

### 3. Partage des pratiques – Repérer et accompagner la souffrance psychique chez les jeunes aidants

08/12/2025

1

1



2



3



## ***Partage des pratiques***

**Repérer et accompagner la  
souffrance psychique chez les  
jeunes aidants**

4



## Le Club Famille à Reims



Un lieu « ressource » & de répit pour les  
**jeunes aidants**

**Un jeune aidant, ce n'est pas seulement un jeune qui aide.**

C'est un jeune qui **porte**,  
qui **cache**,  
qui **observe**,  
qui **absorbe**.

**Les reconnaître, c'est les protéger.**  
**Les soutenir, c'est prévenir les ruptures.**  
**Les voir, c'est déjà agir.**

5

## La jeunesse aidante face aux troubles psychiques d'un.e proche

Entre **700.000 et 1 million de jeunes de 16–25 ans** vivent  
une réalité d'aidant ou de co-aidant.

Parmi eux, beaucoup vivent avec :

- un **parent** souffrant d'un trouble psychique  
ou un **frère / une sœur** concerné(e)
- **Ils sont les premiers témoins.**
- Ils voient les symptômes **avant** les adultes, avant les diagnostics.



6

### Loyauté filiale (Boszormenyi-Nagy, 1987)

- protéger, compenser, rassurer
- ne pas inquiéter
- **grandir trop vite – parentification**

### Stigmatisation psychique (OMS, 2019)

- peur d'être jugé,
- peur d'être associé à la maladie et/ou d'être malade aussi,
- silence, isolement, non-recours...



7



## Les besoins des jeunes aidants

### Être reconnus

Ne plus être « l'aidant invisible ». Pouvoir dire ce qu'ils vivent sans honte ni stigmatisation.

- **Comprendre ce qui se passe**  
Des mots simples sur la maladie psychique du proche, sur les symptômes, sur les crises.  
La compréhension diminue l'angoisse.
- **Avoir des adultes fiables autour d'eux**  
Professionnels capables d'écouter, de repérer la loyauté excessive, d'offrir un espace où l'enfant n'a pas à protéger l'adulte.
- **Être soutenus émotionnellement**  
Avoir un lieu pour déposer leur charge mentale : fatigue, inquiétude, culpabilité, peur.
- **Préserver leur place d'enfant / d'adolescent**  
Du temps pour eux, pour l'école, pour leurs amis, pour leur développement.  
Ne pas « devenir adulte trop tôt ».
- **Accéder facilement à des aides**  
Aides psychologiques, espaces familles, groupes fratries, dispositifs jeunes aidants, relais dans les moments de crise.

8

# Soutenir les aidants et leurs proches avec

LE SERVICE CIVIQUE

## UnisCité

Aidants Reims – vendredi 5 décembre 2025



Cofinancé par  
l'Union européenne



9

## UNIS-CITÉ EN QUELQUES CHIFFRES

**30 ans**

d'expérience dans la mobilisation  
et l'accompagnement  
de jeunes en Service Civique

**Pionnière**

1<sup>ère</sup> association  
d'accueil de jeunes  
en Service Civique

**+ 50 000**

jeunes mobilisés  
et accompagnés depuis 1994



**14 025**

jeunes engagés  
et accompagnés  
par Unis-Cité  
en 2023



**656**

salariés

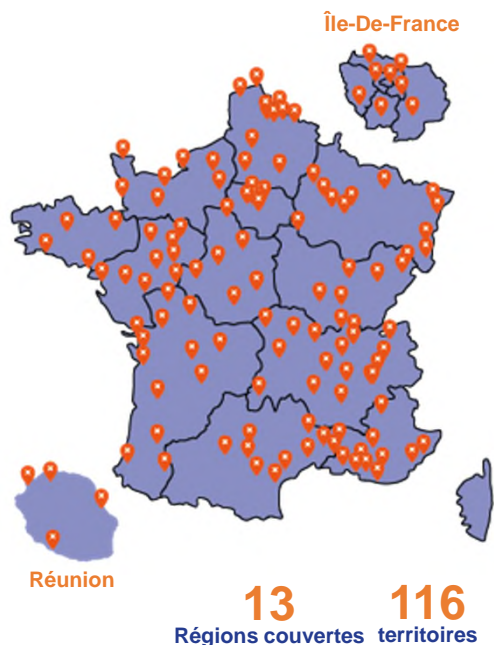


**1000**

associations  
**200**  
collectivités

**100**

Entreprises  
et fondations  
partenaires



10





## ZOOM SUR LE PROGRAMME

### SOLIDARITÉ AIDANTS



11

## LA MISSION ET LES OBJECTIFS

Les volontaires en Service Civique s'engagent auprès des **aidants et de leurs proches en situation de handicap et / ou de perte d'autonomie due à l'âge ou à une maladie pour :**

- ✕ Créer / renforcer le **lien social** pour les aidants et leurs proches
- ✕ **Accompagner et soutenir les aidants**
- ✕ **Enrichir la relation** entre l'aidant et son proche en contribuant à la recentrer sur le cœur de la relation humaine
- ✕ **Contribuer à changer le regard du grand public** sur le handicap, la perte d'autonomie et l'aidance



12

## LES MODALITES D'INTERVENTION DES VOLONTAIRES

### ✕ IMMERSIONS DANS DES STRUCTURES MEDICO-SOCIALES

Mobilisation hebdomadaire dans des structures médico-sociales

### ✕ VISITES A DOMICILE

Les volontaires effectuent de façon hebdomadaire des visites aux 2 ou 3 familles qu'ils accompagnent

### ✕ ACTIONS COLLECTIVES

Les volontaires organisent des actions regroupant plusieurs bénéficiaires

### ✕ SENSIBILISATION

Les volontaires participent à des actions de sensibilisation en milieu scolaire, structures jeunesse ou dans l'espace public sur les thématiques du handicap, des jeunes aidants, de l'aidance.

### ✕ TRANSMISSION D'INFORMATION ET ORIENTATION

Les volontaires transmettent aux familles un premier niveau d'information sur les dispositifs et ressources existants pour les aidants et les proches accompagnés, et les orientent vers les partenaires et structures expertes du médico-social.



13

## LE SERVICE CIVIQUE, UN LEVIER MAJEUR

### POUR CONTRIBUER A REpondre AUX BESOINS DES AIDANTS ET DE LEURS PROCHES



#### DEPUIS 2021, GRÂCE À SOLIDARITÉ AIDANTS

- ✕ Plus de 2500 volontaires mobilisés
- ✕ Près de 2000 familles / tandems aidants-proches accompagnés
- ✕ Plus de 30 000 visites à domicile, 6000 actions collectives et près de 1500 actions de sensibilisation

#### RÉSULTATS CLÉS\* :

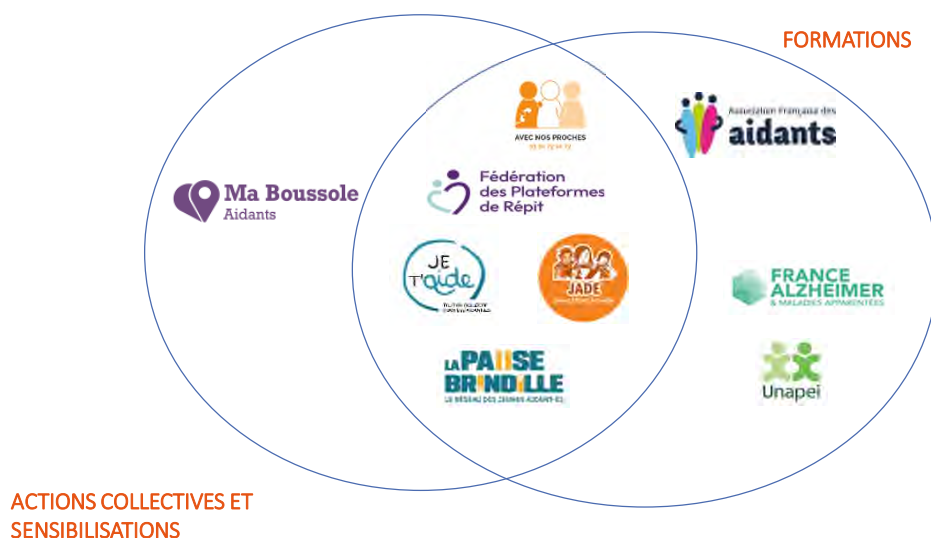
- ✕ 72% des aidants déclarent avoir eux plus de temps pour eux grâce au programme
- ✕ 91% des aidants estiment que les visites ont permis à leurs proches de se sentir plus entourés

\* Résultats de l'étude d'impact réalisée par le cabinet Koreis en 2024

14

## NOS PARTENAIRES OPERATIONNELS NATIONAUX

UN PROGRAMME QUI MOBILISE LES ACTEURS ESSENTIELS DU CHAMP DE L'AIDANCE



15

## LES JEUNES AIDANTS



UNE THEMATIQUE ESSENTIELLE TRAVAILLEE AVEC LA PAUSE BRINDILLE ET JADE

✗ **UNE PRÉVALENCE IMPORTANTE DE JEUNES AIDANTS** parmi les volontaires Unis-Cité :

- sur l'ensemble des volontaires Unis-Cité 2025-2026, **33%** déclarent être ou avoir été jeunes aidants
- sur l'ensemble des volontaires Solidarité Aidants, **37%** déclarent être ou avoir été jeunes aidants

✗ **DES JEUNES VOLONTAIRES** pouvant capitaliser sur la force du **pair-à-pair** pour investir ce sujet auprès d'autres jeunes

✗ **LES ACTIONS MISES EN ŒUVRE**

- Transmission d'un **kit de sensibilisation** conçu avec La pause Brindille, et **sensibilisation des volontaires** pour qu'ils :
  - interviennent auprès d'autres jeunes, pour sensibiliser, détecter et orienter les jeunes aidants vers les solutions locales,
  - accompagnent au mieux les jeunes aidants lors des visites à domicile
- Diffusion du **guide de sensibilisation pour les professionnels en milieu scolaire**, « Connaître et accompagner les jeunes aidants » (conçu par l'université Paris Cité et l'association JADE).
- Mise en lien de nos antennes avec les **porteurs de projet labellisés JADE**


16






17

## LES CHIFFRES CLES






Entre 2023 et 2025, **21** sensibilisations sur la jeune aidance :

**570** jeunes sensibilisés

**60** jeunes sont ou été jeunes aidants



En 2025

**96%** de jeunes ont apprécié la sensibilisation

**73%** déclarent connaître un jeune aidant

**45%** déclarent être ou avoir été jeunes aidants

18



Alexia CHEVALIER

Coordinatrice d'Equipe et de Projets du  
programme Solidarité Aidants

[achevalier@uniscite.fr](mailto:achevalier@uniscite.fr)

19



**représente** les familles auprès des pouvoirs  
**défend** les intérêts matériels et moraux des familles  
**propose** des dispositifs de soutien aux familles



Aide aux **jeunes aidants**  
avec



En chiffres **JAID**  
RECHERCHES SUR LES JEUNES AIDANTS



1983 collégiens



4037 lycéens

→ **2 à 3 jeunes aidants**  
**par classe au collège**

→ **3 à 4 jeunes aidants**  
**par classe au lycée**

20



**+ de troubles psychologiques  
(rapportés par les jeunes)**



**11,5 % des jeunes aidants**

**4,8 % des jeunes non aidants**



**Charge mentale et émotionnelle  
importante augmentant leur risque  
d'anxiété, dépression et isolement social**



21



→ Actions de **Sensibilisation**  
Professionnels / grand public

→ **Répit** – Minis séjours,  
séances médiation animale ...

→ **Accompagnement** individuel du  
jeune et de sa famille

→ **Groupes de parole** - Pair aideance

- **11 jeunes** aident un proche avec une déficience intellectuelle ou des troubles de santé mentale
- **11 jeunes** vivent dans un **contexte précaire**
- **8 jeunes** vivent dans une famille **monoparentale** et aident le parent
- **3 jeunes** aident **plusieurs proches**

**17 jeunes en 2025**

!! **Activités gratuites  
pour les familles**  
!! **Les jeunes  
sont véhiculés**

22

Parfois on t'appelle toutes les 5 secondes et c'est un peu agaçant mais au fur et à mesure **tu t'habitues, t'arrêtes de faire la tronche**

C'est un peu quelque chose que je me dois un peu de faire dans ma famille.

**Je suis la seule sans maladie particulière** donc pour moi c'est important d'être là, de les soutenir et de ne pas faire la tronche quand on me demande de faire quelque chose

(A propos des ateliers répit )

On est soulagé.

**On est avec des gens qui vivent la même chose que nous** donc on se comprend plus facilement et ça nous permet de vachement souffler et de penser à autre chose.