



Note de synthèse : l'aidance des jeunes de 16 à 25 ans

13% des 16-25 ans¹, proches aidants d'un membre de la famille atteint d'une maladie grave ou d'un handicap

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. Le pourcentage de proches aidants augmente avec l'âge jusqu'aux alentours de 60 ans, puis tend à décroître, à l'exception d'un rebond entre 80 et 85 ans s'expliquant par l'entrée dans la dépendance des conjoints des personnes âgées (Drees 2022). 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. La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement (ASV 2015) a permis de reconnaître cette aide privée, longtemps considérée comme « naturelle » et de donner un statut à ces aidants. Les politiques publiques s'adressent plus particulièrement à ces aidants, actifs ou retraités en recherche de conciliation et de répit avec l'instauration par exemple du congé de proche aidant, d'un droit au répit attaché à l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou à la prestation de compensation du handicap (PCH).

La Macif a souhaité porter 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 000² 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.

Remarque : la note valorise plus particulièrement les résultats de l'enquête pour les « aidants actuels ». Afin de faciliter la lecture, seul le terme « aidants » sera plus souvent mobilisé pour mentionner cette population.

¹ Jeunes métropolitains

² Recensement Insee 2019

➤ 36% des 16-25 ans déclarent connaître le terme d'aidant non professionnel

La Journée nationale des aidants vise depuis 2010 à faire reconnaître et visibiliser l'engagement quotidien des aidants de proches fragilisés par la maladie, le handicap ou l'âge. L'étude CREDOC MACIF a permis d'appréhender la notoriété de ce terme en 2023 auprès des jeunes de 16 à 25 ans et plus particulièrement auprès des jeunes aidants, et la façon dont ils se représentent cette relation d'aide.

- **Une plus grande notoriété du terme aidant auprès des jeunes concernés**

Un jeune âgé de 16 à 25 ans sur trois (36%) a déjà entendu parler du terme d'aidant. Ce terme bénéficie d'une **plus grande notoriété parmi les jeunes aidants eux-mêmes** (61% vs 30% des non-aidants). Ces derniers en ont principalement eu connaissance via les médias (53%), mais aussi **la famille** (31% + 9 pts au regard des non-aidants), **le lieu de travail** (26%, + 9 pts au regard des non-aidants), le lieu d'études ou de formation (22%), les amis ou les proches (15%), les professionnels du médico-social (12%). Plus rarement par l'assurance ou la complémentaire santé (7%).

Près de 4 jeunes aidants sur 10 (39%) n'a donc pas connaissance du terme « d'aidant » lors de l'enquête. Cette méconnaissance laisse présager une difficulté à s'identifier comme tel, et à solliciter et obtenir des aides, comme en témoigne Fiona, qui a pourtant effectué de nombreuses recherches sur internet pour chercher de l'information et de potentielles aides.

*« Je ne savais pas qu'il y avait un terme spécifique avant votre sondage. [...] Non, je ne connaissais pas (la plateforme et le numéro vert pour les personnes âgées et leurs proches aidants), **pourtant j'en ai fait des pages internet pour trouver des aides, mais je n'avais pas le bon mot clé.** (...) qui sorte en premier sur Google... Je n'ai besoin de personne mais que les mots clés soient adaptés à la recherche. » Fiona, 21 ans, en recherche d'emploi, aidante à temps plein pendant plus de 2 ans de son père en ALD*

- **Une acception large de l'aidance notamment chez les aidants**

La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement (ASV)³, définit l'aidant comme « *une personne qui apporte une aide régulière et fréquente à une personne ou plusieurs personnes, en raison d'un problème de santé entraînant une perte d'autonomie ou d'un handicap. Cette aide peut prendre la forme de réalisation de certaines tâches de la vie quotidienne (ménage, repas, toilette, soins, présence...), d'une aide financière, ou encore d'un soutien moral.* »

Les 16-25 ans, qu'ils soient aidants ou non-aidants, ont une acception particulièrement large de l'aidance. Les trois quarts en ont une juste représentation et l'entendent comme un soutien quotidien d'un proche victime d'une maladie chronique invalidante ou en situation de handicap (74%), ou d'un proche âgé en situation de dépendance (74%), les aidants comme les non-aidants y font référence dans des proportions similaires. **Mais la majorité des 16-25, y compris les aidants, font plus largement référence à l'esprit de solidarité, d'entraide, de bienveillance.** Au regard des non aidants, les jeunes aidants sont proportionnellement plus nombreux à citer : **le bénévolat** au sein d'association pour l'aide aux devoirs, **la distribution d'aide alimentaire**, ou encore l'aide aux personnes sans abri (85%, soit +8 pts au regard des non aidants), **l'aide apportée à un camarade** ou collègue dans le cadre des études ou du travail (71%, +16 pts), ou **encore l'aide ponctuelle** apportée à un voisin pour monter des courses à l'étage ou encore l'accompagner dans les démarches administratives (71%, +10 pts), le soutien d'un proche durant un arrêt maladie de courte durée (69%, + 10pts).

³ Selon l'article 51 de la loi du 28 décembre 2015.

- **Des valeurs communes de solidarité**

Sur les 9 millions d'aidants non professionnels aujourd'hui en France, environ 500 000 jeunes mineurs (de moins de 18 ans) et environ 12% des 15-24 ans sont identifiés comme aidants ? En trois mots, que cela vous évoque-t-il ?

Aidants actuels



Non aidants



Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

Aux yeux des jeunes, être aidant serait donc porter secours aux personnes fragiles dans et hors famille, comme l'indique Fiona qui a accompagné son père au quotidien pendant deux ans. « Être en soutien, venir en aide à des **personnes vulnérables** ou manque de possibilité ou de moyens, **quand rien n'est mis en place.** »

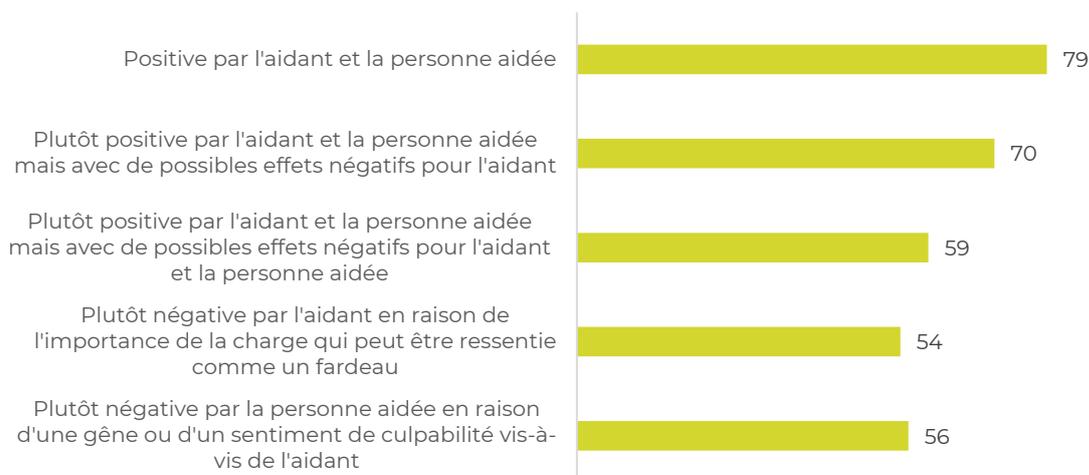
- **L'idée de porter assistance pour l'ensemble des jeunes, mais la nécessité de pallier le manque de professionnels ou le coût de leur intervention pour les aidants**

Aux yeux des 16-25 ans, l'entrée dans cette relation d'aide découle de la **volonté de porter secours** (82%). Toutefois les jeunes aidants ont une vision plus contrainte de l'entrée dans l'aidance. **60% pensent que le coût des services de professionnels de l'intervention sociale ou médico-sociale est un motif de l'aide apportée** (+ 8 pts en comparaison aux jeunes non aidants), **52% évoquent le manque de professionnels** (+ 7 pts), **52% l'obligation morale et le devoir de solidarité** (+ 9 pts)

Si la relation d'aide est davantage envisagée **de manière positive** pour l'aidant et la personne aidée (79%), **les jeunes aidants** se montrent toutefois plus nuancés que les non-aidants. Ils **sont ainsi proportionnellement plus nombreux à faire référence aux effets négatifs** pour l'aidant (70%, soit +7pts), voire à une **charge importante** (54%, + 15 pts), ou encore au **sentiment de culpabilité** ou de gêne de la personne aidée (56%, + 12 pts).

Selon vous, l'aidance peut être vécue de manière :

- En %



Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

➤ 13% de jeunes âgés de 16 à 25 ans identifiés comme aidants

A la lecture de la définition de l'aidant donnée par la loi ASV (cf. ci-dessus), 13% des jeunes âgés de 16 à 25 ans s'identifient comme tels⁴. Parmi ces jeunes aidants, 22% sont âgés de 16 à 18 ans, 29% de 19 à 21 ans, et 49% ont entre 22 à 25 ans. Ces derniers sont surreprésentés au sein de leur classe d'âge (+ 11 pts au regard de l'ensemble des jeunes âgés de 22 à 25 ans).

Bien que les champs ne soient pas strictement comparables au regard des tranches d'âge et de la définition de l'aide⁵ ou de la méthodologie employée, ces données concordent avec les résultats de l'enquête Campus Care de JAID⁶, qui porte sur le champ des étudiants âgés de 18 à 25 ans et dans laquelle 16% des étudiants s'identifient comme aidants, ou encore l'enquête Ado Care⁷ qui estime à 14% la part des lycéens aidants.

Ces deux enquêtes indiquent par ailleurs que 69% des lycéens et 82% des étudiants n'avaient pas conscience d'être aidant.

Dans la présente enquête, les jeunes hommes s'identifient plus souvent comme aidant (54%, + 8 pts au regard des jeunes femmes, et + 4 pts au regard de l'ensemble des jeunes). Tandis que les enquêtes Campus Care et Ado Care observent qu'il s'agit plus souvent de femmes. Les jeunes hommes aidants, dans notre enquête, sont plus représentés dans la classe 3 de la typologie de l'incidence de l'aide et paraissent plus particulièrement investis dans l'organisation d'une aide appuyée par une offre de services. De plus, dans une aide principale au conjoint, les hommes sont directement concernés.

⁴ Avec une intervention *a minima* deux fois par mois auprès de la personne aidée.

⁵ Dans les enquêtes Care, la définition de l'aidant est la suivante : « Personne qui apporte des soins, de l'assistance ou du soutien non rémunéré à un proche, qui est en situation de handicap, a une maladie chronique, un problème de santé mentale ou tout autre problème de santé associé à un besoin de soins, de soutien ou de supervision ».

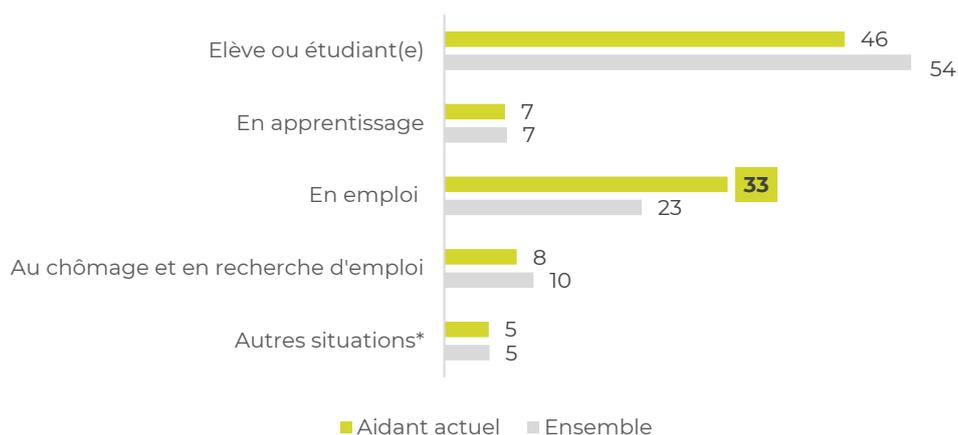
⁶ Chevrier, B., Untas, A. & Dorard, G. (accepté). Young Adult Caregivers in Higher Education: A Study of Prevalence in France. *Journal of Further and Higher Education*. Enquête réalisée en ligne entre 2020-2021, auprès de 6767 étudiants âgés de 18 à 25 ans.

⁷ Untas, A., Jarrige, E., Vioulac, C., Dorard, G. (2022). Prevalence and characteristics of adolescent young carers in France: The challenge of identification. *Journal of Advanced Nursing*, 78(8), 2367-2382.

- **Des aidants essentiellement élèves ou étudiants avec une surreprésentation des jeunes en emploi**

Parmi les jeunes aidants, près de **la moitié (46%) sont élèves ou étudiants, un tiers sont en emploi**, 8% au chômage et en recherche d'emploi et 7% en apprentissage. Au regard des jeunes non-aidants, les aidants **actifs en emploi sont surreprésentés (+ 13 pts)**, en cohérence avec l'âge plus élevé des aidants actuels, (49% de 22 à 25 ans, 40% des anciens aidants et 35% des non-aidants) et la nécessité pour certains de contribuer financièrement à l'équilibre financier du ménage potentiellement impacté par l'arrêt de l'activité de la personne aidée.

Quelle est votre situation actuelle ? Vous êtes ...



Champ : Ensemble de répondants

* Sans activité professionnelle (3%) et n'en recherche pas (1%), en maladie longue durée ou volontaire (1%)

Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

Parmi les jeunes en emploi, la moitié (48%) est salariée en contrat à durée indéterminée, tandis (+4 pts), 21% sont en contrat précaire (CDD ou intérim), 17% en alternance qu'il s'agisse d'un contrat d'apprentissage ou de professionnalisation, et 15% sont à leur compte (+6 pts au regard des jeunes non-aidants). **La grande majorité exerce son activité professionnelle à temps plein**. Les employés sont également sur représentés (19% de l'ensemble des jeunes aidants, +6 pts).

La moitié des jeunes aidants en formation sont en études supérieures (51%). **La surreprésentation des élèves boursiers, laisse entrevoir des conditions financières plus défavorables** (57% des jeunes aidants sont bénéficiaires d'une bourse sur critères sociaux de l'Education nationale du Crous ou d'une bourse régionale, +19 pts comparativement aux jeunes non-aidants).

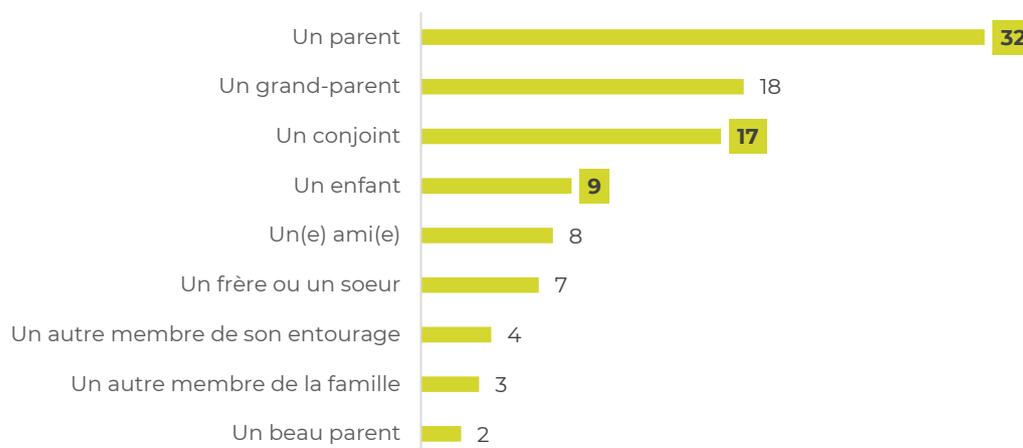
Du point de vue de la situation familiale, **les jeunes aidants 37% se déclarent plus souvent en couple** (mariés, pacsé ou en union libre) (+13 pts). Ils sont ainsi proportionnellement moins nombreux à résider chez leur parents (51% vs 63%).

- **La famille nucléaire : premier cercle de l'aide**

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 les deux-tiers des cas (66%) où l'aidant ne cohabite pas avec la personne aidée, cette dernière vit chez elle.

Qui aidez-vous principalement ?

- En % -



Champ : Ensemble des aidants

Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

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.

C'est le cas de Dina, qui a endossé le rôle d'aidant, alors qu'elle était au lycée, elle est venue en soutien pour toute la famille, sa mère atteinte d'un cancer n'étant plus en mesure d'assurer les tâches du quotidien. « *Je faisais les tâches du quotidien, il fallait aider à la maison, l'organisation pour que ma mère aille suivre son traitement sur Paris, prendre soin de mon petit frère et de ma sœur à ce moment-là à la maison, trouver les billets de train, voir qui va emmener mon frère faire des activités, ça m'est arrivé de prendre des RDV.(...) Les tâches ménagères, vider le lave-vaisselle, faire à manger, s'occuper du linge de tout le monde, apporter à boire, à manger à ma mère, m'assurer qu'elle avait tout ce qu'elle avait besoin. (...) Il fallait suppléer : mon père n'était pas trop à la maison, il rentrait tard le soir vers 20h, 21h.* » Dina, 19 ans, principale aidante, en suppléance de sa maman atteinte d'un cancer.

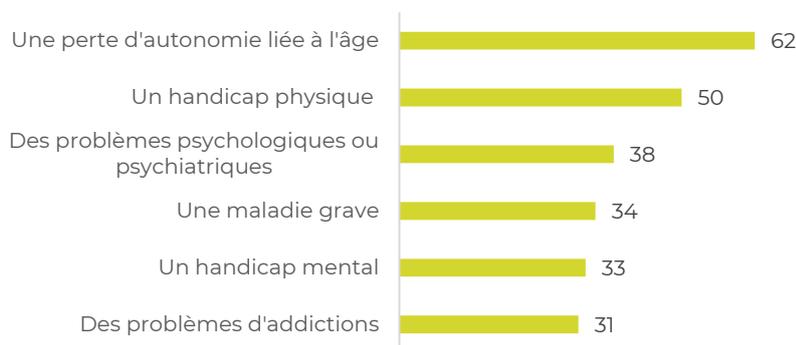
➤ **Du soutien moral, de l'aide administrative, l'entretien du domicile et l'organisation voire la délivrance de soins...**

- **Un soutien lié à la perte d'autonomie, au handicap, à des problèmes psychologiques ou psychiatriques...**

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%).

Pour quelles raisons la personne aidée a-t-il/elle besoin de votre aide ?

- En % -



Champ : aidants actuels de 16 à 25 ans

Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

- **Un quart d'aidants du quotidien**

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. La fréquence de l'aide varie en fonction de la situation d'activité du jeune. Les jeunes au chômage sont proportionnellement plus engagés dans cette relation d'aide, avec une intervention quasi-quotidienne (respectivement 37% soit +13 pts). **Le fait d'être disponible lorsque le besoin de l'aidé se fait sentir, favorise l'entrée et accroît le risque d'enfermement** dans cette relation d'aidance, à l'image d'un « piège » qui se referme. C'est la situation que décrit Fiona.

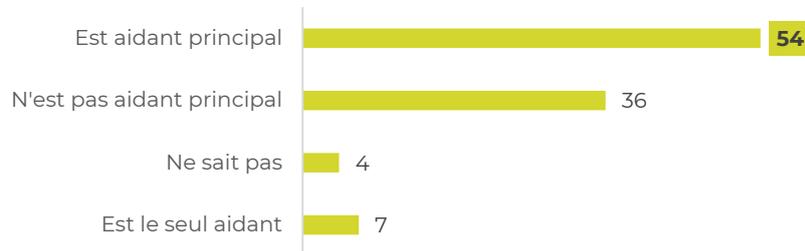
*« Ma mère travaille, je suis l'aînée d'une fratrie de 4 enfants, j'étais la **personne la plus disponible et la plus apte à tenir ce rôle.** ...] pendant la période covid, beaucoup de cours se passaient en distanciel, j'étais donc à la maison, **et petit à petit la situation d'aidance a pris le dessus.** Je m'occupais de lui et **de fil en aiguille c'est devenu une constante.** (Fiona a pris son indépendance pour mettre fin à cette situation d'aidance 24h/24). Des fois, je dis **prenez pas l'infirmière pendant 2 jours pour ne pas payer comme ça, ça leur fait moins de frais.** Je suis là pendant 2 jours, je peux m'en occuper (...) ça ne fait pas venir pendant 2 jours l'infirmière mais c'est pas du 24/24. Je suis à 1h de chez eux. » Fiona, 21 ans, en recherche d'emploi, aidante à temps plein pendant plus de 2 ans de son père en ALD.*

- **Des aidants piliers, avec le soutien de la famille et des professionnels de l'intervention médico-sociale**

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

Etes-vous le principal aidant

- En % -



Champ : aidants actuels de 16 à 25 ans

Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

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... 21% les prennent en concertation avec la personne aidée, et 20% avec d'autres intervenants professionnels.

- **Une aide multidimensionnelle : l'entretien du domicile, les soins à la personne et le soutien moral**

La nature de l'aide revêt différentes formes, et requiert parfois des compétences pour lesquelles les jeunes ne sont pas nécessairement formés. Si la présence du jeune est souvent requise, 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%)**.

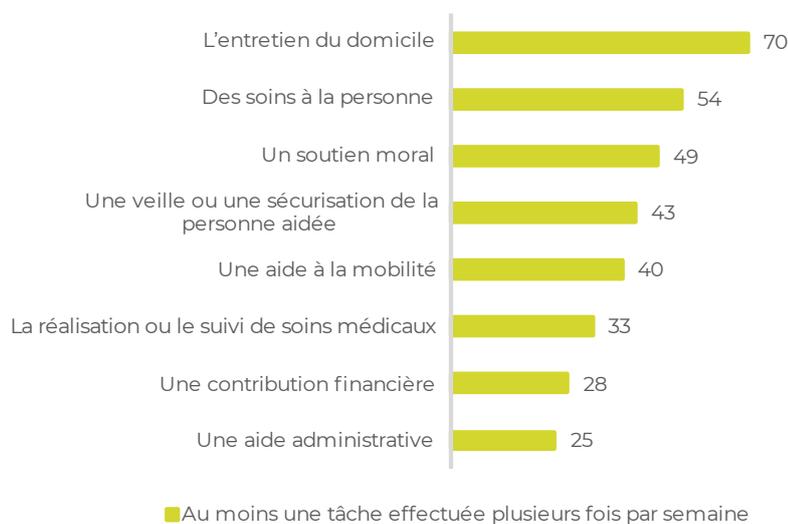
Enfin le soutien peut éventuellement être apporté à distance, c'est le cas du soutien moral (49%), la contribution financière (28%), voire l'aide administrative (25%).

Ces tâches sont souvent cumulées. C'est le cas pour Mathieu, qui intervient auprès de son grand-père, à l'aide de sa compagne. *« Il a une certaine autonomie, mais qui est assez faible et de moins en moins malheureusement donc. Il peut encore se déplacer, et cetera, mais enfin sans notre aide, c'est assez compliqué. Donc, du coup, forcément, on l'aide dans toutes les tâches, nous lui donnons à manger et l'aidons à se laver... Je le réveille, je lui apporte son petit déjeuner, après je le mets devant la télé, moi je me connecte directement à mon travail aux alentours de 10h30, je prends une pause, je vais le voir, je regarde si tout va bien. Après, j'ai souvent une réunion donc jusqu'à 12h00. Ensuite on à 12h00 on mange, j'essaye de le faire manger. On se balade, ensuite on se fait une petite balade dans mon village. Après Il est avec son journal et puis moi je reprends le travail et le soir du coup ma copine rentre et on fait à manger on discute ensemble et puis après je fais sa toilette... On nous a dit que la toilette le soir ça aide à dormir. Pour être propre, le soir, pour dormir, c'est plus simple. »*

Que faites-vous plus précisément pour aider

- En % -

Données reconstituées à partir des questions sur les aides apportées



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

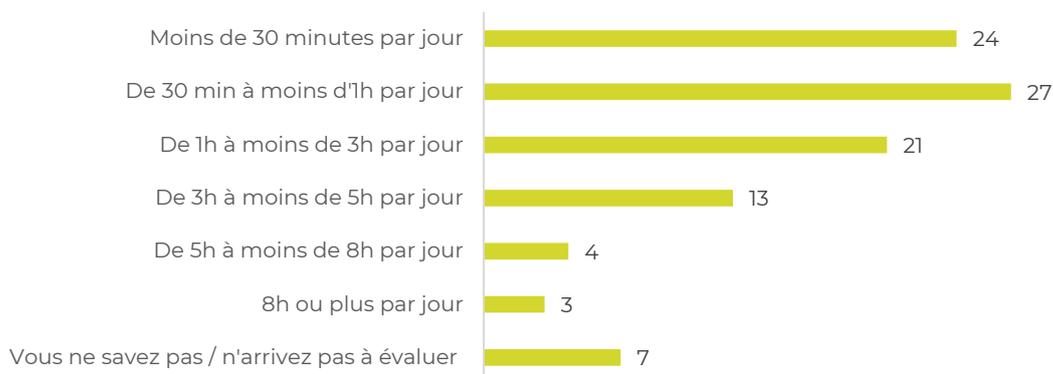
Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

- **Un jeune sur cinq consacre plus de 3 heures par jour en moyenne**

La fréquence de l'aide varie à la fois en fonction des besoins de la personne aidée, et de la disponibilité de l'aidant et des éventuels autres intervenants. Un jeune sur quatre intervient moins de 30 mn par jour (soit moins de 4 heures par semaine).

Si l'on observe **le temps moyen passé par jour**, la moitié des jeunes aidants (51%) intervient moins d'une heure (dont 24% moins de 30 mn), **un jeune sur cinq y consacre entre 1 et 3 heures**, et **la même proportion y consacre plus de 3 heures**. 7% sont dans l'incapacité d'évaluer le temps passé à cette relation d'aide.

Temps moyen quotidien consacré à l'aide



Champs : jeunes aidants de 16 à 25 ans.

Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

➤ **Les jeunes aidants en difficulté avec l'entretien du domicile, les soins à la personne et la gestion des troubles d'ordre psychologique**

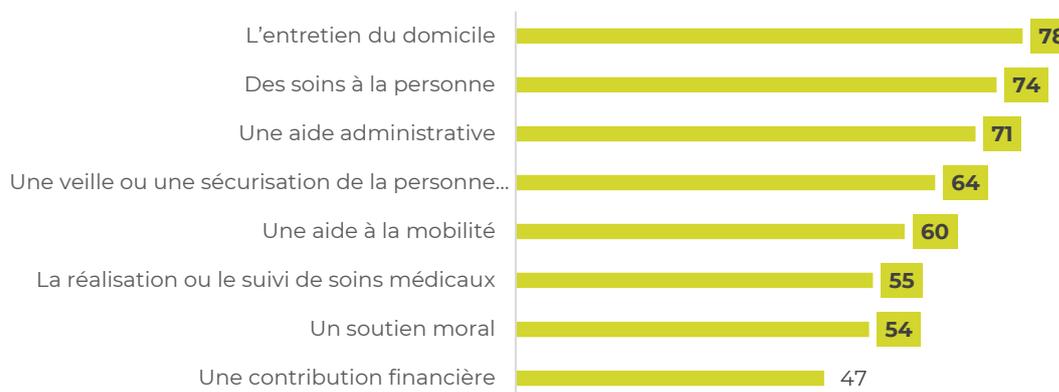
- **Les trois-quarts des jeunes aidants évoquent des difficultés pour effectuer l'entretien du domicile, l'aide à la personne et l'aide administrative**

Parmi les différentes tâches accomplies, certaines paraissent plus difficiles aux yeux des jeunes aidants. Rappelons que **la moitié d'entre-eux résident encore chez leurs parents, ce qui explique qu'ils soient moins habitués à réaliser certains types de tâche**. En tête des difficultés sont citées l'entretien du domicile (78% des aidants ont rencontré ce type de difficulté), les soins à la personne (74%) et l'aide administrative (71%). Près des deux tiers évoquent la veille ou la sécurisation de la personne aidée, 60% l'aide à la mobilité. Enfin un jeune sur deux pointe la réalisation ou le suivi des soins médicaux (55%), le soutien moral (54%), ou encore l'aide financière (47%).

Difficultés des tâches par famille d'aides

En % -

Données reconstituées à partir des questions sur les difficultés des aides apportées



Champs : jeunes aidants de 16 à 25 ans.

Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

Samba témoigne de sa crainte de mal faire, et de son état de panique, lorsque son oncle a fait un malaise. Une situation à laquelle il n'était pas préparé. Il n'est d'ailleurs pas en mesure de décrire précisément les maux dont souffrait son oncle, et semble ne pas avoir été informé. **« Il était malade donc j'avais un peu peur de mal faire. (...) Un jour il a fait une crise, c'était traumatisant pour moi. On a appelé les secours, il est tombé et faisait des convulsions. Il n'arrivait pas à bouger. Ensuite il est resté 8 jours à l'hosto. Je ne savais pas quoi faire, et j'avais peur. »** Samba, 23 ans, ancien aidant de son oncle en perte d'autonomie.

Cet acteur associatif pointe par ailleurs la difficulté d'effectuer les démarches administratives notamment dans le cadre des soins ou du recours aux aides. **« Le parcours de soins est un parcours du combattant, d'où la nécessité de le simplifier ou de permettre d'avoir des informations claires et des personnels qui soient informés pour avoir les bonnes infos au bon moment et débloquer les droits parce que le non-recours aux droits chez les jeunes c'est énorme. »** Acteur associatif, ancien jeune aidant

Olivier évoque la difficulté de contribuer financièrement au règlement des factures pendant l'arrêt prolongé de sa maman, alors qu'il est alternant et ne dispose pas de revenus fixes.

« J'apporte surtout une **aide financièrement** pour les **courses, l'électricité, le loyer**... Ça serait bien si ma mère pouvait reprendre le travail, moi je gagne un peu avec mon alternance j'essaie d'aider [...] ça **représente deux-tiers de mes revenus**, mais c'est un peu compliqué. [...] Et là pendant l'été, je ne gagne rien, mon alternance ne reprend qu'en octobre. [...] C'est compliqué financièrement, il faudrait pas que ça dure six mois. » Olivier, 21 ans, 2^e année d'alternance, aidant, fils unique, mère accidentée (famille monoparentale)

- **Des jeunes particulièrement vulnérables lorsque le proche aidé est atteint d'un handicap mental ou de troubles psychologique ou psychiatrique**

Une typologie réalisée selon l'impact de la relation d'aide sur la vie du jeune aidant dessine **quatre profils. Les deux premiers profils relèvent de situations de grande fragilité et d'aide intensive en raison notamment de la nature de la pathologie de l'aidée : le handicap mental et les troubles psychologiques ou psychiatriques.**

Sur une population de 1 013 757 jeunes aidants⁸, 779 501 jeunes seraient en situation d'aide de « haute intensité ».

Classe 1 : « Les submergés en besoin de secours » (23%)

Classe 2 : « Les éprouvés en attente de soutien » (22%)

Classe 3 : « Les épaulés » (29%)

Classe 4 : « Les aidants facilitateurs » (27%)

Pour réaliser cette typologie, plusieurs variables ont été mobilisées :

- Impact sur la situation professionnelle ou étudiante
- Impact sur la vie sociale
- Départ en vacances
- Impact sur la vie affective
- Etat de santé
- Consommation d'alcool au cours du mois (oui/non)
- Consommation de cannabis au cours du mois (oui/non)
- Etat d'épuisement (souvent/parfois/jamais)
- Relation avec la personne aidée
- Evolutions des relations avec la personne aidée
- Difficultés liées à la participation financière (Oui / non / ne participe pas)
- Fragilité financière (boursier, a travaillé pendant ses études, pas d'aide mises en place en raison du coût)

Les résultats présentés correspondent aux résultats issus de tests significatifs. Ils doivent se comprendre **comme « plus souvent que la moyenne des jeunes aidants actuels ».**

Par exemple dans la classe 1, les jeunes aidants ont eu plus souvent que l'ensemble des jeunes aidants actuels des effets de la situation d'aidance sur leur situation professionnelle ou étudiante.

Classe 1 : « Les submergés en besoin de secours » (23%), soit 234 256 jeunes

Les jeunes de la **classe 1** se montrent **particulièrement vulnérables, plus isolés, voire « enfermés »** dans cette relation d'aide. **L'aide apportée est plus souvent liée à un handicap mental**, et s'inscrit particulièrement dans la satisfaction des besoins primaires (donner à manger et à boire) et le care (soins d'hygiène). Les **relations avec la personne aidée se sont dégradées et sont devenues conflictuelles**. Bien que l'aide apportée soit moins fréquente qu'en moyenne, la **charge mentale**

⁸ Recensement Insee 2019

semble difficile à supporter, et il semble y avoir peu de place au répit. Ces jeunes sont **très impactés** dans leur **vie professionnelle ou étudiante**, mais aussi dans leur **vie affective**. Leur **santé** est également affectée. Souvent en état **d'épuisement**, ils semblent plus à fleur de peau, et reconnaissent d'ailleurs plus souvent **consommer de l'alcool ou du cannabis**. Ils se montrent plus réservés quant à l'utilité des aides, souvent jugées insuffisantes. Et, bien qu'ils connaissent les dispositifs à destination des aidants, ils n'en bénéficient pas.

Le cas de Dina illustre assez bien cette situation. Alors qu'elle était au lycée, Dina a suppléé sa mère atteinte d'un cancer pour l'entretien de la maison et s'est occupée de ses petits frère et sœur. Les relations se sont peu à peu détériorées au sein du foyer. Avec recul elle aurait aimé que son père soit plus présent à ses côtés. Elle a saisi l'opportunité de poursuivre ses études à l'étranger pour s'extraire d'une situation qui était devenue trop pesante pour elle. Aujourd'hui elle a peu de contacts avec sa famille et n'est pas en mesure de dire comment la cellule familiale s'est organisée depuis son départ.

*« C'était plutôt dur, je n'avais pas très envie de retourner à la maison [...]. C'était surtout difficile le soir quand la fatigue arrive et qu'il reste la table à débarrasser... Ça a détérioré notre relation, entre mes deux parents, entre moi et mes parents aussi, et mon frère était moins présent, il parlait moins, restait dans sa chambre... Le confinement ça a été le pic ça a été trop de proximité, pas assez de divertissement par rapport au nombre de choses à faire, de mauvaises nouvelles. D'avoir moins de possibilités de se changer les idées. [...] Le divorce de mes parents avait un lien avec la maladie c'est sûr. [...] ça a eu un impact majeur sur la décision de l'éloignement. J'avais la possibilité de continuer en France dans mon cursus général, mais j'ai préféré partir à l'étranger, je ne regrette pas du tout. »
Dina, 19 ans, principale aidante, de sa mère atteinte d'un cancer.*

Classe 2 : « Les éprouvés en attente de soutien » (22%), soit 219 701 jeunes

Les jeunes aidants de la classe sont sensiblement proches de la classe 1. Ces aidants sont toutefois plus âgés, avec une **surreprésentation des 22 à 25 ans et/ou en emploi**. Ils interviennent plus souvent auprès d'une **personne avec qui ils cohabitent** (notamment le.a conjoint.e), et/ou qui souffre de **problèmes psychologiques ou psychiatriques associés ou non à d'autres pathologies**. L'aide porte plus particulièrement sur les **soins médicaux** et la réalisation de démarches administratives.

L'aide est plutôt vécue comme contrainte (non par choix, mais à la demande de la personne aidée), et cette situation **impacte leur vie sociale et affective**, ils ont par ailleurs une consommation d'alcool et de cannabis plus fréquente que leurs pairs. Bien qu'ils se soient **souvent trouvés en état d'épuisement**, ils maintiennent de **bonnes relations avec la personne aidée, avec laquelle ils partagent les décisions importantes**. C'est surtout sur ce point qu'ils se différencient de la classe 1.

Ils déclarent plus souvent avoir besoin de soutien, notamment pour réaliser les soins à la personne, l'aide à la mobilité, ou sur le plan financier. Particulièrement **pro-actifs en matière de recherche d'information**, ils mobilisent différentes sources, une **demande d'aide est d'ailleurs souvent en cours**. Les dispositifs mis en place à l'attention des aidants bénéficient d'une bonne notoriété, bien qu'ils n'en aient pas bénéficié, à l'exception du **don de RTT**.

Ayant déjà renoncé à partir en vacances, ils sont plus particulièrement **en attente de répit sous forme de relais à domicile** sur plusieurs jours y compris la nuit.

La situation de Fiona illustre bien ce cas de figure. Après avoir été principale aidante de son père atteint d'une maladie de longue durée, Fiona a souhaité quitter le foyer parental pour mettre fin à cette aide quotidienne. Cette décision n'a pas été facile, mais **cet éloignement un constitué un véritable appel à l'aide**, et a été nécessaire pour préserver sa santé. Depuis sa mère a réduit son temps de travail. Aujourd'hui Fiona continue à apporter son soutien mais de façon plus ponctuelle, lors de courts séjours au domicile parental. Elle a conservé de bonnes relations avec sa famille.

*« Je me suis rendu compte que je m'étais perdue. (...) Je ne me reconnaissais plus dans le miroir, j'étais fatiguée, une tête tirée au sol... Je me demande pourquoi j'ai pas tiré la sonnette d'alarme. J'étais en fait en **dépression** ou pas loin. **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. J'ai fini par dire que je n'en pouvais plus. Pas que je ne voulais pas, que je ne pouvais plus. (...) 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. »

Fiona, 21 ans, en recherche d'emploi, aidante à temps plein pendant plus de 2 ans de son père en ALD.

Classe 3 « Les épaulés », (29%) soit 289 342 jeunes

Il s'agit plutôt de **jeunes hommes** et/ou en emploi, dont le soutien est principalement motivé par un **handicap physique, une maladie grave ou encore des problèmes d'addictions**. Le fait d'endosser le rôle d'aidant apparaît plutôt comme une évidence, motivé par la proximité relationnelle ou encore parce que ce jeune était la seule personne à l'accepter.

Si ces jeunes identifient un impact sur leur vie professionnelle ou étudiante, ou encore leur vie sociale, ils évoquent plutôt un **impact positif sur la vie affective. La qualité des relations avec la personne aidée** (et les autres intervenants) **est préservée, ces jeunes font même état d'un rapprochement**. Contrairement aux autres classes, leur santé ne semble pas impactée : la **charge mentale** est jugée comme **supportable**, ils ne se sont jamais trouvés en état d'épuisement, et n'ont d'ailleurs pas recours à la consommation d'alcool ou de cannabis.

Bien qu'ils se reconnaissent comme principal aidant, et soient souvent seuls à prendre les décisions importantes, ils sont **souvent épaulés par d'autres membres de la famille voire de professionnels en leur absence**.

Parmi les différentes tâches accomplies, ils se **déclarent plus en difficulté pour effectuer les soins à la personne, la réalisation ou le suivi de soins médicaux**, la veille ou la sécurisation de la personne aidée, l'accompagnement dans les déplacements, ou encore les tâches administratives.

Pro-actifs dans la recherche d'information, ils ont généralement effectué des démarches pour obtenir des aides, jugées comme très utiles. Ils bénéficient notamment du **congé proche aidant et du congé de solidarité familial**. Ces jeunes aidants, se montrent moins isolés, et **plus enclins à échanger sur leur situation** (avec leurs amis, des groupes de paroles ou des associations) **et à faire appel à l'aide, se montrant ainsi moins vulnérables**.

C'est le cas de Mathieu, qui a fait le choix d'accueillir son grand-père chez lui. Il s'est organisé avec son employeur pour pouvoir accompagner dans les meilleures conditions possibles. *« Au début, surtout maintenant, dès qu'on sent qu'on est très fatigué par rapport à habituellement. Bah on essaye de s'organiser avec ma conjointe. Pour prendre le relais, finalement, pour ne pas arriver à une situation trop de burn-out mais trop de fatigue trop intense quoi. [...] Une fois par semaine, il y a une infirmière qui vient déjà pour faire le point, pour voir si tout va bien, si son n'état s'est pas dégradé entre guillemets et non sinon c'est tout. Après y a bah y a moi et ma copine. **Quelquefois mes parents viennent** : » Mathieu, 23 ans, ingénieur financier, aidant de son grand-père atteint de la maladie de Parkinson. Mathieu et sa compagne ont fait le choix de l'accueillir à leur domicile.*

Classe 4 : « Les aidants facilitateurs » (27%) soit 270 458 jeunes

Les jeunes femmes et ou les étudiant.es sont ici surreprésentées. L'aide apportée est souvent légère, ces jeunes viennent plus souvent en soutien auprès d'un grand parent (sans cohabitation avec la personne aidée). Rarement aidant principal, ils sont plus en retrait et interviennent **aux côtés d'autres membres de la famille**. Ils ne prennent pas part aux décisions importantes concernant la personne aidée, et ignorent les éventuelles aides dont bénéficie le proche aidé.

Ces jeunes aidants se montrent peu impactés dans leur quotidien : pas d'impact sur la vie professionnelle ou étudiante, ni sur la vie sociale ou affective, ou encore leur santé). Ils ne font pas état d'épuisement, ne consomment pas d'alcool ni de cannabis, et maintiennent de **bonnes relations avec la personne aidée**.

Peu au fait des dispositifs d'aides., ils n'expriment pas de besoin particulier, et n'expriment pas le besoin d'échanger sur leur situation.

C'est le cas de Lydie, 17 ans, étudiante. Depuis plus de trois ans, elle intervient quotidiennement avec sa mère auprès de ses grands-parents vieillissants. Bien qu'ils soient autonomes, ils peinent à effectuer certaines tâches. Déjà proches lorsqu'elle était enfant, elle dit s'être d'autant plus rapprochée d'eux. Son soutien porte principalement sur l'entretien du domicile, les démarches administratives, un soutien moral. Elle ne se sent pas particulièrement impactée au quotidien par cette relation d'aide, mais admet que la période du baccalauréat était plus compliquée. Depuis qu'elle a quitté le foyer parental pour suivre ses études, l'an dernier, l'aide n'est plus quotidienne (elle rentre le week-end). Aujourd'hui elle se sent plus mature au regard de ses pairs (moins attachée à certaines futilités).

*« Ça fait plaisir de voir que ça leur fait plaisir, même si ça représente un **effort**, c'est touchant de voir que ça les a soulagés. [...] C'était plus difficile en terminale pour le bac de français, j'étais un peu toute seule, j'allais les aider et après j'étais fatiguée et je procrastinais, là cette année ils ont compris, ils m'ont laissée, ils m'ont moins sollicitée, ils ont compris que j'étais fatiguée. Ils savaient que j'avais besoin de temps pour réviser, et pour eux c'était pas une période la plus difficile. [...] J'ai pris en maturité, la famille c'est précieux ça peut partir d'un coup, aider une personne âgée il faut prendre en maturité, elle a toute une vie c'est pas un nourrisson, il faut prendre en compte leurs émotions, comment ils sont, c'est **une responsabilité, que certains de mes camarades n'ont pas besoin d'avoir**, c'est cette innocence qui nous séparait. [...] Quand je suis à l'école je pense à mes grands-parents, et les camarades de classes parlent d'un truc que je trouve maintenant débile, mais je suis la seule à trouver que c'est débile. [...] **J'ai tout fait pour me préserver en gardant mon projet et pas faire en fonction d'eux. En gardant une certaine distance, et pas en me perdant parce qu'ils ont besoin de moi, je suis restée sur mes objectifs**, partir à Grenoble ou Lyon, j'avais pas le choix c'est la vie, **c'est à ma mère de gérer**, et je reviens les week-end, ça va. » Lydie, 17 ans étudiante, en appui de sa mère aidante auprès de ses grands-parents vieillissants.*

➤ Une aide vécue de manière positive mais une charge mentale importante

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, ...) et tirent de cette situation de multiples rétributions : sentiment d'utilité, fierté ...

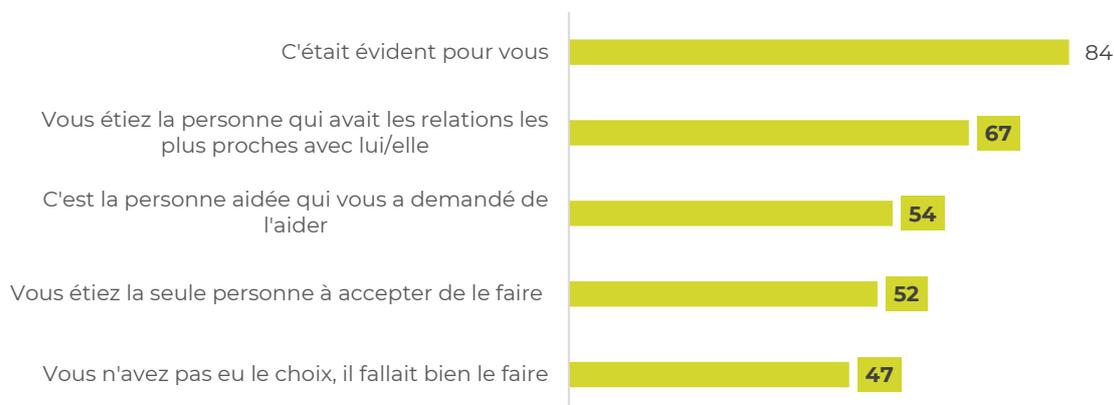
*« **Il y a le plaisir d'aider.** Je pense que maintenant comme ça, enfin tout au long de ma vie, ça sera entre guillemets dans mon ADN d'avoir aidé mon grand-père jusqu'au bout. A l'avenir, je pense que si quelqu'un a besoin que je tende la main, je serai là naturellement plus naturellement qu'avant ça. **J'estime être une meilleure personne qu'avant.** » Mathieu, 23 ans, en emploi, aidant de son grand-père atteint de la maladie de Parkinson.*

L'aide apportée n'est cependant pas sans conséquences. Elle génère une charge mentale et émotionnelle importante.

- **Un choix pour une majorité d'aidants, une absence d'alternative pour d'autres**

La majorité des aidants évoquent **la spontanéité et l'évidence** de l'aide apportée compte tenu des liens le plus souvent familiaux avec la personne aidée : 84% déclarent qu'il était évident de s'engager, de répondre aux besoins de la personne aidée. Les deux tiers (67%) considèrent qu'ils étaient les plus proches sur le plan relationnel, et en grande proximité avec l'aidée. Cette évidence de l'aide, cet élan « naturel » est toutefois **nuancé par une part sensible des aidants qui laissent entendre le caractère contraint de cette aide : 54% déclarent ainsi s'être investis à la demande de la personne aidée, 52% étaient les seuls à accepter d'intervenir et 47% considèrent ne pas avoir eu le choix et qu'il fallait bien le faire.**

Pour chacune de ces affirmations, pouvez-vous indiquer si elle correspond ou non à la manière dont vous avez été amené à aider cette personne ?



Champs : jeunes aidants de 16 à 25 ans.

Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

- **Une aide apportée pour limiter les coûts**

60% des jeunes aidants pensent que l'entrée dans l'aide est notamment motivée par le coût financier des services de professionnels de l'intervention sociale ou médico-sociale. Fiona par exemple, est devenue aidante car elle était plus disponible et que sa famille éprouvait difficulté financière. Elle n'avait pas nécessairement envisagé que cette situation s'inscrive dans la durée.

*« Ma mère travaille, je suis l'ainée d'une fratrie de 4 enfants, j'étais la personne la plus disponible et la plus apte à tenir ce rôle. ...] pendant la période covid, beaucoup de cours se passaient en distanciel, j'étais donc à la maison, et petit à petit la situation d'aide a pris le dessus. Je m'occupais de lui et de fil en aiguille c'est devenu une constante. (Fiona a pris son indépendance pour mettre fin à cette situation d'aide 24h/24). **Des fois je dis prenez pas l'infirmière pendant 2 jours pour ne pas payer comme ça, ça leur fait moins de frais. Je suis là pendant 2 jours, je peux m'en occuper** » Fiona, 21 ans, en recherche d'emploi, aidante à temps plein pendant plus de 2 ans de son père en ALD.*

- **Des tensions et un possible éloignement avec l'aidée**

La relation avec l'aidé est souvent bouleversée, parfois pour le meilleur : **pour 42% des aidants actuels, l'aide apportée a également permis un rapprochement avec la personne aidée.**

« Avec mes grands-parents ça m'a beaucoup rapproché, ma mère s'est rapprochée de son père. Moi toujours été proche de ma grand-mère. Il y a toujours des petites disputes sur des petites choses sur lesquelles on n'est pas d'accord, mais sans incidence. » Lydie, 17 ans étudiante, aidante en appui de sa mère auprès de ses grands-parents vieillissants.

Une part non négligeable de jeunes aidants (**22%**) déclarent néanmoins que **leur relation avec l'aidée est devenue plus conflictuelle. Ils sont 20% à rechercher une médiation pour gérer les conflits avec la personne aidée. L'aide est également la raison d'un éloignement avec la personne aidée dans 20% des cas.**

Les anciens aidants sont moins nombreux à déclarer des effets négatifs sur leur relation avec l'aidée, ce qui laisse penser que les conflits sont de courte durée et/ou qu'ils ont tendance à être relativisés au cours du temps.

- **Une charge mentale et émotionnelle permanente conduisant à des « craquages » réguliers pour 1/3 des aidants**

La charge mentale de l'aide désigne toute la charge cognitive et invisible que provoque l'organisation de l'environnement de l'aidé. **Elle s'ajoute à la charge objective et matérielle qui correspond à la nature et au volume des tâches à réaliser** (porter l'aidée jusqu'à son lit, l'aider à prendre ses médicaments, s'acquitter de ses factures ...). Puisqu'elle est **subjective et difficilement quantifiable, la charge mentale est sous-estimée.**

En déclaratif, **32% des jeunes aidants perçoivent leur situation d'aide comme une charge mentale difficile ou très difficile à supporter.** Elle est donc **plutôt facile, voire facile, à supporter pour la majorité d'entre eux (68%).** Les représentations de la situation d'aide et l'épanouissement qu'elle est censée procurer sont des clés d'interprétation de ces résultats.

« D'être toujours dans l'attitude (de l'aidant) dans ce qu'il a besoin aussi. Puis moi de mon côté, jamais me demander si limite j'ai envie d'aller aux toilettes. » Fiona, 21 ans, en recherche d'emploi, aidante à temps plein pendant plus de 2 ans de son père en ALD

« Et le manque de temps qu'on a à l'aider car elle a besoin de toujours plus, elle a l'impression qu'on ne reste jamais assez longtemps... Je suis culpabilisé aussi par elle, et je n'ai pas vraiment de remerciements même si je ne le fais pas pour cela. Et puis, l'incertitude sur la survenue des crises, le cumul avec le travail, les révisions ... » Gabriel, étudiant en prépa, 18 ans, aidant de sa grand-mère atteinte de troubles psychiatriques.

La charge mentale est complétée d'un surinvestissement émotionnel, aussi appelé charge émotionnelle. En dépit des circonstances difficiles, les aidants doivent faire face : donner le change est une manière de soutenir l'aidée. Ils ignorent **leurs propres émotions pour répondre aux besoins émotionnels de l'aidée, voire d'un co-aidant.**

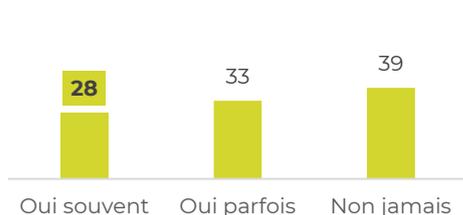
« J'ai rassuré maman. Je disais que tout, tout ce que ma mère faisait, c'était bien parce qu'elle était un peu très, comment dire ? Elle était très, très stressée. Elle pensait qu'elle pouvait soigner mon père. Du coup, je disais 'maman ce que tu fais c'est très bien', même si on savait que ce qu'elle faisait n'allait pas forcément fonctionner. C'était pour la rassurer, pour qu'elle puisse dormir encore la nuit. » Adrien, 22 ans, employé, ancien aidant de son père décédé d'un cancer

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.

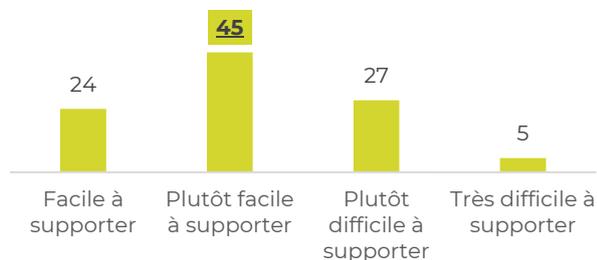
« J'ai eu deux à trois craquages mais ma sœur au téléphone, même si elle était un peu loin, elle restait présente pour moi. Des petites crises liées à la fatigue. » Dina, 19 ans, principale aidante, en suppléance de sa mère atteinte d'un cancer, a saisi l'opportunité de s'extirper de cette situation en partant à l'étranger

L'aide représente un fardeau pour 54% des aidants actuels, 39% des anciens aidants.

Face aux difficultés de l'aidance, certains aidants se retrouvent dans un état d'épuisement intense et « craquent ». Vous êtes-vous déjà retrouvé(e), vous personnellement dans cet état ?
- En % -



Vous-même percevez-vous globalement votre situation d'aidant comme une charge mentale ?
- En % -



Champs : jeunes aidants de 16 à 25 ans.

Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

➤ Une difficile identification du besoin et reconnaissance du rôle d'aidant

Largement absents des catégories d'action publique, les jeunes aidants peinent encore aujourd'hui à se reconnaître comme tels. En découlent une mauvaise connaissance de leurs besoins et un fort taux de non-accompagnement de ces situations. L'aide déployée étant encore largement assimilée à une forme d'aide « naturelle » et de solidarité familiale.

- **30% des situations non aidées**

Dans plus d'une situation d'aide sur trois, les aidants ne bénéficient d'aucun accompagnement financier ou de services pour répondre aux besoins de la personne aidée et aux leurs. 9% ont effectué une demande et sont en attente de réponse. Dans **14% des cas, la personne aidée ne souhaite pas bénéficier d'autres soutiens**. La **question du coût** explique également qu'une partie des aidants ne soit pas accompagnés : **7% des répondants supposent ou constatent que l'aide coûte trop cher** à la personne qu'ils accompagnent. Ils se sont donc abstenus d'en faire la demande.

Pour la majorité des aidants ayant pu bénéficier d'une aide, ce soutien a été déterminant et ils ne pourraient aujourd'hui plus agir sans (Cf. la classe 3 les Epaulés).

Selon 8 aidants bénéficiaires sur 10, elles respectent l'intimité, l'autonomie et le rythme de vie de l'aidé, lui apportent également plus de sécurité. 4% seulement des aidants aidés les ont trouvées très insuffisantes et en inadéquation avec leurs besoins.

- **30% des aidants en recherche de répit**

Aujourd'hui, un tiers des aidants en recherche d'aides demeurent sans solution : **30% ont cherché à obtenir des temps de répit, 21% l'aide d'un professionnel sans parvenir à l'obtenir.**

15% des aidants interrogés **ne savent pas vers qui se tourner** pour trouver les aides dont ils auraient besoin. 41% ignorent également où chercher de l'information. 19% des aidants auraient quant à eux, déjà essayé d'obtenir des aides, mais ils ne sont pas parvenus à trouver le bon interlocuteur, à l'instar de Gabriel, qui a uniquement sollicité sa mairie et n'a pas été réorienté vers les acteurs susceptibles de l'aider :

« Je comptais demander à la mairie qu'elle puisse me donner des personnes pour m'aider à aider ma mamie. J'ai demandé de l'aide mais ça m'a été refusé parce que j'aide gratuitement et elle reçoit déjà de l'argent de la mairie » Gabriel, étudiant en classe prépa, 18 ans, aidant de sa grand-mère atteinte de troubles psychologiques.

- **Des aidants qui estiment que l'aidé n'a pas besoin d'être soutenu ou qui ont le sentiment que l'aide sera inutile**

22% des aidants qui ne sont pas aidés expliquent le fait de ne pas bénéficier d'aide par le sentiment de ne pas en avoir besoin. 23% des jeunes aidants interrogés estiment ne pas avoir besoin de temps de répit, 28% ne souhaitent pas solliciter d'aide professionnelle. Font probablement partie de ces répondants les aidants qui n'ont pas conscience d'être ou d'avoir été aidant en raison du caractère indirect de l'aide apportée ou de sa fréquence.

26% des répondants supposent également que cette aide n'aurait servi à rien, estimant probablement que les aides disponibles ne répondent ni aux besoins de l'aidé ni à leurs propres besoins et qu'elles n'auraient pas résorbé leurs difficultés.

- **Une aide « naturelle »**

Dans le discours des jeunes aidants, l'aide apportée est très souvent définie comme une « **aide naturelle** ». Elle va de soi et est la manifestation d'une forme de solidarité familiale. Mathieu, par exemple, accueille son grand-père en raison d'un contexte familial tendu et voit cette aide comme « logique » :

*« Je voulais l'aider. La relation de mon grand-père avec mes parents s'est dégradée donc je trouvais que c'était plus judicieux qu'on le mette chez nous finalement, qu'il soit avec nous. (...) C'était trop dans la vie de mes parents et dans leur vie professionnelle, vie personnelle donc... Donc du coup moi ça ne me dérangeait pas de l'avoir avec nous, au contraire **c'est mon grand-père, je me dois de l'aider donc voilà.** (...) Y a une belle relation et c'est d'ailleurs enfin c'est pour ça qu'on avait pris cette décision. » Mathieu, 23 ans, ingénieur financier, aidant de son grand-père atteint de la maladie de Parkinson. Mathieu et sa compagne ont fait le choix de l'accueillir à leur domicile.*

16 % des aidants interrogés n'ont « pas pensé » à solliciter une aide, estimant ainsi que l'assistance qu'ils apportent ne requiert pas d'intervention extérieure.

Cette **normalisation de l'aidance est également entretenue par les aidées,** qui contribuent à l'inversion des rôles au sein de la famille lorsque les enfants ou petits-enfants s'occupent des parents ou grands-parents, situation que vit Lydie :

« Moi j'y allais beaucoup quand j'étais petite. Quand j'ai vu leur état se détériorer, automatiquement je les ai aidés et pour eux, au début c'était normal, ils comptaient beaucoup sur moi, sur le fait que je venais beaucoup. D'un côté c'est la famille c'est normal de le faire, mais quand on sort d'une journée de 8h 18h, faut prendre sur soi pour s'occuper des grands-parents et les frères et sœurs, surtout que j'étais en période de bac, mais ils ne pouvaient pas s'en rendre compte, c'est pas de leur faute, ils avaient un besoin ». Lydie, 17 ans étudiante, aidante auprès de ses grands-parents vieillissants.

➤ **Un impact sur la santé**

Les études menées jusqu'à présent sur les enfants et adolescents aidants (DREES, 2023) attestent des mêmes impacts physiques que les études menées sur les aidants adultes. Maux de dos, fatigue, troubles du sommeil et anxiété font partie du quotidien des aidants.

- **Une santé physique qui se dégrade**

Par rapport aux autres jeunes, **un tiers des aidants interrogés estime être en moins bonne santé.** L'aidance 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. De ce point de vue, d'autres études, à l'instar de **l'enquête Campus Care** lancée par JAID, démontrent la présence de troubles musculosquelettiques liés aux soins prodigués. Selon cette même étude : **plus l'aide**

apportée est importante (en volume et en fréquence), plus la santé de l'aidant se dégrade. Cette conclusion fait écho à l'effet miroir décrit en entretien par Fiona, aidante à plein temps de son père :

*« 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.** » Fiona, 21 ans, en recherche d'emploi, aidante à temps plein pendant plus de 2 ans de son père en ALD.*

- **Plus d'anxiété, de fatigue ...**

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).

*« 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** » Fiona, 21 ans, en recherche d'emploi, aidante à temps plein pendant plus de 2 ans de son père en ALD.*

*« **Un peu plus de stress, pour essayer de faire pas mal de choses et devoir réviser pour mes études,** [...] Ça a joué sur le sommeil, il y a eu une période où je n'arrivais pas à dormir. » Olivier, 21 ans, 2^e année d'alternance, aidant, fils unique, mère accidentée (famille monoparentale)*

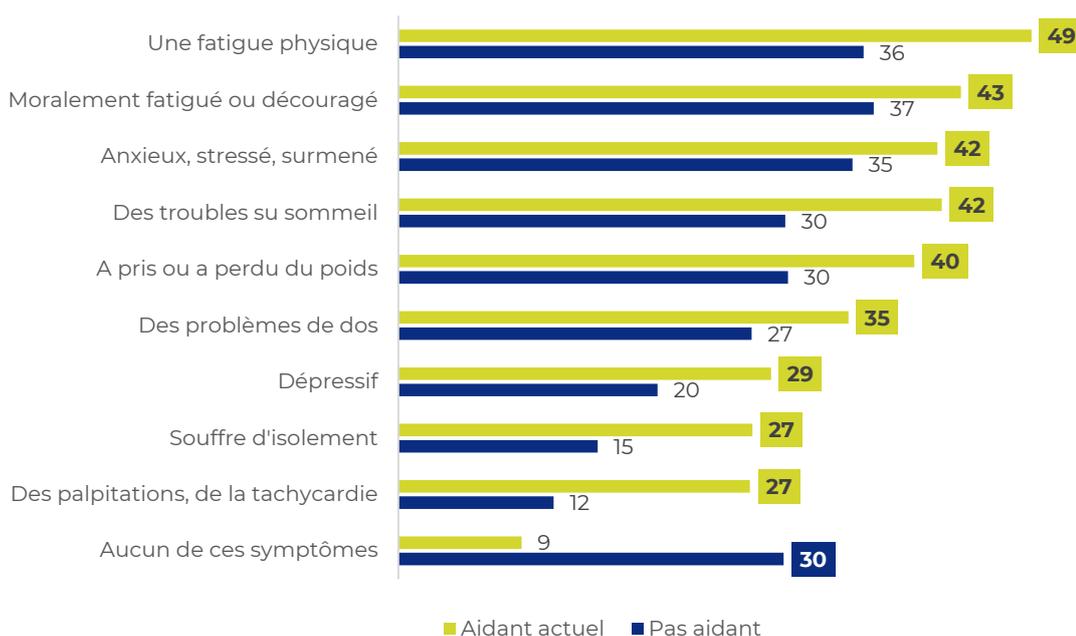
« J'étais beaucoup plus fatiguée (...) J'ai pris un peu de poids. (...) C'est toujours dans un petit coin de la tête on sait pas ce qui va se passer. (...) J'ai eu plusieurs œsophagites, je sais pas si c'est directement lié. » Dina, 19 ans, principale aidante, en suppléance de sa maman atteinte d'un cancer, a saisi l'opportunité de s'extirper de cette situation en partant à l'étranger

- **Une consommation plus présente de cannabis et d'alcool**

En 2022, l'**enquête Campus Care de JAID**, menée auprès de 6000 étudiants âgés de 18 et 25 ans recrutés dans des établissements de formation post-baccalauréat, alertait sur la prédominance de comportements à risques chez les jeunes aidants : **ils seraient plus nombreux à consommer des drogues ou avoir des rapports sexuels non protégés. Le tabagisme est également plus important** chez les étudiants aidants que chez les étudiants non-aidants. Ces pratiques sont analysées comme une **forme d'échappatoire à la situation d'aide.**

Les résultats de l'étude tendent à confirmer ces conclusions : **21% des aidants actuels** ont consommé entre **3 et 5 fois de l'alcool au cours des 30 derniers jours** alors que les **non-aidants ne sont que 13%**. 18% des aidants en ont également consommé plus de 6 fois le mois dernier, contre 12% des aidants. **Les écarts sont d'autant plus marqués lorsqu'il s'agit du cannabis : 13% des aidants en ont consommé 3 à 5 fois au cours du dernier mois contre 4% des non-aidants.**

Ces symptômes, correspondent-ils à votre état actuel



Champs : jeunes aidants de 16 à 25 ans.

Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

➤ Un impact sur la vie sociale et affective

L'aidance touche à l'ensemble de la vie sociale et affective des jeunes. Quel que soit le temps social considéré (temps libre et loisirs, temps de militance ou d'engagement associatif, intimité et temps passé entre amis), il se réajuste en fonction de ce qu'impose la situation du proche « aidé ».

- **Une réduction ou un arrêt des activités sociales ou de loisirs pour 1 aidant sur 4 en moyenne**

Selon le sociologue Joffre Dumazedier (1959), le loisir doit répondre à trois fonctions essentielles : il doit « réparer », c'est à dire délivrer de la fatigue et des obligations quotidiennes, « divertir » et permettre à l'individu de rompre avec son univers quotidien et « développer », en procurant de nouveaux savoirs et savoir-faire. Il revêt donc une importance majeure pour les jeunes aidants, dont le quotidien est centré autour de l'aide. Un quart des jeunes aidants interrogés témoigne toutefois 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 quart les ont également limitées.** Cette baisse de la vie sociale extra-scolaire ou extra-professionnelle **est davantage vécue par les actifs en emploi**, qui sacrifient leur temps libre au profit de l'équilibre aidance-temps de travail.

Dans un cas sur cinq, l'aidant a dû stopper son activité associative pour se consacrer à l'aidance.

A l'inverse, 24% des aidants ont augmenté cet engagement depuis qu'ils ont commencé à apporter cette aide, peut-être par besoin de souffler, pour sortir de la sphère d'aidance ou parce que la situation d'aide a mis en lumière de nouvelles opportunités d'engagement militant.

Dina explique qu'il lui était difficile de se faire des amis, faute de disponibilité. « *En plus on venait de déménager, ça ramenait des difficultés dans ma vie pour se socialiser, se faire des amis, devoir être*

à la maison... Le Covid n'a rien arrangé. (...) 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 maman atteinte d'un cancer

- **Près de la moitié des aidants déclarent avoir renoncé à partir en vacances ou en week-end**

Les vacances et à fortiori, les temps de répit, sont également un enjeu majeur pour les jeunes aidants puisqu'elles leur permettent de sortir temporairement de cette situation d'aide. **48% des aidants actuels auraient déjà renoncé à un weekend ou des vacances depuis qu'ils ont commencé à apporter leur aide.** La discontinuité de l'aide décourage les jeunes, comme Olivier, aidant de sa mère accidentée ou Gabriel, aidant de sa grand-mère atteinte de troubles psychiatriques :

« L'an dernier un ami est venu la voir pendant deux semaines, 4h par jour, je lui ai donné 100 euros par semaine. ...] **Cette année, je ne pars pas, j'ai peur qu'elle ait des problèmes et ne soit plus là à mon retour** ». Gabriel, étudiant en prépa, 18 ans, aidant de sa grand-mère atteinte de troubles psy

Dans les familles à revenus modestes, le coût d'un remplacement de l'aidant peut également entrer en compte.

- **1/3 des aidants actuels estiment que l'aidance a eu un impact négatif sur leur vie affective**

Plus largement, l'aidance a un impact négatif sur la vie affective de 32% des aidants. Ils ont limité leurs contacts avec leur entourage, parfois par souci pour la personne aidée.

« **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 pendant plus de 2 ans de son père en ALD.

« On a senti un impact réel. Du fait qu'on est beaucoup moins disponible, qu'on sort moins, et cetera. Donc c'est vrai qu'on voit moins nos amis qu'avant. C'est prenant, c'est sûr, c'est prenant après. C'était une initiative qu'on a prise nous-mêmes, donc c'est notre bon vouloir, mais c'est vrai que c'est des sacrifices au quotidien, **on a moins de temps pour nous.** Par exemple **pour des sorties** ou autre, il faut s'organiser ou c'est très compliqué mais voilà c'est notre bon vouloir donc. **On ne fait pas de soirée,** on essaye qu'il n'y ait pas énormément de monde non plus. Comme, il n'y a pas d'étage, donc faut pas. Enfin voilà, on essaye de pas déranger, enfin toujours d'être à même de pouvoir aider s'il y a une urgence ou autre. J'estime que c'est super important de prendre soin de sa famille et surtout des personnes âgées comme ça. Parce que c'est pas quand, entre guillemets, ils seront partis qu'on pourra en profiter. C'est important quand même de le faire. Avant qu'il soit trop tard finalement. (...) **si jamais la situation se dégrade et qu'on aimerait faire un enfant (d'ici 3 à 5 ans), on se verrait dans l'obligation de le mettre dans une maison de retraite par exemple, pour mieux récupérer notre temps et accueillir un enfant.** » Mathieu, 23 ans, ingénieur financier, aidant de son grand-père atteint de la maladie de Parkinson. Mathieu et sa compagne ont fait le choix de l'accueillir à leur domicile. »

➤ **Un impact sur la formation et l'emploi VS non-aidants**

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'aidé. 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.

- **Des difficultés scolaires (retards et décrochage)**

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. Dans cette enquête, **seuls 18% des aidants interrogés estiment que leur situation n'a pas eu d'impact sur leur parcours scolaire ou leur formation.**

Au cours de l'année scolaire passée, **24% des étudiants et élèves ont déjà manqué un cours et 18% sont arrivés en retard (contre 23% et 10% des non-aidants).**

« Je suis arrivé plusieurs fois en retard en cours, environ trois fois par mois. Les profs m'ont dit de ne plus l'être. Ils ont essayé de savoir pourquoi. J'ai expliqué, ils se sont préoccupés d'eux. » Marc, 24 ans, étudiant en licence professionnel, aidant de ses parents diabétiques

Ils sont par ailleurs, 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 redoubler une année. Seulement 14% d'entre eux ont pu bénéficier d'un accompagnement dans leurs rattrapages des cours. L'aidance génère également de l'anxiété à aller en cours chez 27% des aidants interrogés et suscite une inquiétude pour la suite du parcours scolaire.

- **Des solutions ambivalentes d'aménagement et d'adaptation du temps d'étude**

Pour alléger les difficultés imposées par la situation d'aide et tenir scolairement **28% des aidants interrogés ont pu bénéficier d'un aménagement de leur emploi du temps et 23% ont pu poursuivre une partie ou totalité de leur enseignement à distance.** A défaut, 26% ont changé d'établissement.

Mais si ces solutions permettent de soulager temporairement l'aidant dans son organisation quotidienne, **l'enquête qualitative TrajAid menée par l'INJEP et le Défenseur des Droits** démontre que **l'école et les études constituent une échappatoire primordiale pour ces jeunes.** Se rendre en classe permet en effet aux aidants de disposer d'espaces et d'interlocuteurs pour évoluer hors du contexte de de l'aide :

« Ça permet d'être à l'école, et de ne pas se sentir coupable de faire autre chose, c'est des règles, un emploi du temps, c'est une échappatoire. » Lydie, 17 ans étudiante, co-aidante de sa maman auprès de ses grands-parents vieillissants.

« L'école c'est un moyen de se changer les idées, donc les horaires ça me permettait d'avoir un peu de répit. » Dina, 19 ans, principale aidante, en suppléance de sa maman atteinte d'un cancer, a saisi l'opportunité de s'extirper de cette situation en allant poursuivre ses études à l'étranger.

- **Poursuite d'études courtes, prise de jobs étudiants**

En conséquence de l'entrée dans l'aidance, **37% des jeunes en études ou à l'école 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. Pour Fiona, cette réorientation est la conséquence d'un parcours d'étude perturbé par l'apparition d'une aide régulière pour son père, malade :

« J'ai progressivement glissé, décroché, il y avait les cours en distanciel, je n'arrivais pas à me concentrer et puis 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 ci, 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 financée par la mission locale.

- **Pour les actifs : des adaptations régulières de la situation d'emploi**

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.

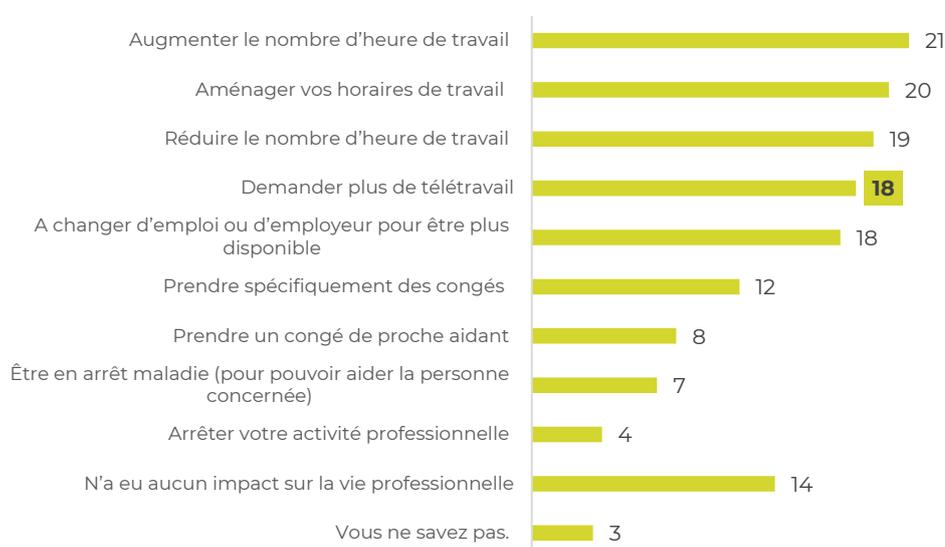
18% des aidants-actifs ont également demandé plus de télétravail. C'est le cas de Mathieu et sa compagne, qui par ce biais, portent quotidiennement assistance à un grand-parent atteint de la maladie de Parkinson :

« Je fais 3 jours de télétravail par semaine pour justement pouvoir être là et ma conjointe fait les 2 jours restants. Je m'organise dans mon travail. Je suis assez autonome, donc j'organise tout le temps ma journée en fonction des horaires ou par exemple ou je prends des pauses pour l'aider. » Mathieu, 23 ans, ingénieur financier, aidant de son grand-père atteint de la maladie de Parkinson. Mathieu et sa compagne ont fait le choix de l'accueillir à leur domicile.

Pour se consacrer davantage à l'aidée, 12% des interrogés ont pris des congés. Seulement 8% ont déjà eu recours au congé proches aidants. 7% ont par ailleurs, utilisé un congé maladie pour intervenir auprès de la personne concernée par l'aide.

Dans une minorité de cas (4%) l'aidant a dû cesser son activité professionnelle pour se consacrer totalement à l'aide. Samba, lui, a interrompu son travail dans une blanchisserie car il ne parvenait plus à concilier l'aide qu'il apportait à son oncle, ses études et son job alimentaire.

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



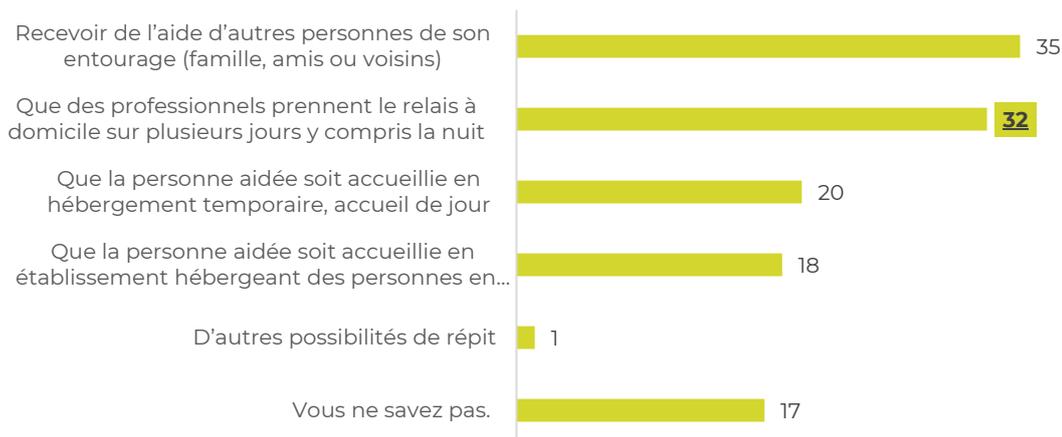
Champs : jeunes aidants de 16 à 25 ans.

Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

➤ Un besoin d'aide de l'entourage et de relais à domicile de professionnels sur plusieurs jours y compris la nuit

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%).

Quelles seraient les solutions de répit les mieux adaptées à votre situation ?



Champs : jeunes aidants de 16 à 25 ans.

Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

➤ Un besoin d'échanger, d'accéder à l'information

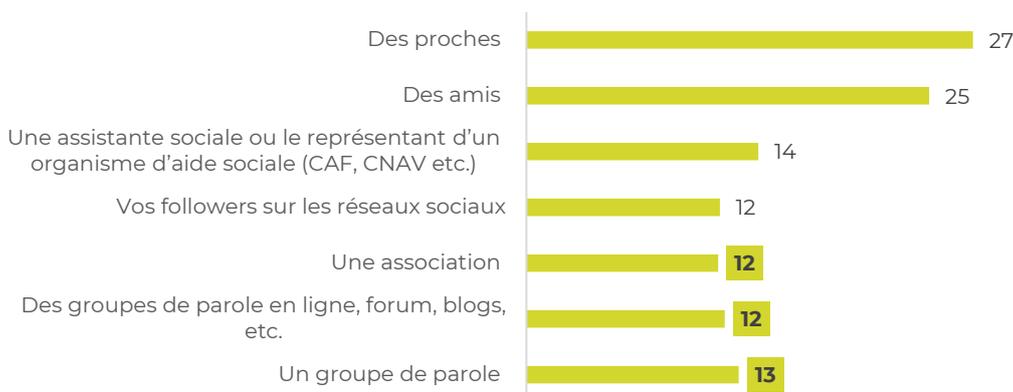
Le silence caractérise l'expérience des jeunes aidants : 1 aidant sur 10 n'a mis personne au courant de sa situation. Une grande majorité des aidants rencontrés et interrogés expriment en revanche le souhait d'échanger **avec des jeunes vivant les mêmes problématiques.**

- **20% des aidants sont en demande d'échanges sur la situation vécue**

Être aidant ne prive pas l'individu d'adolescence, mais il lui donne d'autres contours. L'articulation entre les temps de formation, de travail et d'aidance s'avère parfois complexe et cela affecte notablement la santé des jeunes. De nouvelles responsabilités pèsent sur ces jeunes, qui grandissent plus vite. Dans ce contexte, l'entraide entre pairs est nécessaire. **Les amis font partie, avec les proches, des interlocuteurs avec lesquels les jeunes estiment qu'il est le plus utile d'échanger : 25% des aidants interrogés échangent régulièrement avec leurs amis de leur situation et trouvent que cela leur a permis d'accéder à des informations supplémentaires.**

Lesquelles de ces personnes sont au courant de votre situation et avec lesquelles avez-vous plus particulièrement échangé ?

- Réponses « A échangé et ça a été utile », En % -



Champs : jeunes aidants de 16 à 25 ans.

Source : Etude CREDOC/MACIF, 2023.

Les amis sont des relais essentiels pour l'aidant. Ils lui permettent des temps de répit et lui apportent un soutien moral, indispensable au maintien dans l'aidance :

« Certains camarades de classe m'ont aidé, c'était pas facile pour moi, ils me soutenaient moralement, ils m'aidaient à rattraper des cours. » Samba, 23 ans, ancien aidant de son oncle en perte d'autonomie, lorsqu'il était étudiant

On constate également une **forte demande d'échange entre jeunes aidants, comme le souligne Marc :**

« J'aimerais bien partager avec des jeunes (pour parler de la maladie) » Marc, 24 ans, étudiant en licence professionnel, aidant de ses parents diabétiques

20% de jeunes interrogés se sont déjà rapprochés d'aidants pour pouvoir échanger. Des associations s'emparent également de cette demande et mettent en place des **outils de communications entre aidants :**

« L'association propose une écoute par des pairs, par appel SMS via Tchat. Ce sont des jeunes aidants formés et supervisés par un psychologue, L'idée c'est d'offrir un espace bienveillant non jugeant ou un jeune peut venir parler, exprimer ce qui va, ce qui va pas et poser aussi des questions et être réorienté suivant ses besoins et ce qui existe en France. » Acteur associatif, ancien aidant

- **61 % des aidants éprouvent de la gêne à évoquer ou faire connaître leur situation**

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 aidant de personnes souffrant de troubles psychologiques ou psychiatriques sont particulièrement touchés par ce sentiment de gêne, voire de honte** : 77% d'entre eux se disent embarrassés à l'idée d'évoquer leur situation, soit 16 points de plus que les autres aidants.

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 :**

« Avoir un numéro vert... toute cette démarche qu'on fait pour le harcèlement scolaire. Tout le monde a un téléphone, peut-être que par honte on veut pas se présenter physiquement par exemple. On peut se cacher derrière son téléphone, mais au moins on peut vider son sac et se sentir mieux sans avoir une personne en face qui va vous garder travers où lever le sourcil. Un numéro de tel où j'aurais pu lâcher mon bagage, j'aurais été écoutée, cela m'aurait fait sans doute du

bien. » Fiona, 21 ans, en recherche d'emploi, aidante à temps plein pendant plus de 2 ans de son père en ALD.

- **Des jeunes en relative confiance sur leur lieu de travail ?**

Dans l'enquête, **42% des jeunes aidants affirment avoir parlé de leur situation avec des collègues.** Ils sont moins nombreux à en avoir parlé avec leur hiérarchie (34%), avec les ressources humaines (30%) et avec la médecine du travail (31%). **Seulement 12% des aidants qui ont parlé de leur situation avec la médecine du travail ont trouvé cet échange utile.**

Dans le monde scolaire, **les échanges avec les camarades sont presque aussi nombreux qu'avec les professionnels de santé (48% contre 49%) mais ces derniers sont jugés plus utiles par les jeunes aidants.** A l'école, les proviseurs, CPE, sont avertis dans 36% des cas mais ces échanges ne sont jugés utiles que par 14% des aidants qui les sollicitent.

Cependant, **l'étude IPSOS-Novartis en 2019 relève que les jeunes aidants sont peu nombreux à évoquer spontanément leur situation. Quand les jeunes aidants parlent de leur situation à une personne issue du milieu scolaire ou professionnel, la discussion est initiée, dans la majorité des cas (48%), par l'interlocuteur non-aidant.** Dans 2 cas sur 3, le jeune aidant a été amené à évoquer sa situation par hasard et ce même lorsqu'il affirme rencontrer des difficultés à concilier études ou travail et aide.

Ces constats renforcent la **nécessité d'une sensibilisation des acteurs en contact avec les jeunes aidants (employeurs, équipes pédagogiques ...)** aux enjeux de l'aide et à la détection des situations de mal-être chez les aidants. Les témoignages de plusieurs jeunes aidants abondent dans ce sens :

« Dans mon collège et mon lycée il n'y avait pas de psychologue à qui il est possible de parler. »
Dina, 19 ans, principale aidante, en suppléance de sa mère atteinte d'un cancer.

*« (L'aide) C'est pas un sujet qui est pas connu déjà. Y a personne qui en parle. **Moi le seul truc que je pourrais reprocher réellement et qui me restera en travers la gorge : la sensibilisation elle n'était pas là, L'information non plus, on pouvait pas l'apprendre.** Puis la reconnaissance derrière parce que finalement, sensibiliser c'est reconnaître qu'on existe. (...) C'est admettre que ce genre de personne existe et que c'est pas normal de le faire. Ça correspond à une personne qui fait quelque chose qui n'est pas normal sachant qu'elle n'est pas qualifiée mais qui le fait quand même. (...) **Une bonne conseillère d'orientation, ça fait un peu psychologue, elle aurait vu que ça n'allait pas. Il faut des professionnels formés. Plus renseignée, j'aurais peut-être pris une autre orientation.** (...) **Il y a des moments où j'étais pas là, ça commence par un jour, puis 2, puis 3, puis 4, puis après une semaine, puis après une convocation et je suis dans le bureau de la CPE qui me dit « vous allez être virée de l'établissement si » (...) et qui ne cherchait pas à savoir pourquoi je n'étais pas là ?** (...) J'avais pas de contact pour récupérer les cours, récupérer les devoirs... »* Fiona, 21 ans, en recherche d'emploi, aidante à temps plein pendant plus de 2 ans de son père en ALD

- **La sphère médico-sociale et le médecin traitant, premiers interlocuteurs**

Les pharmaciens, infirmiers, aide à domicile et autres professionnels médicaux-sociaux sont des interlocuteurs avec qui les jeunes aidants sont régulièrement en contact. **73% des jeunes aidants y ont recours pour s'informer sur la maladie ou la situation de la personne qu'ils aident.** Dans la moitié des cas, les informations transmises sont jugées utiles par l'aidant.

Le médecin traitant, interface entre l'aidé et le personnel médical, occupe également un rôle clé dans la relation d'aide. Au-delà des soins apportés à la personne aidée, il est capable d'informer l'aidant et de lui apporter un soutien moral. **80% des jeunes aidants ont eu accès à des informations sur la situation de la personne aidée par le biais du médecin traitant de la personne à qui ils viennent en aide. 70% ont eu ces informations par le biais de leur propre médecin traitant.**

Plusieurs aidants regrettent cependant que leur médecin traitant ou celui de la personne qu'ils aident ne s'intéressent pas spontanément aux conséquences de l'aidance sur leur santé mentale ou physique. Fiona, qui accompagne régulièrement son père chez son médecin traitant, constate que les conversations se sont toujours limitées à l'état de santé et à l'évolution de la maladie de son père :

*« C'est former les médecins généralistes à reconnaître entre guillemets la détresse chez certaines personnes pour la prévention, quand j'accompagnais mon père chez le médecin, j'y allais pas avec un sourire jusqu'aux oreilles. (...) **S'il sait qu'on est aidant, bah lui peut être peut nous montrer comment porter quelqu'un pour déplacer la personne malade.** La personne a fait médecine quand même pendant plus de 5 ans. Il peut nous montrer, **et puis aussi peut-être nous donner le numéro d'un psychologue pour me dire 'Bah là faut pas rester sans parler non plus parce que ça peut devenir dangereux'.** (...) Et puis aussi sans doute informer sur la maladie, l'évolution de la maladie, les choses à conseiller, sur l'alimentaire par exemple, vous avez peut-être besoin aussi de choses comme ça. » Fiona, 21 ans, en recherche d'emploi, aidante à temps plein pendant plus de 2 ans de son père en ALD*

« Les médecins qu'on a vu aux urgences plusieurs fois, quand ils ont vu une personne âgée en difficulté, ils auraient dû demander s'il avait besoin d'aide, ils auraient dû venir au domicile, ils le font pas, mais ça devrait être systématique. Même si la personne âgée dit non, mon grand-père a de la fierté. » Lydie, 17 ans étudiante, aidante de sa maman auprès de ses grands-parents vieillissants.

➤ Une demande de visibilité, de considération par les pouvoirs publics

• Mettre la lumière sur les jeunes aidants

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.** Avant la proposition « d'outils » comme une plateforme numérique « jeunes aidants », les jeunes souhaitent plus particulièrement que la lumière soit portée sur leur existence, la réalité d'un phénomène qui ne concerne pas que des adultes ou des seniors et ce, par un relais médiatique, des actions de communication fortes.

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.

Une catégorie d'aidants particulièrement fragiles, dont les difficultés sont accrues par l'absence de reconnaissance, d'identification et encore plus d'aides spécifiques. 60% souhaitent une sensibilisation des pouvoirs publics pour adapter les dispositifs existants destinés aux aidants ou créer de spécifiques pour les jeunes aidants.

*« **Sensibiliser c'est reconnaître qu'on existe.** (...) C'est admettre que ce genre de personne existe et que ce n'est pas normal de le faire. Ça correspond à une personne qui fait quelque chose qui n'est pas normal sachant qu'elle n'est pas qualifiée mais qui le fait quand même. » Fiona, 21 ans, en recherche d'emploi, aidante à temps plein pendant plus de 2 ans de son père en ALD*

• Reconnaître et considérer le jeune aidant

Identifier le jeune aidant, c'est déjà reconnaître son existence et le considérer *a minima* comme jeune concerné et impacté par la situation difficile du proche et, le cas échéant, interroger son rôle de proche aidant ou de co-aidant. **60% des aidants apprécieraient 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.**

La sphère sanitaire, et plus particulièrement le médecin de la personne aidée ou celui de l'aidant, étant la première source d'information sur la pathologie et l'organisation des soins, il semblerait pertinent que cet acteur de référence porte un regard sur l'ensemble des membres de la famille y compris les jeunes, aidants, co-aidants ou non aidants, qui plus est mineurs. **L'évaluation globale de la situation de la personne aidée qui intègre les aidants est à rechercher pour prendre soin de l'ensemble des parties prenantes et le cas échéant identifier l'aidance de jeunes.** L'idée étant de considérer les potentielles difficultés, de laisser possible un échange et de réorienter le cas échéant vers un soutien particulier ou des professionnels dédiés (travail social, prise en charge psychologique).

« J'aurais aimé qu'on me traite comme un adulte et pas comme un enfant qui ne peut pas..., j'aurais plus voulu avoir les tenants et aboutissant de la maladie pour être plus informée. » Dina, 19 ans, principale aidante, en suppléance de sa maman atteinte d'un cancer.

Mélanie, qui apporte son soutien, à une voisine porteuse d'un handicap mental, aimerait être plus considérée par les autres intervenants, et disposer de plus d'information concernant son handicap pour l'aider à gérer certaines situations. *« Avoir plus d'information sur son histoire, son parcours, savoir s'il y a des gens qui viennent chez elle, [...]. On ne veut pas s'immiscer dans sa vie privée. [...] J'aurais peut-être besoin d'être plus en contact avec les autres intervenants, au moins prévenir les voisines, pour savoir comment agir. Savoir de quoi elle souffre, ou son histoire pour savoir comment réagir. Qu'on sache comment se comporter avec la personne, elle pourrait se mettre en danger elle-même. » Mélanie, 21 ans, co-aidante de sa voisine porteuse d'un handicap mental.*

Le regard du médecin est important. Celui des acteurs des lieux de vie des jeunes aidants, à savoir l'école, la faculté, le lieu de formation ou d'emploi est également 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.**

Tout comme le développement d'une offre de services spécifiques aux jeunes aidants afin de répondre à leurs besoins d'échanger, de prendre soin de leur santé et le développement de solutions de répit adaptées.

« Parce que c'est un sujet qui est invisible, qui n'est pas connu et les jeunes ne se reconnaissent pas comme des aidants, il faut absolument informer largement sur cette thématique pour que les jeunes s'auto-identifient ou soient identifiés par un adulte référent, par une personne de leur entourage par exemple. (...) Se dire je peux aller voir mon professeur et lui dire je suis dans cette situation là et donc je me sens fatiguée, je me sens stressée, je me sens tendue et j'arrive moins à donner de l'énergie dans mon parcours scolaire. (...) Avec une vigilance accrue au collège, un espace qui est rude, il faut faire attention aux dynamiques de harcèlement, risque de décrochage... Pour plus de souplesse et de compréhension par rapport aux retards et absentéisme : adapter les horaires, souplesse dans les retards, absences autorisées sans justificatifs, rattrapage des cours à domicile, rattrapage des examens... » Acteur associatif, ancien jeune aidant

- **Une offre spécifique, un statut ?**

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.

« La VAE oui, bonne idée, la personne se sentirait un peu mieux, c'est du service à la personne, tout ce qu'elle a fait de bon cœur, on peut lui dire qu'elle n'est pas qualifiée alors que pendant 3 ans elle n'a fait que ça. » Fiona, 21 ans, en recherche d'emploi, aidante à temps plein pendant plus de 2 ans de son père en ALD.

Selon cet acteur associatif, il faut toutefois veiller à ne pas enfermer le jeune dans les professions de la sphère médico-sociale.

« Ça peut être bien pour certains jeunes effectivement y en a beaucoup d'aidants qui le déplorent de ne pas pouvoir avoir aujourd'hui de validation, d'acquis d'expérience pour s'orienter dans un métier. Ils connaissent par cœur, parce qu'ils le font au quotidien et qu'ils aimeraient en faire leur vie. Mais attention à pas être enfermant Les jeunes doivent avoir le droit de se poser la question, est-ce que je peux/ ne pas aider ? En fait, est-ce que je peux décider d'une autre carrière que l'aide dans ma vie ? (...) On a trop de jeunes qui s'orientent vers les métiers du médico-social parce que c'est le seul endroit dans lequel ils sont-ils se sentent reconnus, à l'aise et compétent. Et qui vont faire à 25 ans, à 35 ans, à 40 ans, un burn out. Parce que, en fait ils en peuvent plus, ils sont aidants chez eux dans leur vie perso, ils sont aidants dans leur vie professionnelle et en fait à un moment donné, ils craquent parce qu'ils se rendent compte que ce n'est pas ça qu'il voulait faire ou que juste c'est trop. Attention à ce que ces jeunes-là viennent pas juste grossir les rangs de professionnels qui sont dans des métiers sous tension où aujourd'hui on sait qu'on n'arrive pas à recruter. Des métiers déconsidérés, peu payés et peu reconnus, un bon vivier les aidants. » Acteur associatif, ancien aidant

Préserver une vie sociale, amicale, se divertir est indispensable au bon développement et à la construction de ces jeunes qui aimeraient s'extirper, oublier un temps leurs contraintes, leurs responsabilités.

« Il ne faut pas que l'aidant s'enferme... aller aux concerts. (...) (une compensation financière) ça apporterait une rentrée d'argent qu'il n'a pas de base. Par exemple moi j'en avais pas. Ça les incitera peut-être à sortir... boire un verre dehors ou manger un truc ou même aller dans un magasin déjà, ça les coupera de leur quotidien, de se vider la tête. Oui parce que c'est bête, j'aide mon père, ma mère ne pense pas à l'aspect du budget, mais quand on est étudiant, on est chez nos parents, il n'y a pas de rentrée d'argent, et ses parents ont pas forcément les moyens. Je vais pas te dire, je vais aller boire un café dehors, ça me fera du bien ou quoi ? Parce qu'on sait qu'il n'y a pas les moyens. » Fiona, 21 ans, en recherche d'emploi, aidante à temps plein pendant plus de 2 ans de son père en ALD.

La méthodologie de l'étude

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.