

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

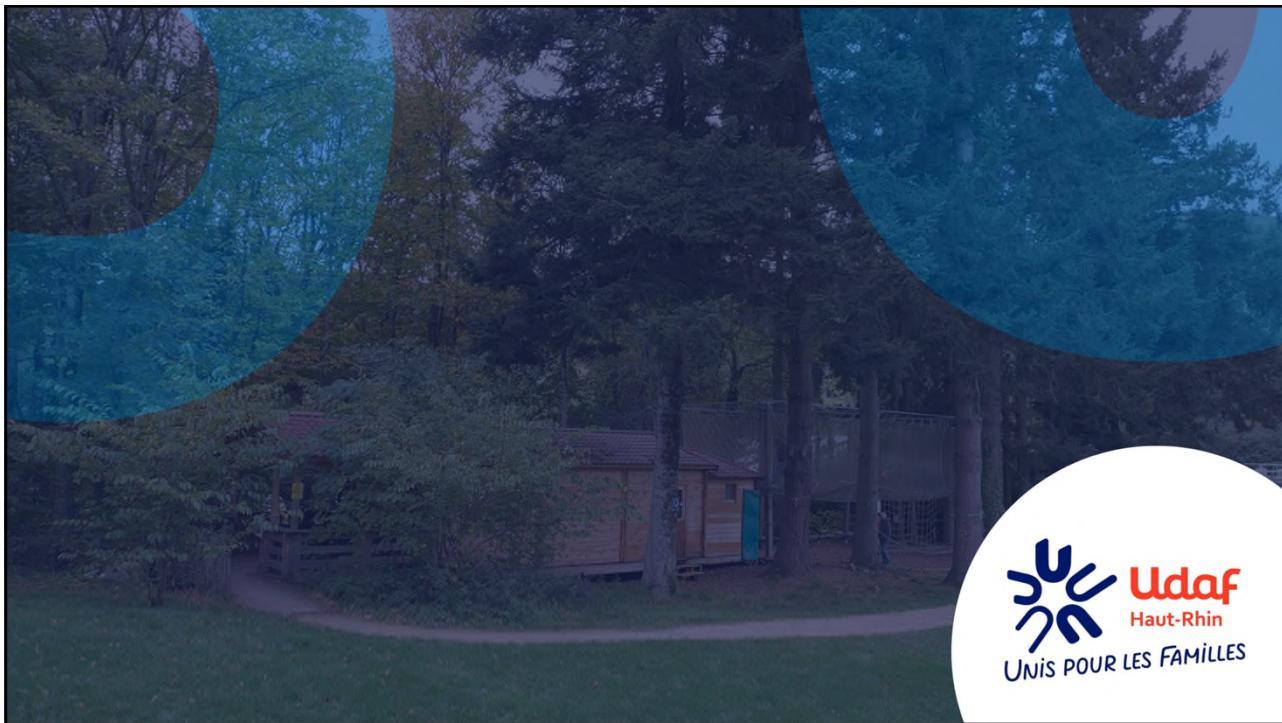
08/12/2025

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	14 025 jeunes engagés et accompagnés par Unis-Cité en 2023	1000 associations
Pionnière 1 ^{ère} association d'accueil de jeunes en Service Civique	200 collectivités	100 Entreprises et fondations partenaires
+ 50 000 jeunes mobilisés et accompagnés depuis 1994	656 salariés	

Île-De-France

Réunion

13 Régions couvertes **116** territoires

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'aide



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'aide.

✖ 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 / tandem 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 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



ZOOM SUR L'ANTENNE DE REIMS



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

19




En chiffres 

 **1983 collégiens**

 **4037 lycéens**

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 

→ 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 aidance
 - **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.