

RÉSO'ADO

JEUNES AIDANTS QUELS DÉFIS ?

#01 ÉDITO

#02 ECLAIRAGE
THÉORIQUE

#03 RENCONTRE

#04 VÉCU

ÊTRE JEUNE ET ÊTRE UN AIDANT COMMENT VIVRE CELA À L'ADOLESCENCE ?

ÉDITO
#01

Le sujet choisi de cette édition relative aux jeunes aidants vous surprendra peut-être, notamment car ce ne sont pas ces jeunes que vous rencontrez habituellement, ou alors de manière minoritaire... **Et pourtant, ils sont sans doute plus nombreux que ceux qui ont été repérés.**

En effet, **ces adolescents sont souvent discrets** et confient peu de ce qu'ils vivent au quotidien. Le sens du devoir semble les habiter, ils « aident » simplement, pensent souvent plus à leurs proches avant de penser à eux et n'en parlent pas.

Peut-être car ils ne veulent pas « rajouter des problèmes là où il y a en déjà assez » ; peut-être également **car ils se sentent différents des autres jeunes** alors que précisément à l'adolescence, on cherche impérativement à ressembler à son groupe de pairs. Et pourtant, une famille c'est également partager des instants de vie parfois compliqués et se serrer les coudes.

S'il s'agit de reconnaître la place particulière de ces adolescents, il est également important de **les aider à composer avec leur réalité sans la dramatiser** ; parfois, les enfants s'inquiètent aussi pour les parents et les difficultés vécues dans ce cadre familial font partie de l'apprentissage de « Grandir ».

Toutefois ce soutien, lorsqu'il est systématique et qu'il repose en majeure partie sur l'adolescent (ou qu'il est vécu ainsi), va le mettre à une place qui n'est pas la sienne.

Aussi, de quoi ont besoin ces jeunes aidants ? Comment pouvons-nous en tant que professionnels contribuer à alléger leur quotidien, afin de leur permettre de **vivre des moments d'une adolescence ordinaire ?**

Nous espérons que ce Réso'Ado vous donnera quelques clés de compréhension de ces situations, et peut-être des pistes d'actions.

Emmanuelle ZEMB
Directrice de la MDA68



CE COURRIER EST RÉALISÉ PAR L'ÉQUIPE DE LA MDA68 ET SES PARTENAIRES.
COORDINATION : Léa RITTERBECK, Psychologue
GIP MDA68 PRÉSIDENTE : Catherine RAPP, Conseillère d'Alsace
VICE-PRÉSIDENT : Gérard STARCK, Directeur CH Rouffach
DIRECTRICE : Emmanuelle ZEMB

Facebook Instagram LinkedIn maisondesados68

MAI 2025
N° 45

Pour aller voir notre site lamaisondesados68



#02

@maisondesados68   

Eclairage THÉORIQUE

À la recherche du soutien perdu...

Trouver sa place, que ce soit dans le monde scolaire, professionnel ou familial reste toujours un défi. Quand les handicaps s'invitent comme des hôtes indésirables dans une famille, un déséquilibre se crée et chacun cherche à s'adapter. Les adolescents viennent alors en soutien de la personne éprouvée que ce soit un parent, un frère ou une sœur et deviennent ainsi de jeunes aidants. Quel va être l'incidence à court, moyen ou long terme ? Est-ce que cela ne sera pas susciter une charge mentale trop pesante pour eux ?

Comment offrir le soutien perdu aux aidants ? L'approche systémique analyse les places de chacun et peut aider à comprendre les équilibres familiaux. Est-ce suffisant pour comprendre la réorganisation familiale ?

Où l'aidant peut-il trouver ce soutien ? Les pairs peuvent-ils jouer un rôle ?

L'aidant ne risque-t-il pas de basculer dans la parentification ? Son engagement peut-il le conduire au burn-out ? Et enfin, quelles actions de prévention permettent de soutenir les aidants ?

Une grille de lecture systémique

Dans les propriétés générales des systèmes, l'homéostasie suppose que chaque système tend à maintenir et garder un équilibre. Appliqué au contexte familial, tout changement produit un déséquilibre et suppose que chacun des acteurs se mobilise pour atteindre un nouvel équilibre.

L'irruption de situations de handicap ou de maladie dans une famille va conduire l'un ou l'autre à se positionner comme aidant et prendre une autre place, ce qui perturbe le cycle de vie familial. Un tel événement nécessite inévitablement des adaptations dans la famille.

Le soutien d'autrui par la pair-aidance

La pair-aidance propose un soutien aux adolescents de la part d'autres jeunes. Une telle approche est précieuse pour les jeunes aidants. **Cela leur permet de sortir de l'isolement** et vient largement compléter l'accompagnement que nous pouvons penser ou réaliser en tant que professionnels. Valoriser la pair-aidance est fondamental pour mieux soutenir les jeunes aidants.

Un risque de bascule vers la parentification ?

Si les parents possèdent des droits et des devoirs à l'égard de l'enfant, les liens qui se tissent au fil de la vie sont essentiels, l'amour que les enfants portent en retour est une clé dans le développement de relations familiales harmonieuses.

Le processus de parentification dans lequel un enfant s'engage n'est-il pas problématique ?

Ce n'est pas l'avis de Jean-François Le Goff.

Il souligne : « La parentification n'est jamais pathologique en soi. Dans de nombreuses circonstances, elle est tout à fait fonctionnelle et permet à l'enfant de s'identifier à une image du bon parent qu'il pourra devenir. (...) L'enfant peut y gagner une légitimité constructive et apprendre à aborder des situations difficiles. » Pour autant les enfants qui veulent soigner leurs parents sont de véritables éponges émotionnelles, ce qui risque d'augmenter l'intensité de leur charge mentale, pouvant même aller jusqu'à un épuisement.

Prendre en compte la souffrance de l'aidant et les risques de burn-out.

La souffrance de l'accompagnant induit une usure et peut provoquer un burn-out de l'aidant. Le sentiment que la personne devient un fardeau peut être évalué par un questionnaire pour en mesurer le risque à long terme et éviter l'usure. **Il devient indispensable de veiller sur soi pour éviter que le soin d'autrui ne conduise à l'épuisement total.**

Et après...

Rester seul face à ses difficultés n'est jamais idéal. Tout aidant doit veiller sur lui et ne pas hésiter à trouver un lieu et un espace de parole pour poser ses difficultés et éviter une usure à long terme. Si le fait de veiller sur autrui peut donner sens à notre engagement, **ne restons jamais seuls pour y faire face et soyons prêts à rechercher le soutien perdu dont nous avons tous besoin.**

Ressources bibliographiques

- Bruno CLAVIER, **Ces enfants qui veulent guérir leurs parents**, Payot, Paris, 2019
- Jean-François LE GOFF, **L'enfant parent de ses enfants, parentification et thérapie familiale**, L'Harmattan, Paris, 1999.
- Moira MIKOLAJCZAK, Emmanuelle ZECH, Isabelle ROSKAM, **Burn-out professionnel, parental et de l'aidant**, De Boeck Supérieur, Louvain la neuve, 2020.

Paul MILLEMANN

Psychologue MDA68 - Coordonnateur de l'Antenne sundgauvienne d'Altkirch

Rencontre avec **MADAME BLETTERER** Chargée de mission UDAF68

#03



Pouvez-vous vous présenter, ainsi que votre fonction ?

Edith Bletterer, Chargée de mission au pôle action familiale de l'UDAF (Union Départementale des Associations Familiales) du Haut-Rhin. J'occupe les fonctions de référente de soutien aux aidants et référente communication. J'interviens depuis juin sur le soutien aux jeunes aidants et, depuis janvier, auprès des aidants adultes.

J'ai également une expérience en tant que coordinatrice d'habitat inclusif pour les personnes porteuses de handicap.

Comment ce service a-t-il été créé ?

Le service pour les jeunes aidants a démarré en 2023 et a émergé suite à un rapprochement avec l'association JADE (Jeunes Aidants Ensemble). Nous avons pu identifier des enfants en situation d'aide via les accompagnements éducatifs, sociaux ou budgétaires de nos services, ainsi que par le biais des mandats judiciaires.

Nous adhérons au cahier des charges de JADE. Nous nous engageons notamment à ce que les ateliers soient gratuits et accessibles. Nous améliorons le repérage par le biais de la sensibilisation des professionnels (enseignants, travailleurs sociaux,...) et offrons aux aidants et leurs familles des groupes de parole et des moments de répit.

Nous discutons aussi des aménagements quotidiens possibles. Tous les ans, un séjour de répit est organisé pour les jeunes : en octobre dernier, il s'agissait d'un séjour sans nuitée avec divers ateliers créatifs.

Quel est le profil de ces jeunes ?

Actuellement, nous suivons 16 jeunes de 7 à 14 ans (7 filles et 9 garçons), 10 étant dans des situations de précarité. La majorité aide leur mère, quelques-uns leur père ou leurs frères et sœurs. Certains sont dans des situations de « pluri-aide », où plusieurs membres de leur entourage sont malades ou en situation de handicap.

Ces jeunes occupent un rôle quotidien qui n'est pas celui d'un enfant : soutenir moralement ou physiquement un parent, surveiller papa lorsque maman n'est pas là, changer la bassine, apporter le repas au lit...

Quels sont les impacts de l'aide sur eux ?

Au premier plan, on note déjà la fatigue physique et morale, avec des problèmes de concentration, de comportement, des absences régulières à l'école ou des difficultés à rendre les devoirs en temps et en heure, de l'anxiété...

Ce sont souvent des enfants très matures, qui n'ont pas tout à fait leur place d'enfant. La vision qu'ils ont de leur parent peut en être impactée.

Comment travaillez-vous avec la famille, et plus particulièrement les parents ?

Nous faisons régulièrement le point avec une collègue médiatrice aidant-aidé, qui réfléchit à comment apaiser et libérer la parole au sein de la famille. Nous travaillons toujours avec elle. Cela consiste à redéfinir la place de l'enfant au sein du foyer pour alléger son rôle d'aidant.

On avance à pas de velours, en prenant en compte la culpabilité des parents et en leur apportant un soutien sans jugement.

Même si les parents refusent de laisser leur enfant aller aux sorties, notamment car ils nécessitent son aide, nous retentons plusieurs fois et leur laissons la porte ouverte.

À terme, il ne s'agit pas que d'offrir du répit, mais de voir des améliorations directes dans le quotidien du jeune.

**CE SONT SOUVENT DES ENFANTS
TRÈS MATURES, QUI N'ONT
PAS TOUT À FAIT LEUR PLACE
D'ENFANT.**



#04 VÉCU

Les Jeunes Aidants : L'histoire de Léa

Les jeunes aidants sont des enfants et des adolescents qui prennent en charge des responsabilités de soin pour un membre de leur famille malade ou handicapé. Leur rôle, souvent méconnu, est essentiel mais peut être lourd de conséquences sur leur vie quotidienne et leur bien-être. Aujourd'hui, nous partageons l'histoire de Léa, 15 ans, jeune aidante pour sa maman et sa sœur. Léa jongle entre l'école, les soins à sa maman et à sa sœur, et ses propres loisirs. "Je devais aider ma sœur, la rassurer," dit-elle. "J'aide ma mère, je lui fais plein de câlins." Pour Léa, rester discrète est crucial. "J'essaie d'être discrète pour ne pas ajouter de stress à ma famille," explique-t-elle. Cette discrétion affecte sa vie quotidienne et ses relations avec les autres. Malgré tout, Léa trouve des moments pour elle-même.

Être jeune aidante n'est pas facile. Léa ressent souvent un mélange d'émotions. "Tu as de l'empathie, tu comprends que la situation est compliquée pour tout le monde," confie-t-elle. Malgré cela, Léa garde un esprit positif et essaie de trouver des moments de joie dans les petites choses du quotidien.

Les défis sont nombreux pour Léa. "On grandit plus vite que les autres, on est plus mature," ajoute-t-elle. "Le peu d'amis que j'ai me comprennent et me soutiennent," dit-elle. Leur soutien est précieux pour elle. Léa doit souvent jongler avec ses responsabilités scolaires et familiales, ce qui peut être épuisant.

Malgré les difficultés, Léa trouve du réconfort auprès de ses amis proches.

Leur soutien est précieux pour elle et l'aide à surmonter les moments difficiles.

“
J'aime lire
et écouter de
la musique pour
me détendre
partage-t-elle.

"Il faut penser à soi, c'est important de ne pas s'oublier," conseille-t-elle. Léa apprécie également les moments de calme où elle peut se ressourcer et retrouver un peu de sérénité.

Malgré ses responsabilités, Léa garde espoir pour l'avenir. Ses rêves et ses aspirations montrent sa résilience et sa détermination. "J'aimerais travailler dans un métier où je peux aider les autres," dit-elle.

Léa envisage un futur où elle pourra utiliser son expérience pour soutenir et aider ceux qui en ont besoin. Léa souhaite encourager les autres jeunes aidants. "Ne perdez pas espoir et n'hésitez pas à demander de l'aide," conseille-t-elle.

Son message est un rappel puissant de la force et du courage des jeunes aidants. Elle insiste sur l'importance de ne pas rester isolé et de chercher du soutien auprès de personnes de confiance. L'histoire de Léa met en lumière les défis et les sacrifices des jeunes aidants. Leur rôle est crucial, et il est important de les soutenir et de reconnaître leur contribution.

En partageant son histoire, Léa espère sensibiliser le public à la réalité des jeunes aidants et encourager une plus grande reconnaissance et soutien pour ces jeunes courageux.

Propos recueillis par
Edith Bletterer
Chargée de mission UDAF68



LES INFOS PRATIQUES

MDA68
8 rue des Pins, Mulhouse
Ouverte du lundi au vendredi
Sur rendez-vous
À prendre par téléphone au
03 89 32 01 15

En cas de difficulté à nous joindre,
adresser un mail à :
resoado@mda68.fr

Antenne de Colmar
Le mercredi sur RDV

Antenne du Sundgau Altkirch
Le mercredi sur RDV

Antenne de la Région de Guebwiller
Le mercredi sur RDV

➔ Un seul numéro **03 89 32 01 15**



Ainsi que l'Éducation Nationale
La Ville de Mulhouse
Le GHRMSA et les HCC
La Protection Judiciaire de la
Jeunesse
La CAF du Haut-Rhin.



maisondesados68.a.lsa.ce.eu