

# 1 jeune sur 10, entre 16 et 25 ans, aidant d'un proche âgé, malade ou en situation de handicap

Léa Angulo | Elodie Alberola | Pauline Jauneau-Cottet | Colette Maes |

- En France, 9,3 millions d'aidants non professionnels sont investis dans l'accompagnement d'un proche fragilisé par une perte d'autonomie liée à l'âge, à la maladie ou au handicap. La figure type de l'aidant est plutôt une aidante de plus de 50 ans en soutien de ses parents, de ses enfants ou de son conjoint.
- L'étude réalisée en collaboration avec la Macif porte l'attention sur une autre catégorie de proches aidants, méconnue et quasi invisible de l'action publique : les jeunes aidants. L'enquête quantitative et qualitative menée par le Crédoc en juin 2023 auprès de 3000 jeunes de 16 à 25 ans vivant en France métropolitaine, dont plus de 1000 anciens et actuels aidants, révèle la diversité de l'aide apportée allant du soutien moral à la pratique de soins. Elle en souligne également l'impact sur la vie sociale et affective de ces adolescents en construction et de ces jeunes adultes aux prises avec les études et l'insertion professionnelle.
- 700 000 à 1 000 000<sup>1</sup> jeunes de 16 à 25 ans sont ainsi aidants ou co-aidants de proches fragiles en lien avec la famille, des professionnels et parfois en première ligne, seuls à gérer le quotidien et à prendre des décisions difficiles.

## Une aide multidimensionnelle : de l'entretien du domicile à la délivrance de soins

Différentes situations sont à l'origine de cette relation d'aide. Dans la majorité des cas, le jeune aidant pallie la **perte d'autonomie de la personne aidée en raison de son âge (62%) ou d'un handicap physique (50%)**. 38% des situations sont liées à **des problèmes psychologiques ou psychiatriques**. Tandis qu'un tiers des situations sont liées à la survenue d'une maladie grave (34%), à un handicap

mental (33%), ou encore à des problèmes d'addictions (31%).

**Un jeune aidant sur quatre (24%) apporte une aide quasi-quotidienne, 38% interviennent plusieurs fois par semaine, 27% une fois par semaine et 11% deux fois par mois.** Un jeune sur cinq y consacre entre 1 et 3 heures, à cette relation d'aide et la même proportion y consacre plus de 3 heures. Le fait d'être

<sup>1</sup> Recensement Insee 2019

disponible lorsque le besoin de l'aidé se fait sentir, favorise l'entrée et accroît le risque d'enfermement.

**54% des jeunes aidants se considèrent comme aidant principal et 7% estiment être le seul aidant.**

Lorsque d'autres personnes interviennent dans la relation d'aide, il s'agit principalement de membres de la famille (cité par 57% des jeunes aidants), ou d'autres proches (25%), dans une moindre mesure des professionnels de l'intervention médico-sociale (15%) (aide-ménagère, aide-soignant.e, infirmier.ère., assistant.e social.e), ou encore des bénévoles (12%).

**Un jeune aidant sur cinq (18%) est d'ailleurs seul à prendre des décisions importantes concernant la personne aidée,** qu'il s'agisse sa santé, son logement, sa situation financière...

La nature de l'aide est multidimensionnelle, et requiert parfois **des compétences pour lesquelles les jeunes ne sont pas nécessairement formés.** La présence du jeune est souvent requise, mais d'autres aides peuvent être apportées à distance.

Si l'on se réfère uniquement aux tâches réalisées plusieurs fois par semaine, **la première aide apportée porte sur l'entretien du domicile** (sept jeunes aidants sur dix interviennent plusieurs fois par semaine pour réaliser ces tâches ménagères).

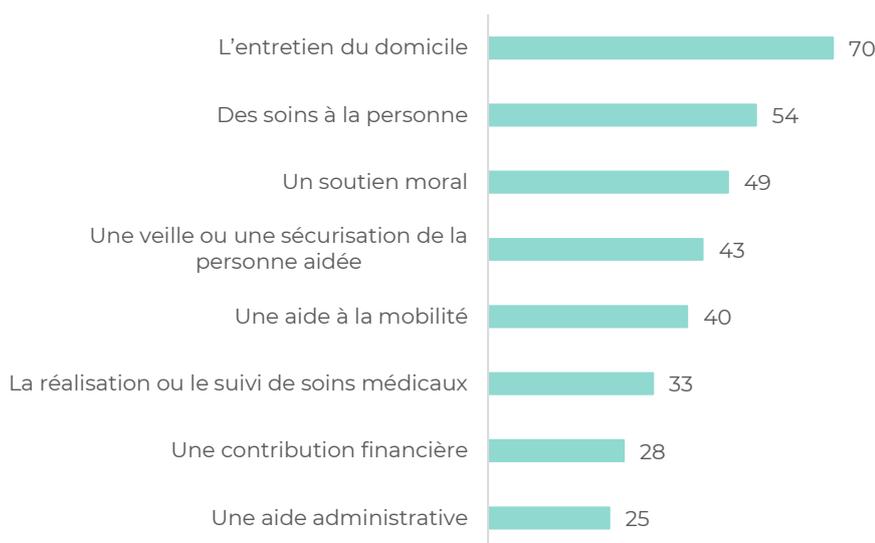
Différentes aides sont directement liées à la santé et la sécurité des personnes : telles que **les soins à la personne** (54% des jeunes aidants), **la veille ou une sécurisation** de la personne aidée (43%), l'aide à la **mobilité** (40%), et la **réalisation ou le suivi des soins médicaux** (33%).

Enfin le soutien peut éventuellement être apporté à distance, c'est le cas **du soutien moral** (49%), la contribution financière (28%), voire l'aide administrative (25%).

La **relation d'aide concerne principalement un membre de la famille nucléaire.** Près d'un tiers aide un de leur **parent** (32%), 18% un **grand-parent**, 17% un **conjoint**, 9% un enfant, 7% un frère ou une sœur, 2% un beau-parent. 8% apporte cette aide à un.e ami.e. La moitié (48%) des jeunes aidants résident avec la personne aidée, tandis que 21% cohabitent de façon discontinue (le week-end ou les vacances par exemple).

**Dans la majorité des cas (82%), l'aidant intervient auprès de différentes personnes** que ce soit de manière régulière (48%) ou de manière occasionnelle (34%). 56% des jeunes concernés déclarent notamment apporter de l'aide à un membre de leur fratrie.

Que faites-vous plus précisément pour aider ... ?  
En %



■ Au moins une tâche effectuée plusieurs fois par semaine

Champ : aidants actuels de 16 à 25 ans ayant effectué ce type de tâche plusieurs fois par semaine

Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

## Une aide vécue de manière positive, mais un état d'épuisement intense

Bien souvent, l'aide est perçue comme une source de satisfaction au quotidien. Au-delà des tâches accomplies, les jeunes aidants insistent sur la qualité des relations qui s'établissent avec la personne aidée (confiance, liens intimes, ...), **42% considèrent, que l'aide apportée a permis un rapprochement avec la personne aidée.**

L'aide apportée n'est cependant pas sans conséquences. Elle génère **une charge mentale et émotionnelle importante. 32% des jeunes aidants perçoivent leur situation d'aide comme une charge mentale difficile ou très difficile à supporter.**

La charge mentale est complétée d'un **surinvestissement émotionnel**. En dépit des circonstances difficiles, les aidants doivent faire face : donner le change est une manière de soutenir l'aidée. Ce travail émotionnel et cette indisponibilité mentale conduisent les jeunes à « craquer », à éprouver le sentiment d'être arrivés au bout de ce qu'ils pouvaient donner : **28% des aidants déclarent se retrouver « souvent » dans un état d'épuisement intense** qui se traduit par le sentiment d'être à bout. 33% affirment s'être « parfois » retrouvés dans cette situation.

La relation d'aide affecte la vie du jeune à **différents niveaux**. Elle génère une **fatigue physique** chez 49% d'entre eux, des **problèmes de sommeil** pour 42%, une **perte ou une prise de poids** dans 40% des cas. 35% des aidants interrogés estiment également souffrir de **problèmes de dos**, en lien avec l'aide qu'ils apportent.

Aux symptômes physiques s'ajoutent également toute une série de conséquences physiologiques : 43% des aidants interrogés s'estiment **fatigués moralement**, 42% se disent **anxieux**, surmenés et stressés, 29% présentent des **signes dépressifs** et 27% souffrent d'**isolement** (contre 15% des non-aidants interrogés).

L'**aidance touche également à l'ensemble de la vie sociale et affective des jeunes**. Un quart des jeunes aidants interrogés témoigne d'une baisse de leurs

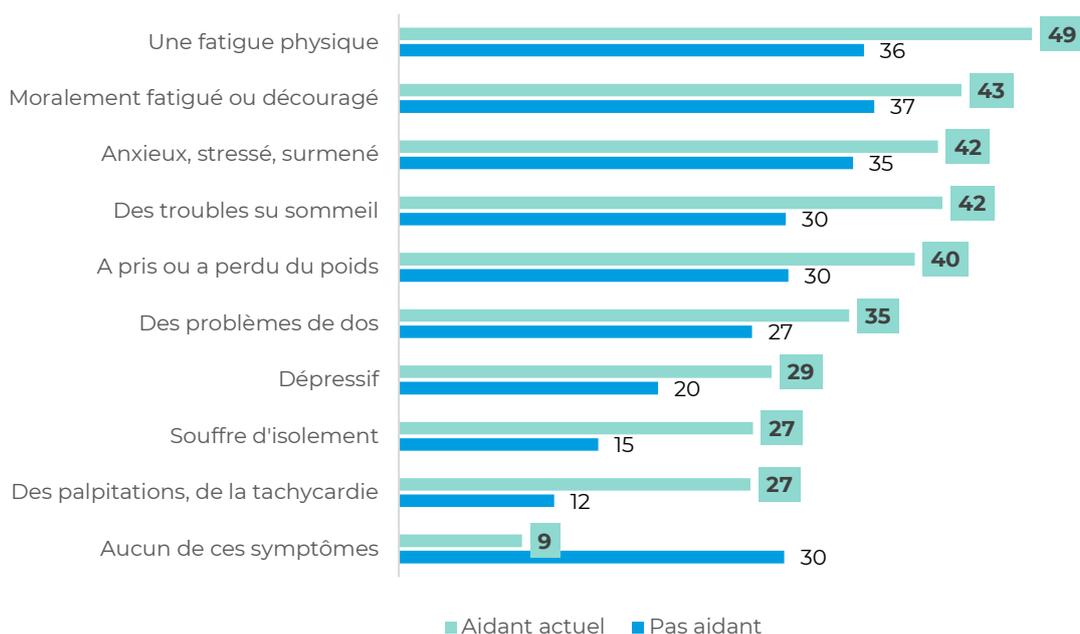
activités personnelles depuis qu'ils ont commencé à venir en aide : **un quart des aidants ont cessé leur sorties culturelles** (cinéma, théâtre ...) **et autres loisirs** (jeux vidéo, films, séries, bricolage, chant, danse ...), **un cinquième a dû stopper son activité associative**. Cet impact sur la vie sociale revêt une **dimension particulière pour des jeunes en construction**. Certains témoignent de leur difficulté à se faire des amis faute de disponibilité. Plus largement, l'aidance a un impact négatif sur la vie affective : **32% des aidants ont limité leurs contacts avec leur entourage.**

### Un impact sur la santé, la vie sociale et affective des jeunes aidants...

*« Physiquement, mentalement, je ne me reconnaissais plus. J'étais très blanchâtre, j'avais perdu du poids. J'étais devenue son assistante de vie. Ne vous oubliez pas, si vous aidez quelqu'un de malade, ce n'est pas à vous de finir malade. Parce c'est ce qui arrive, l'effet miroir est là. [...] Je me rongerais les ongles, c'est parti depuis. C'est de l'anxiété que j'avais. (...) Je dormais très mal. J'étais épuisée, mais j'arrivais pas à m'endormir [...] J'ai pas vingt ans que je suis coupée du monde... J'avais autre chose à côté qui n'existe plus : vie sociale, vie scolaire, sorties, l'aspect extérieur familial. C'était comme si j'étais malade aussi. (...) Plus de sortie, zéro contact. »* Fiona, 21 ans, en recherche d'emploi, aidante à temps plein durant 2 ans de son père en ALD.

*« J'ai eu du mal à me faire des amis directement, je pouvais pas trop rester après les cours ou sortir tard le soir, ça a eu un impact négatif sur ma socialisation. Les anciens amis c'était compliqué de les voir, ils habitaient loin, ils ne pouvaient venir que le samedi et le dimanche. »* Dina, 19 ans, principale aidante, en suppléance de sa mère atteinte d'un cancer

## Ces symptômes, correspondent-ils à votre état actuel



Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

L'aidance est une charge de travail qui bouscule l'organisation des temps de vie des actifs et des étudiants. C'est également une charge mentale qui ne s'efface pas au sortir du domicile de l'aidée. Elle est susceptible de générer des problèmes de concentration et de fatigue qui altèrent le bien-être de l'aidant dans son milieu professionnel ou scolaire. Au moment de l'enquête, **presque la moitié (47%) des aidants interrogés sont élèves ou étudiants**. Ils se doivent donc de conjuguer leur scolarité et le travail d'aide. Ce qui engendre parfois des difficultés scolaires. Ils sont ainsi deux fois plus nombreux que les non-aidants à avoir décroché. **4 fois plus nombreux à ne pas avoir pu se présenter à un examen et près d'un quart d'entre eux ont déjà redoublé une année.**

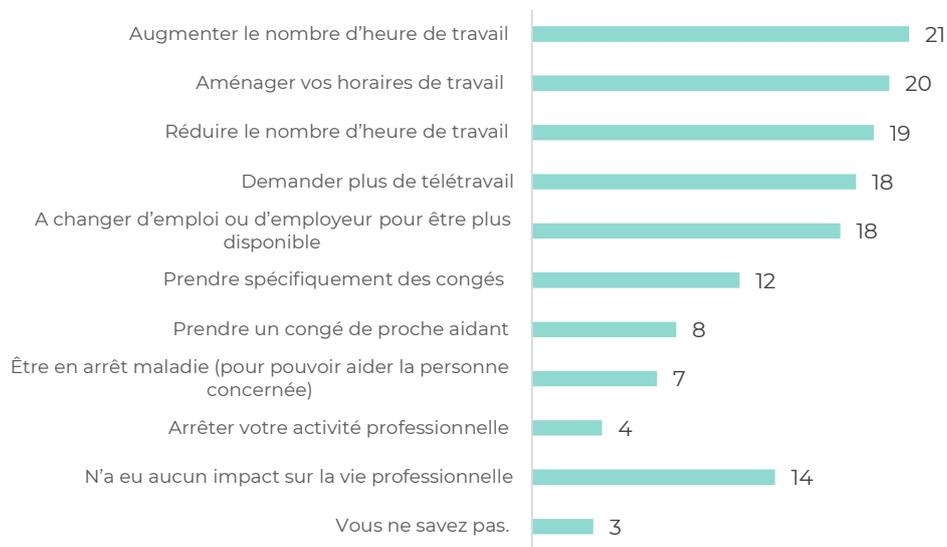
Parmi les jeunes aidants en études ou à l'école, **37% ont dû prendre un job alimentaire**. Cet emploi leur permet d'apporter une aide financière à l'aidée lorsque celui-ci est en incapacité de travailler. Pour rappel, un tiers des jeunes aidants contribuent aux dépenses de la personne qu'ils aident plusieurs fois par mois. **30% des jeunes ont modifié leur projet d'orientation en poursuivant des études plus courtes** que celles envisagées avant de devenir aidant. Parmi les aidants, on relève une part importante d'apprentis (15%) et d'actifs (25%). **3 actifs sur 4 ont adapté leur situation de travail à l'aidance**, en modifiant leurs horaires de travail, en adoptant de nouvelles modalités de travail, voire en

changeant le contenu de leur poste. 19% des aidants interrogés ont ainsi dû **réduire le nombre d'heure travaillées**. A l'inverse, **21% des actifs-aidants ont augmenté leur volume de travail**, probablement pour disposer d'une rémunération plus importante et palier la perte de ressources de la personne aidée. 18% des aidants-actifs ont également demandé plus de télétravail. Pour se consacrer davantage à l'aidée, **12% des interrogés ont pris des congés**. Seulement 8% ont déjà eu recours au congé proches aidants. Dans une minorité de cas (4%) l'aidant a dû cesser son activité professionnelle pour se consacrer totalement à l'aide.

## Des situations de décrochage scolaire

« J'ai progressivement glissé, décroché, il y avait les cours en distanciel, je n'arrivais pas à me concentrer, j'ai aidé encore plus mon père et j'ai décroché. Je m'occupais de lui et de fil en aiguille c'est devenu une constante, il a besoin de ça, il a besoin de ça. Mes résultats étaient mauvais. Je me suis réorientée vers un BTS dans le secteur public dans le bâtiment. J'aurais aimé être vétérinaire. »  
Fiona, 21 ans, en recherche d'emploi, aidante à temps plein pendant plus de 2 ans de son père en ALD, a repris une formation à distance.

### Concernant votre vie professionnelle, votre activité d'aidant vous a-t-elle incité à



Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

## Des jeunes aidants qui souhaitent sortir de l'invisibilité

En difficultés sur la réalisation des soins à la personne aidées et particulièrement préoccupés de la sécurisation de la personne aidée, **les jeunes aidants aimeraient plus particulièrement recevoir de l'aide de leur entourage** (35% aimeraient ainsi être soutenus par leur famille, les amis ou les voisins), et bénéficier du **relais à domicile de professionnels sur plusieurs jours y compris la nuit** (32%). Un cinquième aimerait que la personne aidée soit accueillie en hébergement temporaire, ou accueil de jour (20%), ou encore en établissement hébergeant des personnes en situation de handicap (18%).

Le silence caractérise l'expérience des jeunes aidants : 1 aidant sur 10 n'a mis personne au courant de sa situation, **20% des aidants sont ainsi en demande d'échanges sur la situation vécue**. Les amis font partie, avec les proches, des interlocuteurs avec lesquels les jeunes estiment qu'il est le plus utile d'échanger :

Hors de ces cercles d'amitié et d'entraide, l'aidance demeure un tabou ou un sujet particulièrement sensible. **61% des aidants interrogés éprouvent une gêne à faire connaître ou à évoquer leur situation**.

Les jeunes aidants de personnes souffrant de troubles psychologiques ou psychiatriques sont particulièrement touchés par ce sentiment de gêne, voire de honte (+ 16 pts). Celles et ceux qui se montrent favorables à des solutions d'échange autour de l'aidance souhaitent que cela se fasse dans un cadre confidentiel, garantissant leur anonymat.

Interrogés sur les services ou les actions qui pourraient leur être utiles en plus d'une offre de répit, **68% des aidants souhaiteraient rendre visibles les jeunes aidants dans la sphère publique**. Il s'agit de faire exister ces jeunes aidants en nommant leur réalité et en la partageant aux acteurs de premier rang, susceptibles de les écouter et de leur venir en aide. Sensibiliser la société, mais également les autorités, les professionnels est un préalable à la considération de ces jeunes publics, d'autant plus exposés aux difficultés de l'aidance, qu'ils se trouvent en pleine construction, en recherche d'une identité et d'une place dans une société qui ne les considère que peu en raison de leur statut au sens propre de mineurs, non responsables légalement. **60% des aidants**

apprécieraient notamment que le médecin traitant de la personne aidée les informe sur l'évolution de la maladie du proche, veille sur leur état de santé moral et physique. Les acteurs des lieux de vie des jeunes aidants, à savoir l'école, la faculté, le lieu de formation ou d'emploi ont également un rôle crucial compte tenu de l'incidence de l'aide sur les parcours de formation et d'emploi. La priorité 6 « Epauler les jeunes aidants » de la Stratégie nationale de mobilisation et de soutien en faveur des aidants lancée en 2019 par le gouvernement est ainsi à renforcer et à déployer largement. La sensibilisation des personnels de l'Education nationale et l'aménagement des rythmes d'études sont indispensables.

Lorsqu'on les interroge sur la catégorie d'action publique des « jeunes aidants » qui émerge, ils y voient une forme de reconnaissance à leur travail.

Pour certains, sortir de l'invisibilité doit donner accès à de nouveaux droits.

Ils émettent certaines réticences à l'égard des solutions calquées sur l'aidance adulte, avancées par la stratégie nationale à leur égard (conciliation scolarité/aidance) bien que plus sensibles que les anciens aidants à la possibilité d'un accompagnement durant les études/l'emploi. 64% souhaiteraient rendre accessibles la scolarité et la formation par une adaptation des horaires des cours, des modalités de passation des examens.

56% seraient enclins à valoriser les compétences acquises par un système de validation des acquis de l'expérience.

## Pour en savoir plus

Les proches aidants désignent les personnes qui apportent régulièrement leur aide à un proche en raison de son état de santé, de son âge ou d'une situation de handicap. D'après l'American Association for Caregiving Youth (2012), un jeune aidant est un enfant ou un adolescent de 18 ans ou moins qui apporte une aide significative régulière à un membre de sa famille ou de son foyer. Ce proche a besoin d'aide en raison d'une maladie physique ou mentale ou d'un handicap. Entre 18 et 25 ans, on parle de jeune adulte aidant.

L'étude MACIF CREDOC considère les aidants de 16 à 25 ans : mineurs et adolescents en transition vers l'âge adulte. Afin de faciliter la compréhension de la cible, l'étude retient la terminologie de jeunes proches aidants. Les aidants évoqués dans cette synthèse sont les jeunes proches aidants actuellement engagés dans une relation d'aide. Les jeunes de 16 à 25 ans se réfèrent à l'ensemble de notre population d'étude : aidants actuels, aidants passés et non aidants.

2 993 jeunes de 16 à 25 ans, résidant en France métropolitaine, ont été interrogés en ligne en juin 2023. La première partie du questionnaire adressée à l'ensemble des jeunes a eu pour objectif d'apprécier la connaissance de l'aidance auprès de l'ensemble de la population de jeunes de 16 à 25 ans et leurs représentations. La seconde partie du questionnaire est dédiée aux aidants, actuels ou passés, qui répondent à la définition admise de l'aidance de l'âge ou du handicap. A savoir une aide régulière et significative à un proche concerné par une perte d'autonomie liée à l'âge, au handicap ou à la maladie. 442 « aidants actuels » et « 586 aidants passés » ont été interrogés. Le questionnement est centré sur la nature de l'aide l'apportée, son intensité, son incidence et les besoins des jeunes proches aidants. Le seuil minimal de l'aide apportée est une intervention deux fois par mois.

Des quotas ont été mis en place sur le sexe, l'âge, la CSP, la situation professionnelle, la région et la taille d'unité urbaine. Afin de s'assurer que l'échantillon interrogé est bien représentatif des jeunes de 16 à 25 ans vivant en France métropolitaine, une pondération a été réalisée sur la base de ces variables de quotas, à l'aide de la méthode de calage sur marge.

10 entretiens qualitatifs individuels auprès de jeunes aidants et 4 structures associatives apportant un soutien à ces jeunes aidants ont été réalisés.