

## Qui aident-ils?

Toute personne de la famille ou du foyer (père, sœur...) atteinte d'une maladie physique, mentale ou en situation de handicap

## Quelles aides apportent-ils?

Une aide directe (actes essentiels de la vie quotidienne, soins et médical, soutien moral...) ou indirecte (s'occuper de la fratrie, faire la cuisine ou le ménage).

Le jeune aidant peut être dans une vigilance et une attention constante au besoin de l'autre aidé. Cela peut l'amener à mettre ses propres besoins et ses désirs en retrait.

## Quelles conséquences?

### les bénéfices ressentis

- sentiment de fierté, de maturité par rapport aux autres jeunes du même âge
- Relation privilégiée avec le proche aidé
- Acquisition de compétences techniques et humaines
- Développement de l'autonomie et des capacités d'adaptation

### les risques

- Santé mentale et physique: fatigue, anxiété, dépression, troubles alimentaires, troubles du sommeil
- Scolarité ou vie professionnelle : incidence sur les apprentissages et la réussite pouvant aller jusqu'à un décrochage (absence, retard, difficultés de concentration) ou, au contraire, un surinvestissement.
- Loisirs et vie sociale : isolement, difficultés à participer aux activités extrascolaires pour s'occuper du proche, compliqué d'inviter des amis à la maison...

*“Nous les jeunes aidants, on a tendance à se fondre dans la masse ; l'air de rien vous ne voyez aucune différence avec les autres, et pourtant nous sommes différents. Nous avons des responsabilités que tout le monde n'a pas à cet âge-là.”*

*Mariama, 17 ans, aidante de sa mère atteinte de polyarthrite\**



IME de Châtel-sur-Moselle

# SOUTIEN AUX JEUNES AIDANTS

*Pour mieux vivre  
sa place d'aidant*

*“Mon frère est né avec un trouble neurologique. J'ai grandi avec ce frère qui avait des besoins un peu particuliers. Ça prenait de la place.”  
Zoé, 12 ans, aidante de son frère\**

## Contact

IME de Châtel-sur-Moselle

03.29.67.64.50

jeunesaidants@ime-chatel.fr

UN PROJET DE L'IME DE  
CHÂTEL-SUR-MOSELLE



Avec le soutien de l'ARS Grand Est



*\*Les témoignages de Mariama et Zoé sont issus du site internet de l'association JADE, Jeunes AïDants Ensemble, pionnière sur le sujet des jeunes aidants en France*

[www.jeunes-aidants.com](http://www.jeunes-aidants.com)



## Définition

“Un jeune aidant est un enfant ou un adolescent de moins de 18 ans qui apporte une aide significative et régulière à un membre de sa famille ou de son foyer.

Entre 18 et 25 ans, on parle de jeune adulte aidant.”



## Quelques chiffres

- 522 000 jeunes aidants entre 5 et 17 ans en France (2023)
- 9,3 millions d'aidants en général en France (2021).
- 17 % des lycéens en France sont des jeunes aidants, soit environ 4 lycéens par classe (2021).

## Soutenir les jeunes aidants

Être aidant n'est pas facile, plus encore quand on est un enfant ou un jeune en pleine construction personnelle.

Pour limiter les répercussions négatives de cette situation, l'Institut Médico-Educatif (IME) de Châtel-sur-Moselle propose différentes actions de soutien destinées aux jeunes aidants.

### Scoute et évaluation

Apporter un premier soutien

Identifier les besoins du jeune en prenant la mesure de son implication dans la situation

### Public concerné

Jeunes vosgiens de 5 à 25 ans, aidant un proche en situation de handicap

Objectif  
les aider à mieux vivre leur place d'aidant

### Temps aidant-aidé

Vivre un moment ensemble qui ne soit pas basé seulement sur la relation d'aide

## Actions de soutien aux jeunes aidants

### Approche collective



Sorties de répit  
Groupe de parole  
Temps d'échange avec des pairs-aidants  
Goûter des aidants  
Formation au handicap et à la relation d'aide  
Ateliers de répit entre jeunes aidants (activités sportives, artistiques ou manuelles)

### Accompagnement personnalisé

en lien avec la famille, pour les cas les plus aigus  
Recherche de solutions