitué à faire ce que je dois faire. La nouvelle aide de santé mentale de maman est bien parce que je sais que je peux la contacter quand maman ne va pas bien. Tout cela s'est organisé après que mon titulaire m'ait mis en contact avec le Référent Jeunes Aidants Proches de notre école.»

Marc

*« la meilleure aide que je reçois vient de la Référente Jeunes Aidants Proches à l'école. Elle m'a parlé des activités pour nous et du site web. Elle m'a donné des tas d'informations cool et m'a mis en contact avec des relais sympa qui me rendent la vie plus facile. Je peux appeler Jeunes Aidants Proches dès que j'en ai besoin afin de recevoir des conseils.»*

Noa

*« Mes amis m'invitaient pour une soirée pyjama, mais je ne suis pas allée parce que je pensais que je devais aider mon papa. Quand je suis allée à un groupe de soutien, les animateurs nous ont dit que nous devons toujours faire des choses que nous avons envie de faire. J'ai eu le meilleur moment le week-end dernier. Savez-vous ce que j'ai fait? Je suis restée avec 4 de mes amis chez mon ami. Je suis tellement contente.»*

Marie

*« Parce que je suis le seul à la maison avec ma maman je me sens vraiment responsable pour elle, surtout quand elle n'est pas bien. Maman et moi avons discuté ensemble sur mon besoin d'une pause, surtout quand les choses ne vont pas si bien. Maintenant, ma sœur aînée reste avec elle si je dois rester au travail ou quand je sors avec mes copains. »*

Jim

*« Ce n'est pas tous les jours faciles d'aider ma mère à prendre soin de ma grand-mère. Mais un jour je repenserai à tout cela en me disant que j'ai eu de la chance de passer autant de temps en sa compagnie. »*

Marion

*« Les choses sont parfois compliquées, mais on s'en sort toujours. Je m'occupe des virements bancaires, du shopping, des prescriptions médicales, ... Je fais tout cela parce c'est ma mère. C'est normal non ?! »*

Tarek

*« J'aide ma maman à combattre la dépression et j'ai souvent le sentiment d'être inutile. C'est notre vie de tous les jours. C'est très exigeant, mais en même temps c'est très positif. C'est très difficile de la voir souffrir. En fait c'est la chose la plus difficile et la plus dure que j'aie pu connaître. »*

Axel

### Témoignages des parents :

*«Avoir une maladie mentale n'est pas facile parce que, bien que j'aie des périodes où les choses vont bien, j'ai des moments où les choses ne sont pas si bonnes. Cela a pris beaucoup de temps, mais je me suis rendu compte que tout comme j'ai besoin d'aide, Mickael aussi. Après qu'il ait discuté avec le Référent Jeunes Aidants Proches de son école, nous avons essayé de faire en sorte qu'il obtienne le soutien dont il a besoin quand je suis le plus en difficulté. »*

Valérie

*« Les choses que vous pourriez essayer qui ont été utiles pour moi comprennent le contact avec l'association Jeunes Aidants Proches et le fait de parler à d'autres personnes qui étaient dans la même situation. »*

Carine

*« Non seulement j'ai contacté l'éducateur, mais j'ai parlé au titulaire de l'école de Sam. Ils m'ont parlé de Jeunes Aidants Proches. Si ça fonctionne pour d'autres enfants, ça pourrait aussi bien fonctionner pour mes enfants. »*

Logan

*« Certaines des stratégies que Ludovic et moi avons planifiées visent à épargner les sollicitations régulières de ma fille et permettre de faire des pauses régulières, surtout quand je ne suis pas bien et qu'ils ne sont pas en mesure de gérer. Si ma fille ne peut pas aider, il sait qu'il peut contacter une aide-familiale. »*

Laurence

*« N'oublions pas que parfois notre enfant a encore juste besoin d'avoir le temps d'être un enfant. Parce que Robert avait toujours été prêt à aider aux soins de son grand-père, je n'avais pas pensé au fait qu'il avait aussi besoin de temps pour faire d'autres choses. L'intervention du Centre PMS et du Référent Jeunes Aidants Proches a été un passage nécessaire. »*

Stéphane

## **Les pas d'un accompagnement de qualité :**

### **1. COMPRENDRE**

Des membres du personnel sont formés et affectés à la rencontre et à l'accompagnement des jeunes aidants.

### **2. INFOMER**

Une sensibilisation est menée sur les handicaps, les troubles et les maladies ainsi que sur les jeunes aidants au sein de l'école.

### **3. IDENTIFIER**

Une campagne est menée afin de pouvoir identifier les jeunes aidants au sein de l'école

### **4. ECOUTER**

Les jeunes aidants sont écoutés, consultés. L'école leur dédie du temps et un espace pour discuter.

### **5. SOUTIEN**

Les jeunes aidants sont accompagnés au sein de l'école avec une approche familiale globale et en soutien avec les ressources et services extra-scolaires afin de leur permettre une éducation équitable et des loisirs inclusifs.

L'association Jeunes & Aidants Proches accompagne volontiers ce développement d'inclusion. Chaque école est encouragée à développer ses propres actions adaptées à son établissement scolaire et son propre projet éducatif.

# Suggestions Jeunes Aidants Proches pour les écoles...

*« Mon école est ma deuxième maison, mais ma maison est ma première école »*

- **Reconnaitre nos responsabilités** en tant que Jeunes Aidants proches et les répercussions dans notre éducation et nos travaux à domicile.
- **Chercher à comprendre notre situation** qui nous différencie des autres étudiants.
- **Prendre le temps de comprendre nos problèmes individuels** à la maison. Nous sommes souvent embarrassés de vous en parler.
- **Ne pas systématiquement nous sanctionner** si nous sommes en retard. Nous ne pouvons pas toujours être dans les temps du fait de nos responsabilités à la maison.
- **Offrir plus de soutien**, espace lunch discussion, club de devoir, ...
- **Être flexible – nous donner plus de temps** et nous aider en cours et pour nos travaux.
- **Diffuser des informations sur les jeunes aidants proches** et leur rôle pour accompagner les personnes atteintes de handicaps, de troubles psychiques, de maladies chroniques, ... au cours d'EPC.
- **Nous laisser appeler nos parents** si nous avons besoin de prendre des nouvelles.
- **S'assurer de la présence d'une information visible et actualisée sur les JAP et les soutiens possibles.**
- **S'assurer que le personnel éducatif ait reçu des informations sur les JAP** dans leur formation et lors des journées pédagogiques.

## **L'école est le service universel qui peut jouer un rôle significatif dans l'identification précoce et le soutien du jeune aidant proche.**

Historiquement, les élèves ayant des responsabilités de soin avec un proche étaient uniquement identifiés à la suite d'un long parcours scolaire chaotique. Cependant avec une politique appropriée et un cadre de soutien adéquat, en travaillant en partenariat avec d'autres organismes et professionnels, les écoles seront en mesure d'identifier les Jeunes Aidants proches plus tôt et de mettre en œuvre un soutien préventif.

## **En plus d'améliorer les résultats personnels pour les élèves aidants l'intervention précoce et la prévention supprime le sentiment d'échec du jeune et l'intervention coûteuse de services de remédiation.**

Des études ont démontré que de nombreux Jeunes aidants proches ont modifié leur cursus scolaire du fait de leurs responsabilités et le manque de temps. Cela a eu d'importantes répercussions sur leur avenir et leur bien-être futur.

## **Une identification précoce des Jeunes Aidants Proches permettra de défendre les droits de ces jeunes et de baisser les obstacles afin de leur assurer des chances égales d'insertion sociale, professionnelle et culturelle.**

## **Au plus tôt le jeune aidant proche est soutenu, au mieux il pourra faire face.**

Il est important de faire le lien avec Jeunes Aidants Proches afin de créer le réseau le plus adéquat possible pour l'élève et sa famille et de soulager les charges de l'élève. Le Référent Jeunes Aidants Proches pourra également se constituer un réseau profitable aux élèves jeunes aidants et à l'établissement scolaire.

## **Pour éviter ces situations de décrochage scolaire, de fatigue, ... Pour valoriser l'expérience acquise de ces jeunes et les soutenir, Pour que ces jeunes puissent s'épanouir et mener leurs études dans les meilleures conditions, Jeunes Aidants Proches s'engage à :**

- Informer, former et soutenir les jeunes aidants proches
- Informer, former et soutenir les familles
- Informer, former et soutenir les professionnels de la santé, de l'éducation, des sports & des loisirs
- Animer une plateforme rassemblant des professionnels des secteurs jeunesse & santé
- Informer le grand public à propos des jeunes aidants proches
- Mener des recherches afin d'améliorer la vie et faire évoluer les politiques concernant les jeunes aidants proches

## Nous pouvons vous proposer :

- Du matériel pédagogique, affiches d'informations, ...
- Des séances d'information et de sensibilisation aux équipes éducatives (en lien avec les situations de handicap, de santé et de bien-être)
- Des séances d'information et de sensibilisation aux élèves dans le cadre du cours d'EPC (en lien avec les situations de handicap, de santé, de bien-être et de solidarité)
- La formation de référents Jeunes Aidants Proches qui pourront animer des groupes de soutien (en relation avec le PMS et le soutien réseau de Jeunes Aidants Proches)
- De rejoindre la plateforme de soutien aux jeunes aidants proches
- **De vous offrir une reconnaissance officielle de votre engagement pro jeunes aidants par l'attribution d'un Award et d'un macaron pro jeunes aidants afin de donner une visibilité maximum de cet engagement.**



