



JEUNE
PROCHE
AIDANCE

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DES JEUNES PROCHES AIDANT·ES

Crédits

Rédaction : Association des proches aidants Arthabaska-Érable
Conception graphique et mise en page : Yanka Jullian

Droits d’auteur et partage

Ce guide appartient à l’Association des proches aidants Arthabaska-Érable, qui en conserve les droits d’auteur. Nous souhaitons toutefois qu’il circule largement et qu’il rejoigne le plus de personnes possible.

Vous pouvez donc le partager, en tout ou en partie, dans le respect de son contenu et en mentionnant sa source.

© 2026 Association des proches aidants Arthabaska-Érable

Mention de transparence

Ce guide a été conçu avec l’appui de l’intelligence artificielle, utilisée pour soutenir la recherche, l’analyse et la rédaction de certains contenus. Chaque information, chaque recommandation et chaque mot ont été révisés, validés et approuvés par l’équipe de l’Association des proches aidants Arthabaska-Érable.

L’intelligence artificielle a accéléré notre travail. Elle n’a jamais remplacé notre jugement professionnel ni notre connaissance du vécu des jeunes personnes proches aidantes.

PRÉAMBULE	5
QUI SONT LES JEUNES PROCHES AIDANT·ES ?	6
Définition	7
Portrait statique : une réalité présente dans chaque classe	8
Portrait de l'engagement : une réalité aux multiples visages	9
Le niveau d'assistance et la charge des soins	9
Lien avec la personne aidée	10
Quels types d'aide apportent-ils ?	11
Exemples concrets (petites capsules de témoignages fictifs)	12
LA RÉALITÉ VÉCUE	13
L'invisibilité : un rôle vécu dans l'ombre	14
L'équilibre précaire des temps de vie	15
Incidences réelles : le double visage de l'engagement	16
Les aspects constructifs : des forces pour l'avenir	16
Les zones de vulnérabilité : des signaux à surveiller	17
La trajectoire de la proche aidance : un parcours en mouvement	18
COMMENT REPÉRER LES JEUNES PROCHES AIDANT·ES ?	20
Observer des signes : développer une vigilance bienveillante	21
Noter des faits : de l'intuition à l'observation objective	22
Poser des questions : l'art d'entamer le dialogue	23
COMMENT ACCOMPAGNER ET SOUTENIR LES JEUNES PROCHES AIDANT·ES ?	25
Adopter une posture de bientraitance	26
Favoriser la reconnaissance	27
Valoriser le rôle	28
Créer un environnement scolaire bienveillant	28
Offrir des outils pratiques	30
L'ÉCOLE AU CŒUR DE LA SOLUTION	31

Une responsabilité partagée, un impact collectif	32
L'école : un lieu privilégié et un espace de répit	33
Vous êtes une personne significative : le pouvoir d'un lien stable	34
Reconnaître les limites de l'intervention et l'importance du relais	36
MYTHES ET RÉALITÉS : DÉCONSTRUIRE POUR MIEUX SOUTENIR	37
CE QU'IL FAUT RETENIR	40
ANNEXE	43
Définition officielle	44
Schémas et infographies	44
Profils des jeunes proches aidant·es (France) :	
urgent, important, conscience, harmonie	44
Trajectoire des jeunes proches aidant·es.	45
Outils	46
Questionnaire d'autoreconnaissance	46
Répertoire de phrases anodines	49
Lexique de transfert des compétences	51
Ressources utiles	52

PRÉAMBULE

La jeune proche aidance est aujourd'hui reconnue comme un enjeu de santé publique majeur au Québec. Pourtant, ce phénomène demeure complexe à observer : les jeunes proches aidants et aidantes sont souvent invisibles, et beaucoup ne se reconnaissent pas eux-mêmes dans ce rôle, le percevant simplement comme une extension naturelle de leurs liens familiaux.

L'école occupe une place unique dans le parcours de vie de ces élèves. Elle est un lieu de développement, d'apprentissage et de socialisation, mais elle représente aussi, pour plusieurs, un havre de normalité et un espace de répit essentiel face aux responsabilités du domicile. À ce titre, le personnel scolaire joue un rôle pivot dans l'identification et l'accompagnement de ces jeunes aux trajectoires singulières.

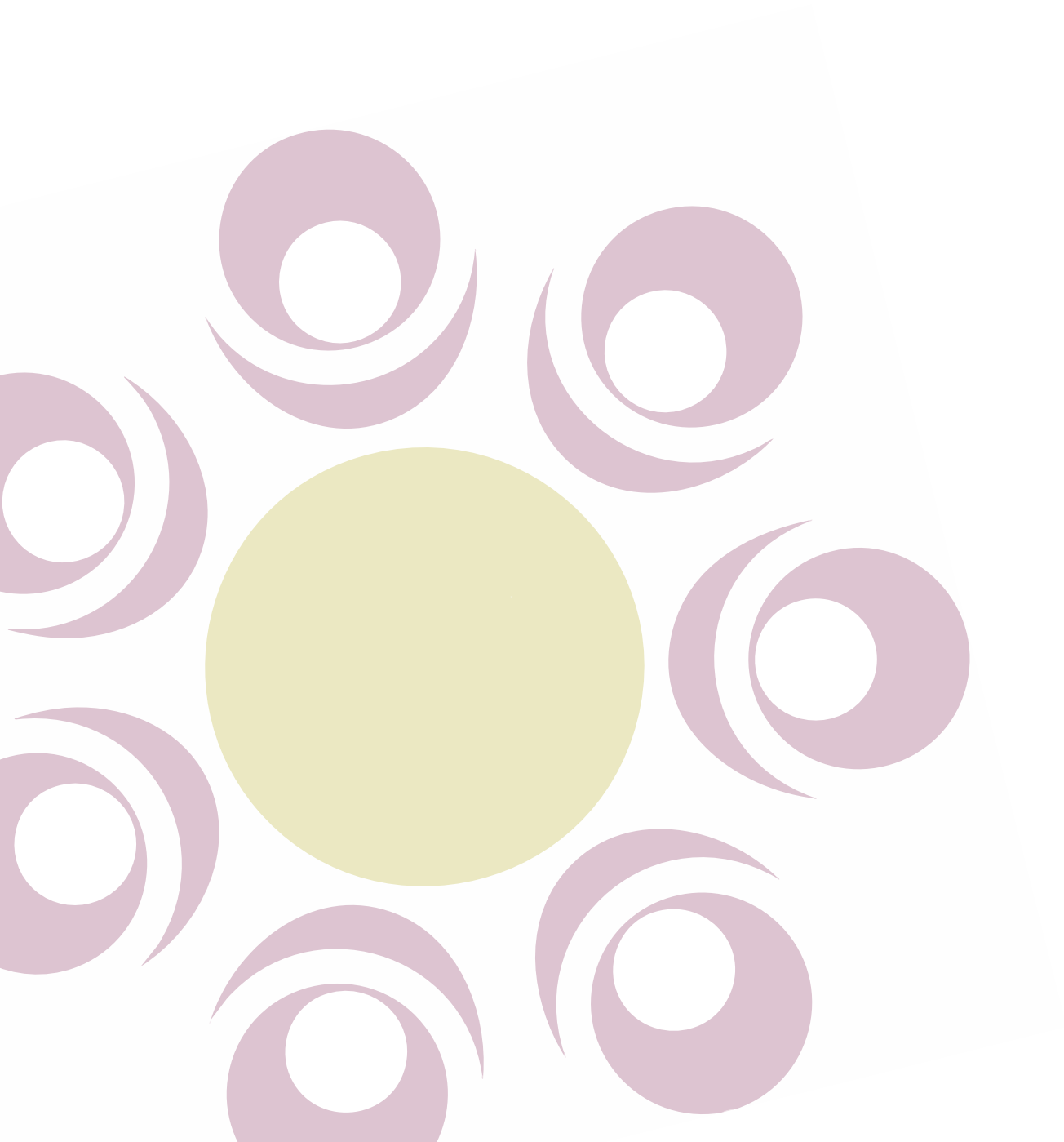
Ce guide s'adresse à l'ensemble des acteurs et actrices du milieu scolaire secondaire (personnel enseignant, personnel professionnel et de soutien, équipes de direction, services éducatifs complémentaires, etc.). Il a été conçu dans le respect strict des compétences professionnelles et des champs d'expertise de chacun et chacune. Notre intention n'est pas d'ajouter une charge supplémentaire à votre quotidien ni de prescrire une manière de faire unique ; nul ne connaît mieux vos élèves et votre milieu que vous-même.

En tant que professionnels et professionnelles côtoyant les jeunes au quotidien, vous possédez une expertise de terrain irremplaçable. Toutefois, la recherche nous rappelle qu'au Québec, environ 60 % des jeunes estiment que leur réalité d'aidant demeure invisible aux yeux de leurs enseignant·es. Ce guide ne vise pas à transformer l'école en centre de soins, mais à outiller l'équipe-école pour que l'établissement devienne un véritable «levier de résilience» et un espace de normalité essentiel qui préserve l'équité des chances. Pour ce faire, ce guide poursuit trois objectifs fondamentaux :

- 🎯 **Définir et caractériser** la réalité des proches aidants et aidantes d'âge scolaire dans toute leur diversité (âge, culture, types de soins) ;
- 🎯 **Sensibiliser aux impacts** de l'aidance sur la réussite éducative et le bien-être émotionnel ;
- 🎯 **Proposer des stratégies concrètes** pour favoriser la reconnaissance, l'accompagnement et le soutien de ces élèves.

Ensemble, assurons-nous que les responsabilités familiales ne soient plus une barrière invisible, mais un parcours reconnu et soutenu vers la réussite.

QUI SONT LES JEUNES PROCHES AIDANT·ES ?



La proche aidance ne concerne pas uniquement les adultes. Au sein de nos établissements, de nombreux élèves assument, souvent en silence, des responsabilités de soins et de soutien auprès d'un membre de leur entourage vivant avec une maladie, un handicap ou une dépendance.

Cette première partie vise à jeter les bases d'une compréhension commune. En définissant clairement ce qu'est la jeune proche aidance et en illustrant la diversité de ses visages, nous nous donnons un langage partagé pour mieux reconnaître ces parcours de vie exceptionnels et les enjeux qui en découlent.

1.1. DÉFINITION

La jeune proche aidance désigne la réalité des enfants, des adolescents et des adolescentes ou des jeunes adultes (généralement de moins de 35 ans) qui apportent régulièrement un soutien non rémunéré à une personne de leur entourage. Ce soutien est essentiel puisque la personne aidée présente des besoins liés à :

-  Une maladie (physique ou mentale) ;
-  Une déficience (motrice, intellectuelle, auditive ou visuelle) ou un trouble du spectre de l'autisme) ;
-  Une situation de dépendance ;
-  Un déclin lié au vieillissement ou une perte d'autonomie.

Bien que cette réalité puisse se prolonger jusqu'au début de l'âge adulte, **ce guide se concentre sur le vécu des élèves de 12 à 17 ans** évoluant au sein du milieu scolaire secondaire.

UN RÔLE ADDITIONNEL ET ÉVOLUTIF

Ce rôle est qualifié d'additionnel, car il dépasse les responsabilités habituellement attendues d'une personne de cet âge. Il ne s'agit pas d'une simple entraide ponctuelle, mais d'un engagement qui influence la disponibilité mentale et le quotidien de l'élève. Il est important de noter que :

Le spectre de l'implication : L'intensité de l'aide varie grandement d'un élève à l'autre. Certains agissent comme **aidants principaux**, portant seul la coordination des soins, tandis que d'autres sont des **aidants secondaires ou auxiliaires**, intervenant en soutien à un adulte.

L'invisibilité du rôle : Contrairement aux adultes, les jeunes ne s'identifient que très rarement comme « proches aidants ». Ils perçoivent leurs actions comme une extension naturelle de leurs liens familiaux (« c'est mon père », « c'est ma sœur »), ce qui rend leur réalité souvent invisible pour l'école et pour eux-mêmes.

Le coût de l'engagement : Ce rôle n'est pas toujours un choix libre ; il est souvent dicté par l'absence d'autres ressources disponibles dans la famille. Si cette expérience peut favoriser la maturité, elle s'accompagne d'une charge qui peut entraver l'épanouissement scolaire si elle n'est pas reconnue.

1.2. PORTRAIT STATISTIQUE : UNE RÉALITÉ PRÉSENTE DANS CHAQUE CLASSE

L'impact de la proche aidance sur la vie d'un élève ne dépend pas seulement de la nature des tâches, mais de l'intensité et de la fréquence de son engagement. Il est essentiel de distinguer le degré d'implication pour offrir un soutien proportionnel aux besoins.

À l'échelle d'une classe : On estime que la jeune proche aidance touche environ 13 % de la population étudiante au secondaire. Cela représente près de quatre élèves par classe.

À l'échelle régionale : Si l'on applique cette estimation à l'ensemble du territoire des MRC d'Arthabaska et de L'Érable, les écoles secondaires de notre région compteraient plus de 750 jeunes proches aidants et aidantes.

Ces chiffres démontrent que la proche aidance n'est pas un phénomène marginal, mais une réalité quotidienne qui habite nos corridors scolaires. Derrière ces données se cachent des élèves qui jonglent chaque jour avec des responsabilités d'adultes tout en poursuivant leur formation.



1.3. PORTRAIT DE L'ENGAGEMENT : UNE RÉALITÉ AUX MULTIPLES VISAGES

1.3.1. Le niveau d'assistance et la charge des soins

L'impact de la proche aidance sur la vie d'un élève ne dépend pas seulement de la nature des tâches, mais de l'intensité et de la fréquence de son engagement. Il est essentiel de distinguer le degré d'implication pour offrir un soutien proportionnel aux besoins.

LE VOLUME HORAIRE : UN INDICATEUR DE PRESSION

Le temps consacré à l'aide est un facteur déterminant du risque d'épuisement et de retard scolaire.

Les recherches montrent que les responsabilités peuvent commencer dès le plus jeune âge (parfois dès 3-4 ans) et s'intensifier avec le temps.

On observe souvent une corrélation entre un volume horaire élevé et une dégradation de la santé physique (trouble du sommeil, fatigue chronique) et psychologique (anxiété, détresse).

Pour l'élève, chaque heure consacrée à la proche aidance est une heure de moins pour les devoirs, les activités parascolaires ou le sommeil.

LE SPECTRE DE L'IMPLICATION

Au-delà des heures, la position du jeune dans la structure familiale définit sa charge mentale :

L'aidant principal : Le jeune est le premier recours. En l'absence d'un autre adulte disponible ou capable d'agir, il assume la coordination des soins et la sécurité du foyer. Le sentiment de « ne pas avoir le choix » est ici très fort.

L'aidant secondaire ou auxiliaire : L'élève soutient un adulte qui porte la responsabilité principale. Bien que le volume horaire puisse être plus faible, l'impact émotionnel et la vigilance constante restent des facteurs de stress importants.

LA COMPLEXITÉ DES TÂCHES

La charge de soin est souvent sous-estimée, car elle est confondue avec de simples services rendus. Elle inclut pourtant :

Des soins personnels et la gestion complexe de médicaments.

Un soutien constant lié à la santé mentale, aux dépendances ou à des maladies fluctuantes du proche.

Une médiation culturelle ou linguistique qui demande une grande maturité cognitive.

1.3.2. Lien avec la personne aidée

Bien que l'aide s'adresse majoritairement à la famille immédiate, elle peut toucher toute personne significative dans la vie de l'élève :

-  **Le parent :** C'est la figure la plus souvent aidée, particulièrement la mère. Le soutien à un parent vivant avec un trouble mental ou une dépendance rend la personne proche aidante particulièrement vulnérable.
-  **La fratrie :** Plusieurs jeunes soutiennent un frère ou une sœur en situation de handicap.
-  **Les grands-parents :** Un soutien fréquent lié à la perte d'autonomie ou au vieillissement.
-  **L'amoureuse ou l'amoureux :** À l'adolescence, le soutien apporté à une amoureuse ou un amoureux (santé mentale, maladie chronique) peut devenir très prenant.*
-  **Le cercle amical :** Un soutien régulier auprès d'un·e ami·e qui traverse des épreuves de santé importantes.

*Cette forme de proche aide est souvent plus difficile à déceler, car elle se confond avec l'intensité des premiers sentiments amoureux.

1.3.3. Quels types d'aide apportent-ils ?

La proche aidance ne se limite pas aux soins physiques lourds. Elle prend plusieurs formes qui, bien que souvent banalisées comme de la simple « entraide », exigent une maturité et une charge de travail importantes.

Type d'implication	Exemples concrets de tâches	Impacts et « invisibilité »
Soins personnels et santé	Administration de médicaments, aide à l'hygiène, soins de plaies ou aide à la mobilité.	Souvent le plus reconnu, mais peut être très envahissant physiquement.
Soutien à la santé mentale (invisibles)	Vigilance constante face à des troubles psychologiques ou des dépendances, rassurance émotionnelle.	Très fréquent et hautement stressant ; l'élève est souvent en état d'alerte permanent.
Médiation linguistique et culturelle	Interprétation lors de rendez-vous médicaux ou traduction de documents officiels.	Demande une charge cognitive élevée ; le jeune doit porter des enjeux d'adultes.
Gestion administrative et logistique	Prise de rendez-vous, gestion du budget familial ou coordination avec les services.	Transforme l'élève en « gestionnaire » de la famille, réduisant son insouciance.
Responsabilités domestiques	Entretien ménager complet, courses, préparation des repas pour la famille.	Confondu avec de simples corvées, mais devient problématique par son volume horaire
Soutien à la fratrie	Prise en charge d'un frère ou d'une sœur en situation de handicap (devoirs, repas, bain) en remplacement ou en complément du parent.	Le jeune assume un rôle de parent de substitution (parentification).

NOTE SUR LA RECONNAISSANCE

Comme le soulignent les travaux britanniques et français, ces jeunes sont souvent confondus avec de simples « enfants serviables », ce qui masque l'ampleur réelle de leurs responsabilités. Le passage du statut d'enfant à celui d'aidant se fait souvent par la somme de ces tâches et leur fréquence, plutôt que par un événement unique.

1.3.4. Exemples concrets (petites capsules de témoignages fictifs)

Pour mieux comprendre comment la proche aidance s'immisce dans le quotidien scolaire, voici quelques parcours inspirés de la réalité de nos élèves :



L'engagement familial de Thomas (14 ans)

« Depuis que ma mère a reçu son diagnostic de sclérose en plaques, mon rôle à la maison a beaucoup changé. Je m'occupe de préparer le souper et de faire le ménage, mais le plus prenant, c'est de l'aider à se déplacer les jours où elle est plus fatiguée. À l'école, j'ai parfois du mal à me concentrer sur mes examens, car je me demande si elle a réussi à prendre ses médicaments ou si elle a fait une chute. » — *Profil : Soutien physique, domestique et vigilance constante.*



Le soutien amoureux de Sarah (17 ans)

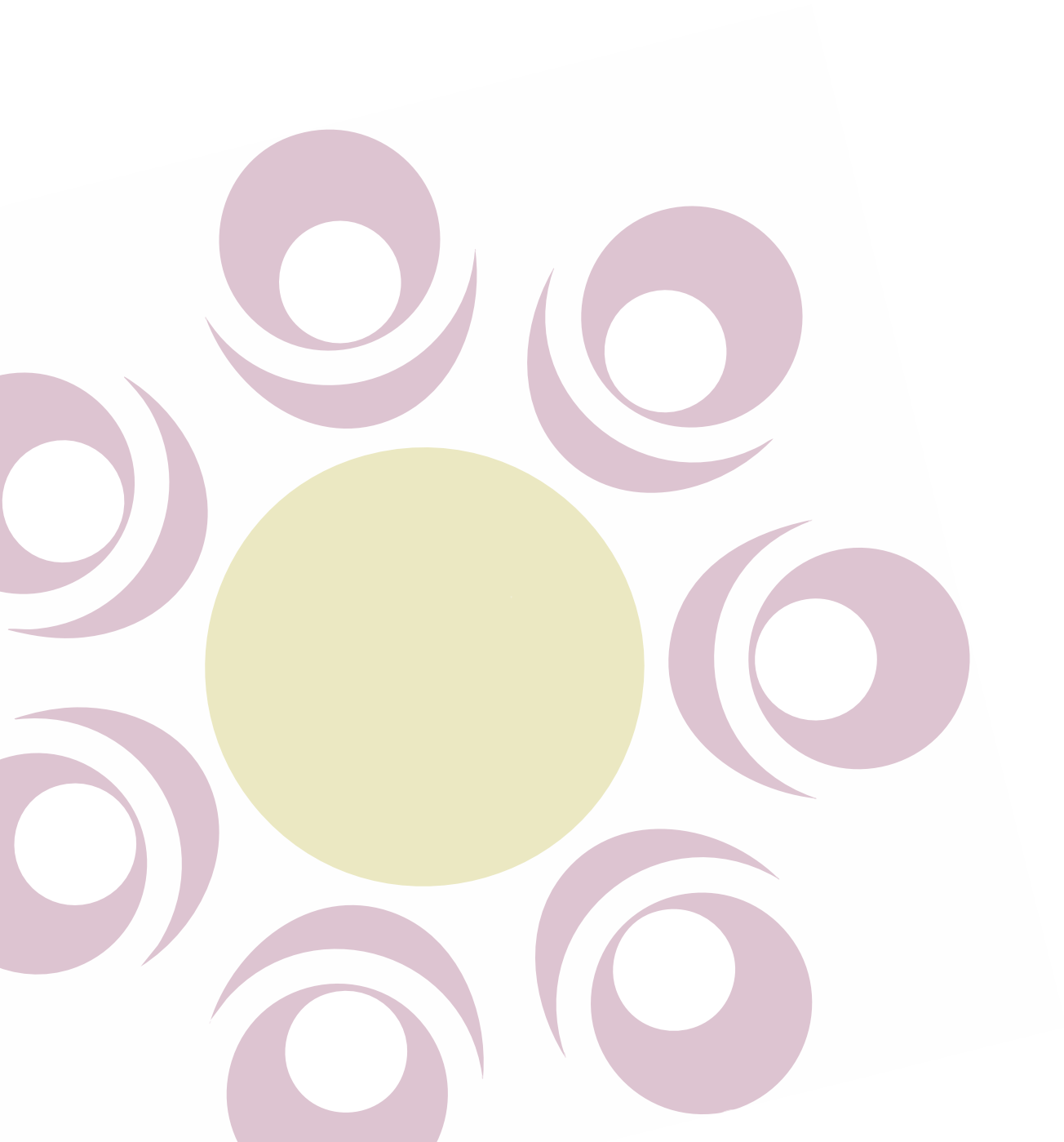
« Mon copain traverse une période de dépression sévère avec des troubles anxieux. Je suis la seule à qui il confie tout. Je passe mes soirées au téléphone pour le rassurer et je m'assure qu'il mange un peu. Je l'encourage à aller à ses rendez-vous, mais c'est lourd à porter seule. J'ai l'impression que si je ne suis pas là, il va s'effondrer. Parfois, je manque mes propres entraînements de sport pour rester avec lui. » — *Profil : Soutien émotionnel et gestion de crise en contexte amoureux.*

« Comme mes parents travaillent beaucoup et qu'ils parlent moins bien le français, c'est moi qui m'occupe de mon petit frère qui vit avec un handicap intellectuel. C'est aussi moi qui explique les consignes du médecin à mes parents lors des suivis. J'aime ma famille et je veux les aider, mais j'aimerais parfois être juste une élève comme les autres, sans avoir à gérer l'horaire de tout le monde. » — *Profil : Soutien à la fratrie, traduction et coordination administrative.*



Le rôle pivot de Maya (15 ans)

LA RÉALITÉ VÉCUE



Au-delà des définitions et des chiffres se cache une expérience humaine d'une grande complexité. Pour l'élève, la proche aidance n'est pas qu'une série de tâches à accomplir ; c'est une identité qui teinte chaque aspect de son existence, souvent au prix d'un équilibre fragile.

Cette section explore les coulisses de leur quotidien : de l'invisibilité qu'ils et elles s'imposent parfois, jusqu'aux tensions entre leurs aspirations personnelles et leurs loyautés familiales. En comprenant mieux les répercussions — tant positives que négatives — de ce rôle, nous serons mieux outillés pour reconnaître leur résilience et anticiper leurs besoins.

2.1. L'INVISIBILITÉ : UN RÔLE VÉCU DANS L'OMBRE

La jeune proche aidance demeure une réalité méconnue, tant dans la société qu'au sein de nos écoles. Si ces élèves sont si difficiles à repérer, c'est que leur invisibilité s'enracine dans deux postures distinctes :

LES CAUSES DU SILENCE

Le secret par protection. Plusieurs élèves cachent leur situation par peur du jugement ou de la stigmatisation. La crainte que la famille soit blâmée, ou celle d'un signalement à la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) pousse souvent ces jeunes à verrouiller leur jardin secret.

La normalisation du rôle. Pour d'autres, aider est un geste si naturel ou culturellement ancré qu'il n'est pas perçu comme une situation d'exception. Ces élèves ne « brisent pas le silence », car ils et elles ne considèrent tout simplement pas que leur réalité mérite d'être nommée.

COMMENT CETTE INVISIBILITÉ SE MANIFESTE-T-ELLE ?

-  **Le confinement social :** Les responsabilités domestiques agissent comme un mur invisible. Ces élèves s'isolent et délaissent les activités para- et extrascolaires, faute de temps ou par épuisement.
-  **Le piège des apparences :** C'est ici le point le plus critique pour l'école. Les manifestations de la proche aidance (retards, fatigue, baisse des notes) sont souvent identiques aux signaux d'alarme du décrochage scolaire. Sans une écoute attentive, le milieu scolaire risque de traiter le symptôme sans jamais voir la cause : le rôle de proche aidant.

2.2. L'ÉQUILIBRE PRÉCAIRE DES TEMPS DE VIE

À l'adolescence, chaque personne jongle avec des sphères de vie à la fois complémentaires et concurrentes : le parcours scolaire, la vie familiale, les amitiés, les premières amours, les loisirs et, souvent, un premier emploi. L'horaire est déjà bien rempli. Lorsqu'un rôle de proche aidance s'y greffe, cet équilibre, déjà fragile, vacille.

UN RÔLE ADDITIONNEL QUI BOUSCULE LE STATUT D'ENFANT

La proche aidance est un rôle qui s'ajoute, mais qui entre aussi souvent en contradiction avec les activités propres à l'enfance et à l'adolescence. Pour l'élève, porter cette charge signifie parfois renoncer à l'insouciance ou à la protection normalement associée au statut d'enfant. Ce cumul crée une surcharge qui grignote le temps nécessaire au repos et au développement personnel.

LA TENSION ENTRE DEUX MONDES

La proche aidance attise une tension constante entre deux pôles d'obligations :

-  **L'obligation scolaire** : liée au droit à l'éducation, à la réussite et à l'avenir professionnel.
-  **L'obligation familiale** : liée aux valeurs personnelles, à l'attachement affectif et, bien souvent, à une nécessité immédiate au sein du foyer.

LE CONFLIT DE LOYAUTÉ

Cette dualité peut plonger l'élève dans un profond conflit de loyauté. Choisir d'étudier pour un examen important peut être vécu comme un abandon de la personne aidée ; à l'inverse, rester au chevet de son proche peut générer un sentiment d'échec face à son avenir. Cette dynamique se complexifie davantage lorsque des pressions financières s'ajoutent, forçant l'élève à naviguer entre ses besoins propres et les nécessités de sa famille.



2.3. INCIDENCES RÉELLES : LE DOUBLE VISAGE DE L'ENGAGEMENT

La proche aidance influence directement le développement de l'élève et ses activités quotidiennes. Si l'on a souvent tendance à se concentrer sur les défis pour justifier l'aide à apporter, il importe de reconnaître que cette expérience est vécue de façon très diversifiée.

Selon certaines études, plus de la moitié des jeunes (environ 55 %) vivent positivement leur rôle, parvenant à maintenir un équilibre entre leurs études et leurs responsabilités. Pour les autres (45 %), l'expérience s'avère plus ardue, menant parfois à un état d'épuisement ou à des tensions relationnelles avec la personne aidée. (Voir annexe 8.2.1)

2.3.1. Les aspects constructifs : des forces pour l'avenir

L'expérience de la proche aidance, bien qu'exigeante, permet souvent de développer des ressources personnelles précieuses et durables :

-  **Développement personnel** : Une maturité précoce par rapport au groupe d'âge, un sentiment d'efficacité renforcé et une confiance accrue dans sa capacité à assumer des responsabilités.
-  **Compétences relationnelles** : Une grande empathie, une sensibilité fine aux émotions d'autrui, ainsi que des habiletés de communication et d'écoute développées. La solidarité renforce souvent les liens familiaux.
-  **Compétences pratiques** : Une autonomie et une débrouillardise marquées (organisation du temps, gestion des priorités, cuisine, soins de base, etc.).
-  **Engagement et leadership** : Un sens aigu des responsabilités, une grande fiabilité et une capacité d'adaptation face aux imprévus.

Note à l'intervenant·e :

Ces forces sont celles que nous cherchons à valoriser dans le Lexique des compétences (voir Annexe 8.3.3).

2.3.2. Les zones de vulnérabilité : des signaux à surveiller

Sans un soutien adéquat, le cumul des responsabilités peut peser lourdement sur plusieurs sphères de la vie de l'élève :

-  **Santé physique et mentale** : Fatigue persistante, troubles du sommeil, tensions physiques (maux de tête ou de dos), stress et anxiété.
-  **Parcours scolaire** : Baisse des résultats, retards ou absences répétés, difficultés de concentration et participation limitée à la vie étudiante ou parascolaire.
-  **Vie sociale et émotive** : Sentiment de décalage avec les autres jeunes, isolement, inquiétude constante pour le proche et charge émotionnelle difficile à porter en solo.

Si ces vulnérabilités sont les conséquences visibles du rôle d'aidant, il importe d'en comprendre les causes profondes. L'éclairage suivant permet de saisir les enjeux invisibles qui pèsent sur le quotidien de l'élève.

REGARD D'EXPERT : LES FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ INVISIBLES

La recherche internationale souligne quatre enjeux systémiques qui agissent comme des « multiplicateurs de stress » et expliquent pourquoi certains jeunes présentent des scores de détresse psychologique préoccupants (atteignant parfois 40 % des jeunes proches aidant-es) :

Le risque de parentification : au-delà de l'aide, on observe parfois une inversion des rôles où l'enfant assume des responsabilités émotionnelles ou logistiques normalement dévolues aux adultes. Si elle n'est pas accompagnée, cette charge peut fragiliser le développement psychosocial du jeune.

La pression financière : la maladie d'un proche fragilise souvent le budget familial. Le jeune peut se sentir contraint de travailler de nombreuses heures pour subvenir aux besoins domestiques (loyer, épicerie) – davantage qu'il ne le ferait pour ses propres besoins --, ce qui mène à un épuisement que l'on confond parfois avec un désintérêt scolaire.

Les barrières migratoires : pour les familles issues de l'immigration, l'élève devient souvent l'unique médiateur culturel et linguistique. L'accès limité aux services publics (statut précaire, délais) force le jeune à devenir le seul dispensateur de soins par défaut, augmentant son isolement.

Le conflit de loyauté : à l'approche des choix de carrière ou du départ pour le postsecondaire, le jeune vit un déchirement identitaire. Choisir son avenir peut être ressenti comme une « trahison » envers sa famille, créant un frein psychologique majeur à sa réussite.

2.4. LA TRAJECTOIRE DE LA PROCHE AIDANCE : UN PARCOURS EN MOUVEMENT

Le rôle de jeune proche aidant-e n'est pas figé ; il évolue selon la condition de la personne aidée, mais aussi selon le cheminement scolaire et personnel de l'élève. Nous appuyant sur les travaux de l'Observatoire québécois de la proche aidance (OQPA), nous identifions quatre moments clés où l'accompagnement du milieu scolaire s'avère déterminant.

1. L'ENTRÉE EN AIDANCE : LE DÉBUT DE L'ENGAGEMENT

Ce moment marque le commencement des responsabilités. L'entrée peut être :

-  **Soudaine** : À la suite d'un accident ou d'un diagnostic brutal.
-  **Graduelle** : Les tâches augmentent lentement au fil des ans.

Souvent, l'élève peine à dater précisément le début de cette situation, surtout si elle s'est installée dès l'enfance. À cette étape, le soutien scolaire aide à stabiliser un quotidien qui bascule.

2. LA RECONNAISSANCE : LE PASSAGE DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE

C'est une phase pivot où le rôle est nommé et validé, soit par l'élève, soit par l'entourage scolaire.

-  **L'impact** : La reconnaissance diminue la détresse psychologique et facilite l'accès à l'information.
-  **L'enjeu** : En distinguant le rôle de « proche aidant-e » des autres identités (enfant, élève), on permet à la personne de reprendre du pouvoir sur son équilibre de vie. Ce processus doit impérativement respecter l'autonomie et le rythme de l'élève.

3. LA TRANSITION VERS L'ÂGE ADULTE (16-25 ANS) : LE TEMPS DES CHOIX

C'est la phase la plus critique pour l'orientation scolaire. L'élève doit prendre des décisions majeures qui sont souvent teintées par son rôle d'aidance :

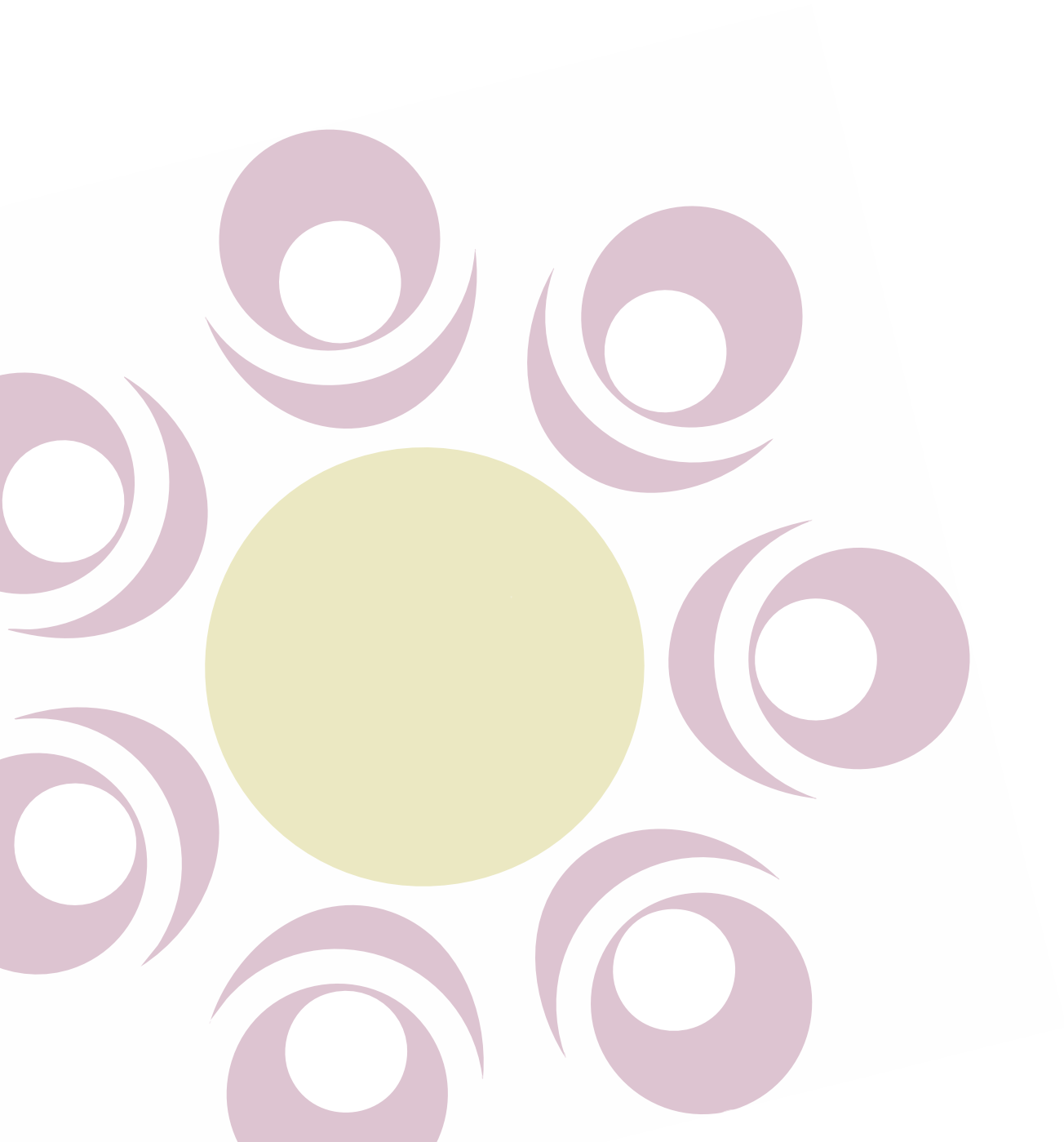
-  **Choix de carrière** : Orientation vers des métiers de soins ou, à l'inverse, abandon de projets ambitieux par manque de temps.
-  **Départ du domicile** : Souvent retardé par l'inquiétude de laisser le proche seul ou de surcharger le reste de la famille.
-  **Études postsecondaires** : Risque de report ou d'abandon des études pour demeurer disponible auprès du proche.

4. LA SORTIE ET LA POST-AIDANCE : LE DEUIL ET LA RECONSTRUCTION

Le rôle prend fin lorsque la personne aidée recouvre son autonomie, entre en hébergement ou décède. Cette étape influence la situation sociale et personnelle future de l'élève. La fin de la relation d'aide s'accompagne souvent d'un deuil complexe (perte du proche ou perte du rôle qui définissait le quotidien) que le milieu scolaire doit accueillir avec sensibilité.



COMMENT REPÉRER LES JEUNES PROCHES AIDANT·ES ?



Identifier une personne jeune proche aidante n'est pas une science exacte, mais plutôt un exercice de vigilance bienveillante. Puisque ce rôle est souvent vécu dans l'ombre, il incombe à l'équipe-école de porter un regard attentif aux signaux qui s'expriment dans le quotidien scolaire.

Cette section vous propose une démarche structurée en trois étapes pour transformer vos intuitions en un soutien concret. L'objectif n'est pas de porter un diagnostic, mais d'ouvrir une porte pour que l'élève n'ait plus à porter seul ou seule le poids de ses responsabilités.

1. Observer : apprendre à lire entre les lignes des comportements.

2. Noter : s'appuyer sur des faits pour une approche professionnelle.

3. Dialoguer : trouver les mots justes pour briser l'isolement.

3.1. OBSERVER DES SIGNES : DÉVELOPPER UNE VIGILANCE BIENVEILLANTE

Il n'existe pas de « profil type » ou de signe unique. C'est souvent la répétition, le cumul ou la combinaison de certains indicateurs qui doivent éveiller l'attention. L'observation fine permet de lever le voile sur une réalité souvent silencieuse.

SIGNAUX DE VULNÉRABILITÉ (LES POINTS DE VIGILANCE)

- 
Santé et état physique : Fatigue persistante, somnolence en classe, maux de tête ou de dos fréquents, apparence parfois négligée ou plaintes physiques sans cause médicale claire.
- 
Parcours scolaire : Baisse soudaine ou graduelle des résultats, difficultés de concentration, oublis fréquents (matériel, devoirs), retards répétés ou faible participation aux activités parascolaires.
- 
Sphère émotive et relationnelle : Isolement, retrait social, amitiés fragiles, anxiété, tristesse ou irritabilité. On peut aussi noter une grande discrétion sur la vie familiale ou une hésitation à aborder le sujet.
- 
Comportement et vie pratique : Maturité qui semble décalée par rapport aux pairs, disponibilité réduite pour les travaux d'équipe après l'école, évocation indirecte de responsabilités domestiques lourdes.
- 
Indicateurs contextuels : Connaissance d'une situation de maladie, de handicap ou de trouble de santé mentale dans la fratrie ou la famille, environnement précaire ou horaires de travail atypiques des parents.

SIGNAUX DE FORCES (LES LEVIERS D'ACCOMPAGNEMENT)

La proche aidance forge aussi des qualités remarquables. Observer ces forces est tout aussi essentiel pour repérer une personne proche aidante :

-  **Compétences sociales :** Empathie manifeste, grande disponibilité pour aider ses pairs, sensibilité aux besoins d'autrui.
-  **Habiletés personnelles :** Sens des responsabilités élevé, autonomie, débrouillardise et fiabilité exceptionnelle pour son âge.
-  **Compétences concrètes :** Habiletés pratiques ou relationnelles matures, souvent révélées lors de projets d'équipe ou d'activités de leadership.

L'essentiel à retenir :

Ces signes ne confirment pas à eux seuls une situation de proche aidance, mais ils constituent une invitation à approfondir le lien avec l'élève (voir section 3.3 : Poser des questions).

3.2. NOTER DES FAITS : DE L'INTUITION À L'OBSERVATION OBJECTIVE

Avant d'aborder le sujet avec l'élève, il est essentiel de s'appuyer sur des faits concrets. Cette étape permet d'éviter les suppositions et de fonder la discussion sur une base objective et bienveillante.

DOCUMENTER LES OBSERVATIONS

Il est utile de consigner des faits précis et datés, tels que :

Le parcours scolaire : Une baisse soudaine du rendement, des travaux non remis ou des échecs inhabituels.

L'assiduité : Des retards fréquents (particulièrement en première période) ou des absences répétées sans motif clair.

Le comportement : Des signes de fatigue extrême, des changements d'humeur ou un retrait social marqué.

CHOISIR LE CADRE ET LA PERSONNE PIVOT

L'efficacité de la discussion dépend souvent du lien de confiance préexistant. Il importe de réfléchir à :

La personne la mieux placée : Qui, au sein de l'équipe-école, entretient la relation la plus fluide avec l'élève ? (Un ou une enseignante, une personne du service d'orientation, de l'éducation spécialisée ou de l'intervention sociale.)

Le moment et le lieu : Privilégier un espace calme, neutre et confidentiel, où l'élève se sentira en sécurité pour s'exprimer sans crainte d'être entendu par ses pairs.

3.3. POSER DES QUESTIONS : L'ART D'ENTAMER LE DIALOGUE

Une fois les faits notés, l'objectif est de dissiper la confusion des signes en offrant à l'élève un espace pour se raconter. La clé réside dans l'utilisation de questions ouvertes qui ne portent pas de jugement et qui permettent d'explorer la réalité familiale avec douceur.

AMORCER L'ÉCHANGE AVEC OUVERTURE

Au lieu de poser un diagnostic, on invite l'élève à partager son quotidien. Voici quelques exemples de formulations :

« Comment se passe ton organisation entre l'école et la maison en ce moment ? »

« As-tu des responsabilités particulières qui occupent tes soirées ou tes fins de semaine ? »

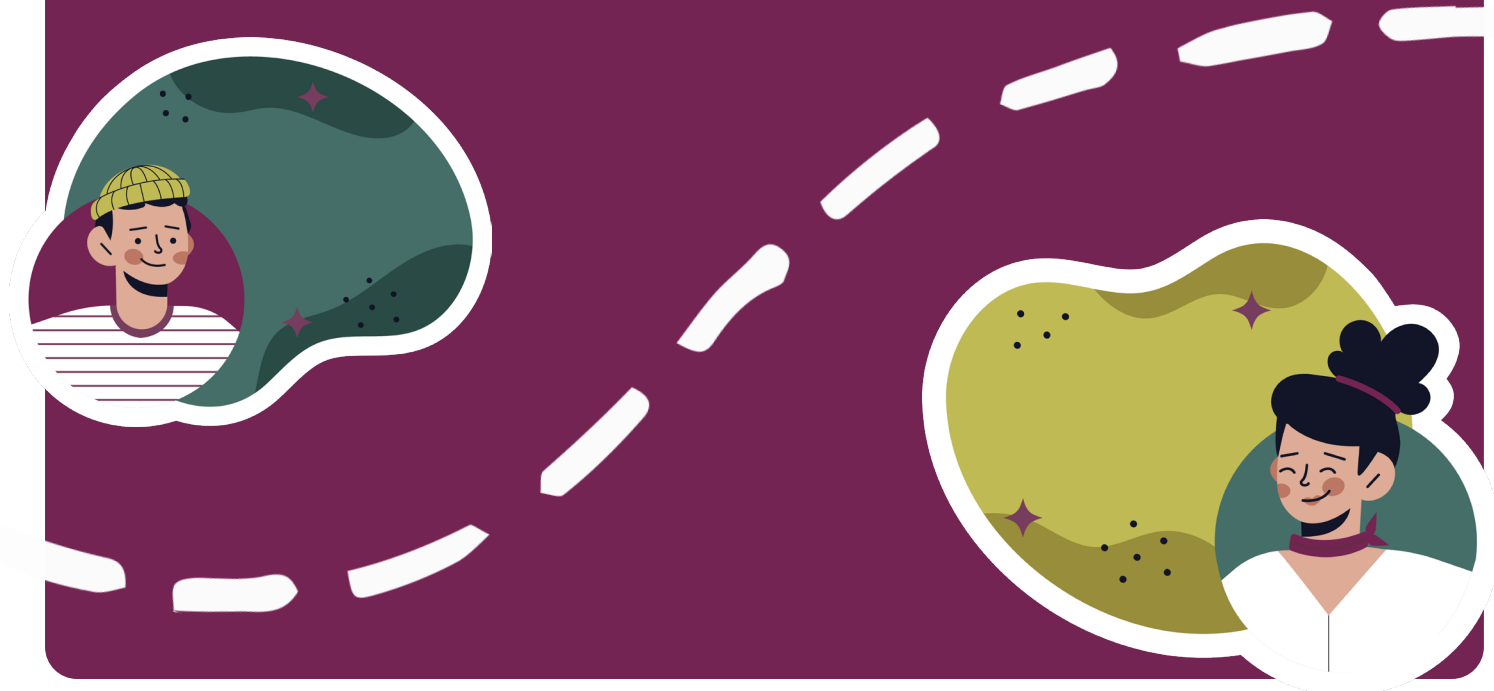
« Arrive-t-il que tu doives aider régulièrement un membre de ton entourage (santé, soins, paperasse) ? »

« Est-ce qu'il y a des choses à la maison qui te préoccupent et qui rendent tes journées à l'école plus difficiles ? »

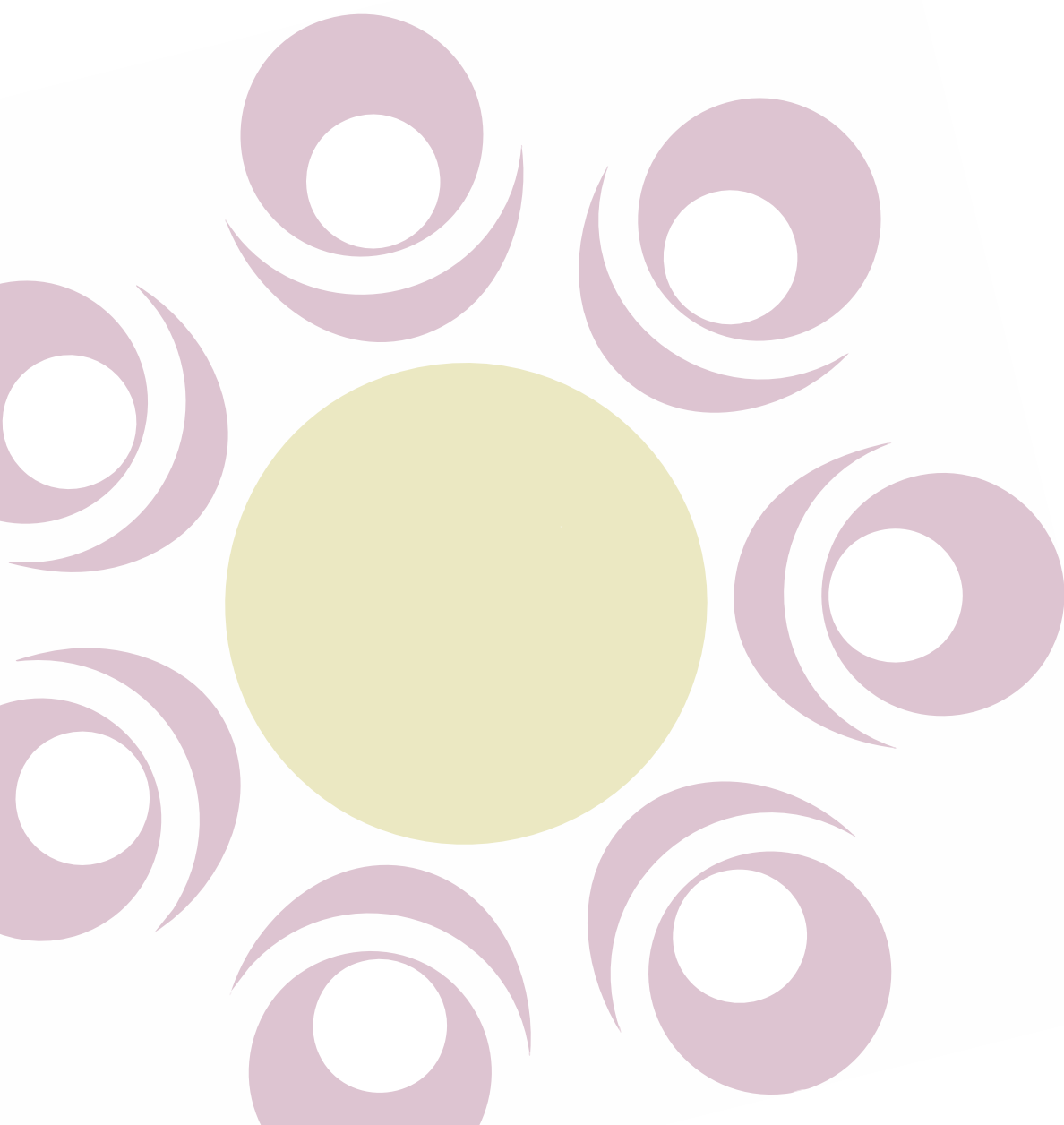
Si l'élève confirme son rôle de proche aidance

Lorsque l'élève commence à nommer ses responsabilités, la réaction de l'intervenant·e est déterminante pour la suite de la relation :

- 
Valider les émotions : reconnaître la charge que l'élève porte (« Je vois que c'est beaucoup de responsabilités pour une personne de ton âge ») et valider ses sentiments, qu'ils soient faits de fierté, de fatigue ou de culpabilité.
- 
Identifier les besoins concrets : demander directement : « De quoi aurais-tu besoin ici, à l'école, pour que ce soit plus léger pour toi ? » (ex. : plus de temps pour un travail, un endroit calme pour décompresser.)
- 
Proposer un suivi régulier : ne pas laisser la conversation sans suite. Convenir d'un moment simple pour « prendre des nouvelles » régulièrement, sans nécessairement attendre qu'une crise survienne.



**COMMENT ACCOMPAGNER ET
SOUTENIR LES JEUNES PROCHES
AIDANT·ES ?**



Une fois la réalité de l'élève reconnue, l'enjeu devient celui de la flexibilité. Soutenir une personne jeune proche aidante, c'est avant tout mettre en place des mesures d'adaptation qui lui permettent de concilier ses impératifs familiaux avec ses ambitions scolaires.

Cette section explore des pistes d'action concrète et des mesures d'accommodement simples qui peuvent faire une différence majeure dans le parcours de l'élève. En agissant comme filet de sécurité, l'équipe-école permet à ces jeunes de transformer leur expérience de vie en un levier de persévérance plutôt qu'en un obstacle à leur diplomation.

4.1. ADOPTER UNE POSTURE DE BIENTRAITANCE

La bientraitance est bien plus qu'une intention : c'est une manière d'agir qui place l'élève au cœur de chaque intervention. Adopter cette posture, c'est reconnaître la dignité du jeune proche aidant et respecter ses choix, ses besoins et son rythme.

Cette approche se traduit par un accompagnement fondé sur l'écoute active, sans jugement ni interprétation hâtive. Il s'agit de créer un espace de confiance où l'élève se sent libre de nommer sa réalité lorsqu'il se sent prêt, et de choisir les formes de soutien qui lui conviennent véritablement.



L'ESSENCE DE L'ACCOMPAGNEMENT :

-  **Valider les émotions** : accueillir le vécu du jeune sans minimiser la complexité de ses sentiments.
-  **Reconnaître les efforts** : souligner la charge émotionnelle portée tout en respectant les limites personnelles de l'élève.
-  **Soutenir l'autonomie** : lui permettre de rester maître des décisions qui concernent son équilibre de vie.

4.2. FAVORISER LA RECONNAISSANCE

La reconnaissance du rôle de proche aidant est une étape charnière. Inviter un élève à se reconnaître lui-même — ce qu'on appelle **l'autoreconnaissance** — peut se faire lors de discussions individuelles ou à l'aide d'outils comme le questionnaire proposé en annexe.

Ce n'est toutefois pas toujours une démarche facile. Plusieurs obstacles peuvent freiner l'élève : le manque d'information sur la proche aide, la crainte d'être « étiqueté », le désir de ne pas se distinguer de ses pairs, ou encore une culture familiale où l'entraide est banalisée ou gardée sous le sceau de la discrétion. Ce sont ces mêmes facteurs qui contribuent à rendre la réalité des jeunes proches aidants invisible dans nos milieux.

Un outil d'émancipation, pas une étiquette. Il est essentiel de rassurer l'élève : la reconnaissance n'est pas une nouvelle étiquette à porter. Au contraire, c'est un outil libérateur qui lui permet de :

Mieux comprendre sa situation et réfléchir à son propre équilibre ;

Prendre soin de sa santé mentale et de son développement personnel ;

Protéger son parcours scolaire et mieux se projeter dans l'avenir ;

S'offrir un espace sécuritaire pour sortir de l'ombre et vivre simplement sa vie d'adolescent.

Respecter le rythme et la volonté du jeune. Malgré les bienfaits de la reconnaissance, elle ne doit jamais être imposée. La bientraitance exige de respecter la volonté de l'élève. S'il préfère la discrétion, son choix doit être honoré.

Il faut également être conscient que l'acceptation de ce rôle n'est pas toujours immédiate et qu'elle peut ne pas être comprise par la personne aidée ou l'entourage, ce qui pourrait placer l'élève dans une situation inconfortable. Une approche graduelle, centrée sur le consentement du jeune, est donc toujours à privilégier.



4.3. VALORISER LE RÔLE

Parallèlement au processus de reconnaissance, il faut éveiller le jeune aux forces et compétences qu'il développe à travers son expérience de la proche aidance. Il faut également l'aider à les mettre en valeur. Elles sont nombreuses et transférables. Elles s'avèrent notamment une précieuse boussole en matière d'orientation scolaire et professionnelle. L'autonomie et le sens des responsabilités, par exemple, peuvent être mis à contribution au sein de la classe ou de l'école.

4.4. CRÉER UN ENVIRONNEMENT SCOLAIRE BIENVEILLANT

L'école représente bien plus qu'un lieu d'apprentissage pour les jeunes proches aidants : elle doit être un milieu de vie sécurisant offrant un répit face aux responsabilités familiales. Bien que l'interaction humaine et la valorisation par vos équipes soient le cœur de l'accompagnement, l'expérience nous enseigne que la bientraitance doit aussi se traduire par des engagements institutionnels clairs.

La charge mentale portée par ces élèves peut entraîner un stress chronique et un sentiment d'isolement. En adaptant vos interventions, vous renforcez leur sentiment de compétence et consolidez leur filet de sécurité affective. Ces mesures d'accommodement ne sont pas des privilèges, mais des leviers essentiels de réussite éducative. Elles permettent à l'élève de concilier ses obligations familiales avec ses aspirations scolaires, tout en prévenant les risques de détresse psychologique.

Soutenir ces jeunes est une responsabilité partagée. Si la flexibilité se vit au quotidien avec les enseignants et les membres des services complémentaires, certaines décisions relèvent davantage de votre direction ou du centre de services scolaire. C'est par une mobilisation commune de votre équipe-école que vous pourrez offrir un soutien cohérent et bienveillant.

Le tableau suivant présente des pistes d'action concrète pour vous aider à reconnaître, écouter et soutenir ces élèves dans leur parcours :



Catégorie	Mesures concrètes	Objectifs
Pédagogie et réussite	• Allègement ou report des délais (travaux et évaluations). • Suivi individuel du parcours scolaire. • Soutien à la planification des devoirs.	Réduire le stress lié aux performances et prévenir le retard scolaire.
Flexibilité opérationnelle	• Autorisation d'utiliser le cellulaire (mode discret). • Accès à un espace calme ou un local de retrait. • Flexibilité sur l'horaire ou les retards.	Permettre la gestion des urgences familiales et offrir un temps de répit.
Soutien relationnel	• Désignation d'une personne-ressource (adulte de confiance). • Rencontres de suivi régulières. • Valorisation du rôle et des compétences acquises.	Briser l'isolement et renforcer le sentiment d'appartenance à l'école.
Vigilance et aide externe	• Observation des signes de fatigue ou de détresse. • Référence vers des organismes spécialisés (ex. : associations de proches aidants).	Assurer un filet de sécurité et diriger vers une aide experte au besoin.
Cadre institutionnel	• Intégration des mesures au Plan d'intervention (PI). • Sensibilisation de l'équipe-école. • Communication sécuritaire avec la famille.	Institutionnaliser le soutien et assurer une cohérence entre les intervenants.

LE COIN TECHNIQUE : ENCADREMENT ADMINISTRATIF

La réussite éducative des jeunes proches aidants repose sur un cadre scolaire flexible et structuré. L'intégration de mesures d'accommodement au plan d'intervention (PI) ou aux modalités d'évaluation permet de lever les obstacles administratifs qui freinent leur persévérance.

4.5. OFFRIR DES OUTILS PRATIQUES

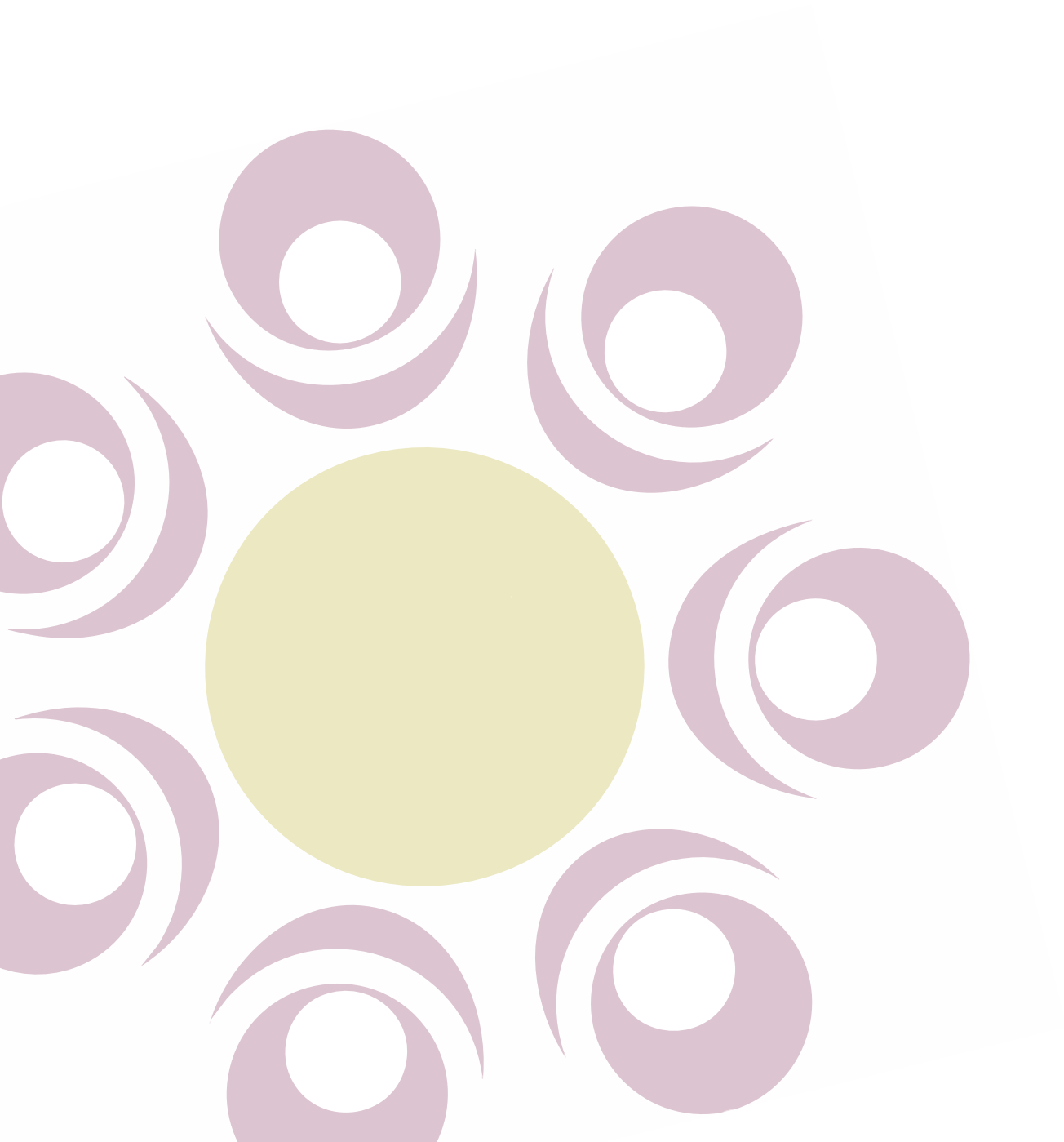
Au-delà des ajustements administratifs, votre rôle d'accompagnateur consiste aussi à transmettre aux élèves des outils concrets pour naviguer à travers leurs défis personnels. En intégrant ces pratiques simples dans votre approche, vous offrez à l'élève des stratégies qu'il pourra réutiliser tout au long de son parcours. Ces outils visent à stabiliser son état émotionnel et à lui redonner un sentiment de contrôle sur son quotidien.

Voici des ressources et activités que vous pouvez explorer avec eux :

Quelques outils concrets pour soutenir le jeune proche aidant :

-  Gestion du stress et retour au calme : Enseigner des techniques de respiration (ex. la cohérence cardiaque) et des méthodes de relaxation rapide utilisables entre deux cours.
-  Expression des émotions : Encourager l'utilisation d'un journal de bord, du dessin ou de la rédaction d'une « lettre à soi-même » pour libérer la charge mentale.
-  Organisation et conciliation : Coconstruire un calendrier visuel qui intègre à la fois les périodes d'études et les moments de soutien à la famille pour éviter les surcharges.
-  Activités de groupe et pair-aidance : Organiser des cercles de partage ou utiliser des outils ludiques, comme le « Jeu des 7 familles » adapté à la proche aidance, pour briser l'isolement par le jeu.

L'ÉCOLE AU CŒUR DE LA SOLUTION



Pourquoi le milieu scolaire devrait-il se préoccuper de la proche aidance, une réalité qui semble, à première vue, appartenir à la sphère privée ? La réponse réside dans la mission fondamentale de toute institution éducative : garantir l'équité des chances.

Pour les jeunes qui soutiennent un proche, l'école représente bien plus qu'un lieu d'apprentissage ; elle est un pivot central de leur équilibre de vie. Sans une attention particulière, les responsabilités qu'ils et elles assument à domicile peuvent devenir des barrières invisibles à leur plein épanouissement. Se mobiliser, c'est s'assurer que les circonstances familiales ne limitent pas, seules, le potentiel et l'avenir de l'élève.

Cette section explore les fondements de cette mobilisation nécessaire :

-  **Une responsabilité partagée** : La réussite d'un élève proche aidant est un enjeu collectif qui appelle à une solidarité entre la famille, l'école et la communauté.
-  **Un espace de répit et de normalité** : L'école offre un environnement sécuritaire indispensable pour permettre au jeune de souffler et de retrouver son identité d'élève.
-  **L'impact de la relation** : Chaque adulte qui intervient avec bienveillance devient un levier de résilience capable de transformer un parcours de soins en un parcours de réussite.

En agissant ainsi, nous protégeons le droit de chaque jeune à bâtir son avenir selon ses propres aspirations, en rétablissant une véritable égalité des chances devant la réussite scolaire.

5.1. UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE, UN IMPACT COLLECTIF

On croit souvent, à tort, que la proche aidance est une affaire strictement privée, limitée à la « dyade » formée par la personne qui aide et celle qui reçoit les soins. Cette vision est toutefois limitative. La proche aidance est, par nature, une responsabilité partagée qui engage toute la communauté.

Si l'entourage immédiat et les services sociaux sont les premiers acteurs de soutien, l'État, les municipalités, les milieux de travail et, surtout, les milieux scolaires sont aujourd'hui mis à contribution. En effet, la santé et l'équilibre d'un jeune proche aidant ou d'une jeune proche aidante sont des conditions essentielles à la vitalité de notre société.

INVESTIR DANS LE SOUTIEN : UN GAIN POUR L'ÉCOLE

S'attarder à la réalité de ces élèves, c'est participer activement à :

La réussite éducative : En éliminant les barrières qui entravent l'apprentissage.

La réduction des inégalités : En compensant les défis liés à l'environnement familial ou à l'état de santé du proche.

La prévention : En agissant avant que la fatigue ne se transforme en épuisement ou en détresse psychologique.

Le climat scolaire : En cultivant un environnement bienveillant et inclusif où chaque parcours est respecté.

LE POUVOIR DE LA VALIDATION

Il est important de noter que la majorité des élèves ne demandent pas qu'on les décharge de leurs responsabilités familiales — dont ils et elles tirent souvent une grande fierté. Ce qu'ils et elles souhaitent avant tout, c'est d'être compris·es, reconnu·es et soutenu·es.

Un simple geste de validation, une oreille attentive ou une ouverture à la flexibilité peut changer radicalement la trajectoire d'un jeune, transformant un fardeau potentiel en un moteur de résilience.

5.2. L'ÉCOLE : UN LIEU PRIVILÉGIÉ ET UN ESPACE DE RÉPIT.

Si l'école est considérée comme le lieu d'intervention par excellence, ce n'est pas uniquement parce qu'elle accueille l'ensemble de la population étudiante. Son rôle est bien plus profond, surtout pour les jeunes proches aidant·es.

UN ESPACE DE NORMALITÉ ET DE RÉPIT

Pour plusieurs élèves, l'école agit comme un « safe space » (espace sécuritaire). C'est l'endroit où, le temps d'une journée, les responsabilités domestiques et les inquiétudes liées à la santé d'un proche peuvent être mises entre parenthèses.

- 
S'évader des tracasseries : en franchissant la porte de l'école, l'élève retrouve son statut premier : celui d'apprenant ou d'apprenante. C'est un lieu de « déconnexion » nécessaire par rapport à la lourdeur du foyer.
- 
La sociabilisation : C'est à l'école que le jeune peut vivre sa vie d'adolescent ou d'adolescente, cultiver ses amitiés et participer à une dynamique sociale qui n'est pas dictée par la maladie ou le besoin d'autrui.

UN POSTE D'OBSERVATION UNIQUE

Même si le milieu scolaire est aujourd'hui particulièrement sollicité par de multiples mandats sociaux, il demeure le premier filet de sécurité. Les intervenants et intervenantes sont souvent les premières personnes à remarquer un changement de comportement, une fatigue inhabituelle ou une baisse de rendement.

RÉINVESTIR LA MISSION ÉDUCATIVE

Soutenir un jeune proche aidant ne signifie pas transformer l'école en centre de soins. Au contraire, il s'agit de s'assurer que l'école reste ce qu'elle doit être : un lieu d'apprentissage et d'épanouissement. En offrant de la flexibilité, on préserve justement cet accès à la « normalité » dont l'élève a tant besoin pour persévérer.

5.3. VOUS ÊTES UNE PERSONNE SIGNIFICATIVE : LE POUVOIR D'UN LIEN STABLE

Au-delà des structures et des programmes, c'est la qualité du lien humain qui fait la plus grande différence. Puisque les élèves passent la majeure partie de leur temps à l'école, vous devenez pour beaucoup des **repères de stabilité**. Pour un jeune dont le domicile est marqué par l'imprévisibilité d'une maladie ou d'un handicap, votre présence bienveillante est une ancre.



L'IMPACT DE VOTRE POSTURE

En tant qu'adulte significatif, votre regard et votre écoute peuvent transformer le parcours de l'élève en :

Favorisant la reconnaissance : L'aider à mettre des mots sur sa réalité (passer de « c'est normal » à « j'assume un rôle important »).

Brisant l'isolement : Lui montrer qu'il ou elle n'est pas seul·e face à cette charge.

Prévenant l'épuisement : Agir comme une soupape de sécurité avant que la pression ne devienne insupportable.

Soutenant la persévérance : Diminuer les risques de décrochage en adaptant le cadre scolaire à sa réalité.

Valorisant la résilience : Transformer une situation subie en une source de fierté et de compétences acquises.

UNE ALLIANCE, PAS UNE SUBSTITUTION

Intervenir auprès d'une jeune personne proche aidante ne signifie pas s'immiscer dans l'intimité de la famille ou prendre la place des parents. Il s'agit plutôt d'une alliance éducative qui consiste à :

Offrir un espace de parole : une écoute sans jugement où l'élève peut déposer son sac à dos émotionnel.

Ajuster avec souplesse : adapter les attentes (délais, charge de travail) lorsque la situation familiale se complexifie.

Agir comme pont : faciliter, au besoin, les liens vers les ressources spécialisées de l'école ou de la communauté.

Normaliser le vécu : reconnaître sa situation comme un parcours de vie singulier, sans jamais le ou la stigmatiser.

5.4. RECONNAÎTRE LES LIMITES DE L'INTERVENTION ET L'IMPORTANCE DU RELAIS

Bien que l'école soit un milieu protecteur et un pivot pour le jeune, l'accompagnement des situations les plus complexes (détresse psychologique marquée, précarité extrême, risque de compromission) nécessite une expertise partagée.

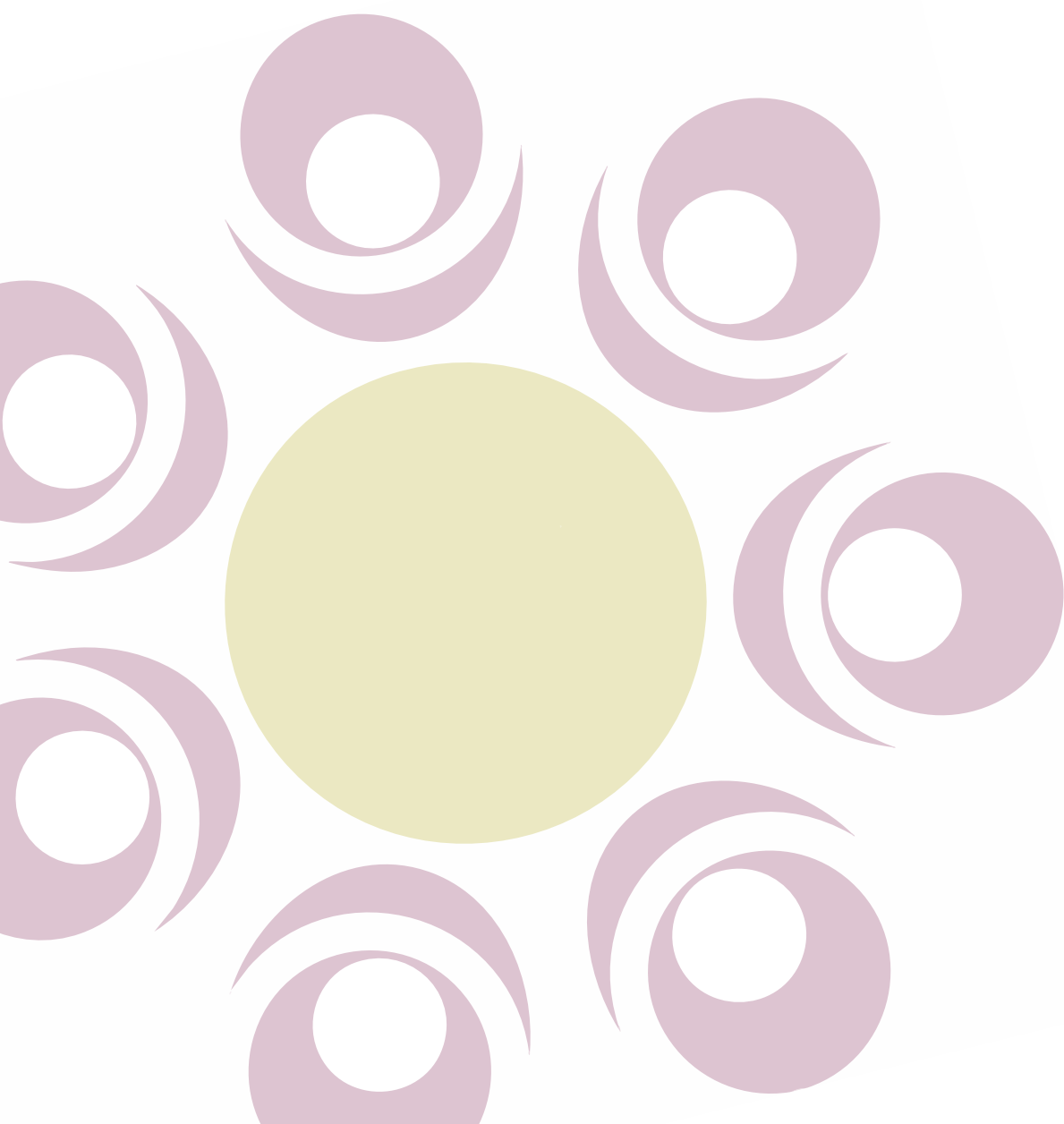
- 
L'importance du relais : l'intervenant-e scolaire n'a pas à porter seul la responsabilité du soutien. Le partenariat avec les organismes communautaires spécialisés et le réseau de la santé est essentiel pour offrir un filet de sécurité complet à l'élève.
- 
Préserver la mission éducative : l'action principale de l'école reste de préserver le statut d'élève du jeune. En assurant ce « havre de normalité », l'équipe-école remplit déjà une mission de prévention et de protection majeure.
- 
Vigilance face à l'épuisement professionnel : si vous sentez que la situation d'un élève dépasse les ressources ou le champ de compétence du milieu scolaire, il est primordial de solliciter les services complémentaires ou les partenaires externes.

NOTE DE BIENVEILLANCE

L'accompagnement d'un jeune proche aidant est un travail de collaboration. La réussite de l'intervention repose sur la solidité du réseau autour du jeune, et non sur les épaules d'un seul intervenant.



**MYTHES ET RÉALITÉS :
DÉCONSTRUIRE POUR
MIEUX SOUTENIR**



Les mythes autour de la jeune proche aidance agissent comme des barrières invisibles qui freinent le repérage et l'accès au soutien. En déconstruisant ces idées reçues, nous affinons notre regard pour voir l'élève derrière ses responsabilités.

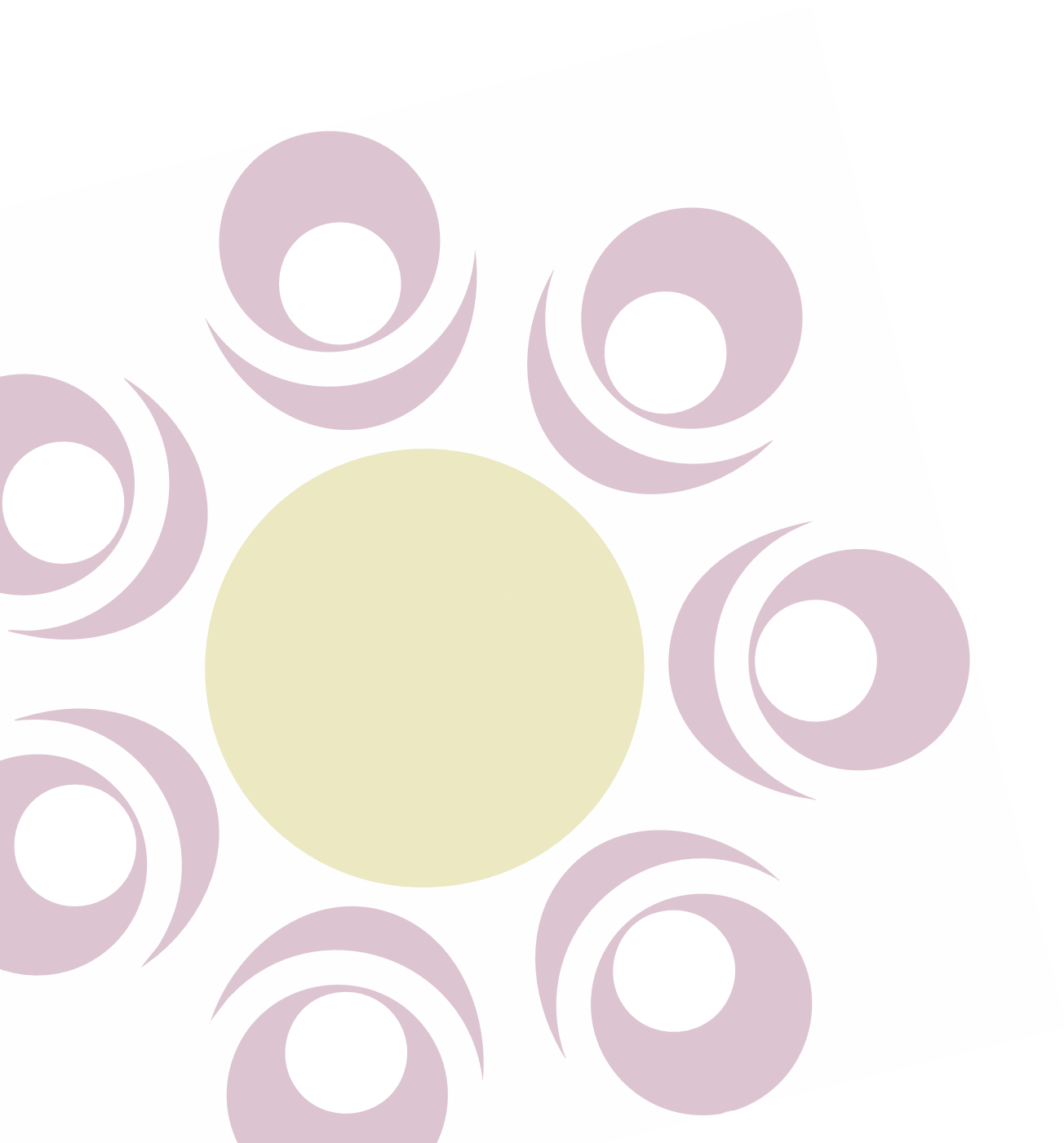
Mythe	Réalité
« C'est une situation exceptionnelle et rare. »	Faux. Les estimations montrent une proportion importante de jeunes concernés, pouvant aller jusqu'à 13 % des 16-25 ans. Au Royaume-Uni, des enfants sont identifiés dès l'âge de 3 ou 4 ans.
« Un proche aidant est forcément un adulte. »	Faux. La représentation sociale de l'aidant centré sur la personne âgée occulte les enfants et les ados. Ce mythe rend les jeunes « cachés » et freine leur repérage par l'école.
« Ce sont juste des enfants serviables qui aident un peu. »	Faux. Ce rôle dépasse les tâches ménagères ou le « gardiennage » ⁶ . Beaucoup assurent des soins personnels ou gèrent la santé mentale d'un parent.
« C'est seulement pour les handicaps physiques graves. »	Faux. La prise en charge de troubles de santé mentale, de dépendances ou de maladies fluctuantes est très fréquente et souvent plus invisible.
« C'est un enjeu culturel : dans certaines communautés, c'est normal. »	Nuancé. Si l'entraide est valorisée dans certaines cultures, cela n'annule pas les impacts. La fierté d'aider peut coexister avec une grande fatigue et un renoncement à des projets d'études.
« S'ils ne se plaignent pas, c'est qu'ils vont bien. »	Faux. Les jeunes utilisent des stratégies de silence par peur d'être jugés ou séparés de leur famille. Ils tendent à minimiser leurs tâches pour « se sentir normaux ».
« C'est un choix libre, presque une vocation. »	Faux. Beaucoup déclarent n'avoir eu aucun choix, étant les seuls disponibles. Ce mythe nourrit une culpabilité quand le jeune exprime le besoin de prendre de la distance.
« Intervenir, c'est risquer de briser la famille. »	Faux. Les services ne visent pas à remplacer la famille, mais à permettre une réorganisation des rôles pour alléger la charge portée par le jeune.

Points de vigilance pour l'intervention scolaire

En s'appuyant sur les travaux québécois et internationaux, trois points méritent une attention particulière :

-  **Le coût caché de la maturité :** Bien que la proche aidance développe des compétences, elle s'accompagne souvent d'un coût élevé : fatigue, trouble du sommeil, anxiété et détresse psychologique. La maturité apparente ne doit pas masquer le besoin de soutien.
-  **La peur du jugement :** Les jeunes et leurs familles craignent souvent que demander de l'aide n'entraîne des interventions intrusives. Notre approche doit être celle d'un soutien bienveillant et non d'une évaluation parentale.
-  **L'accessibilité réelle :** Le mythe veut que le soutien soit facile à trouver. En réalité, la méconnaissance du phénomène et le peu de repérage systématique dans les écoles rendent l'accès aux services difficile pour ces jeunes.

CE QU'IL FAUT RETENIR



L'accompagnement des élèves proches aidants ne demande pas de devenir un expert en soins de santé, mais d'ajuster notre regard pédagogique et humain. Voici les points essentiels pour guider votre pratique :

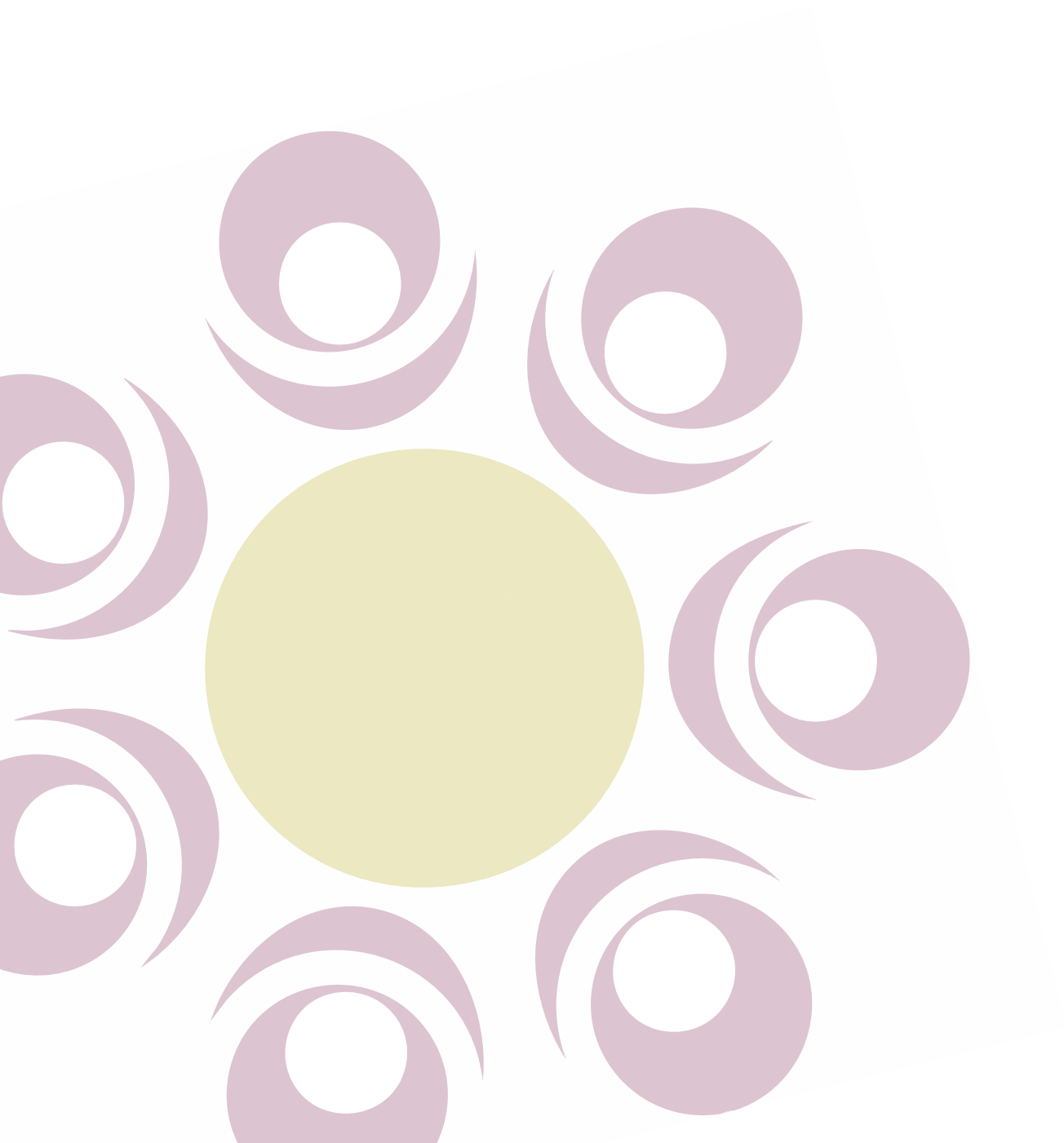
-  **L'invisibilité est la norme :** la majorité des jeunes proches aidants ne s'identifient pas comme tels et ne se plaignent pas. Un élève performant ou discret peut tout de même porter une charge de soins lourde et invisible.
-  **La diversité des visages de l'aide :** La proche aidance dépasse largement les soins physiques. Elle inclut le soutien émotionnel constant (santé mentale, dépendances), la gestion logistique et la médiation linguistique (interprétation).
-  **L'âge n'est pas une barrière :** le rôle d'aidant peut débuter dès le plus jeune âge (parfois dès 3 ou 4 ans au Royaume-Uni). Plus l'implication est précoce, plus elle risque d'influencer le développement et le parcours scolaire sur le long terme.
-  **L'école comme havre de paix :** Pour ces jeunes, l'école est souvent le seul endroit où ils peuvent « déconnecter » de leurs responsabilités familiales et retrouver leur identité d'élève. Préserver cette normalité est en soi une forme d'intervention.
-  **L'équité avant tout :** Soutenir un jeune aidant n'est pas lui offrir un privilège, mais rétablir l'équité des chances. Des ajustements flexibles (délais, attentes) lui permettent de poursuivre ses ambitions malgré les contraintes du foyer.
-  **Le pouvoir de l'adulte significatif :** Un simple geste de validation, une écoute sans jugement ou la reconnaissance de leurs compétences peut briser l'isolement et prévenir l'épuisement.
-  **Une alliance avec la famille :** Intervenir ne signifie pas remplacer les parents ou signaler systématiquement. Il s'agit de collaborer pour que le système familial se réorganise de façon à protéger la scolarité du jeune.

Mot de la fin

En restant attentifs aux signes de fatigue ou aux changements de comportement, et en ouvrant le dialogue avec bienveillance, vous devenez le premier maillon d'un filet de sécurité essentiel. Votre posture fait la différence entre un élève qui subit sa situation et un élève qui réussit malgré elle.



ANNEXE



8.1. DÉFINITION OFFICIELLE

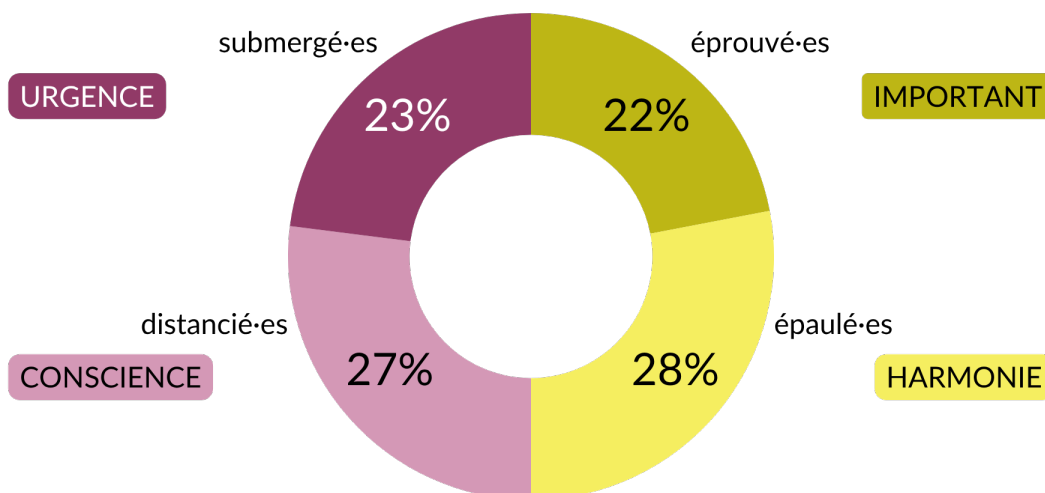
La *Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes* (R-1.1, 2020, c. 22, a. 2) définit ainsi la personne proche aidante :

qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non.

Le soutien apporté est continu ou occasionnel, à court ou à long terme, et est offert à titre non professionnel, de manière libre, éclairée et révocable, dans le but, notamment, de favoriser le rétablissement de la personne aidée et le maintien et l'amélioration de sa qualité de vie à domicile ou dans d'autres milieux de vie. Il peut prendre diverses formes, par exemple le transport, l'aide aux soins personnels et aux travaux domestiques, le soutien émotionnel ou la coordination des soins et des services. Il peut également entraîner des répercussions financières pour la personne proche aidante ou limiter sa capacité à prendre soin de sa propre santé physique et mentale ou à assumer ses autres responsabilités sociales et familiales.

8.2. SCHÉMAS ET INFOGRAPHIES

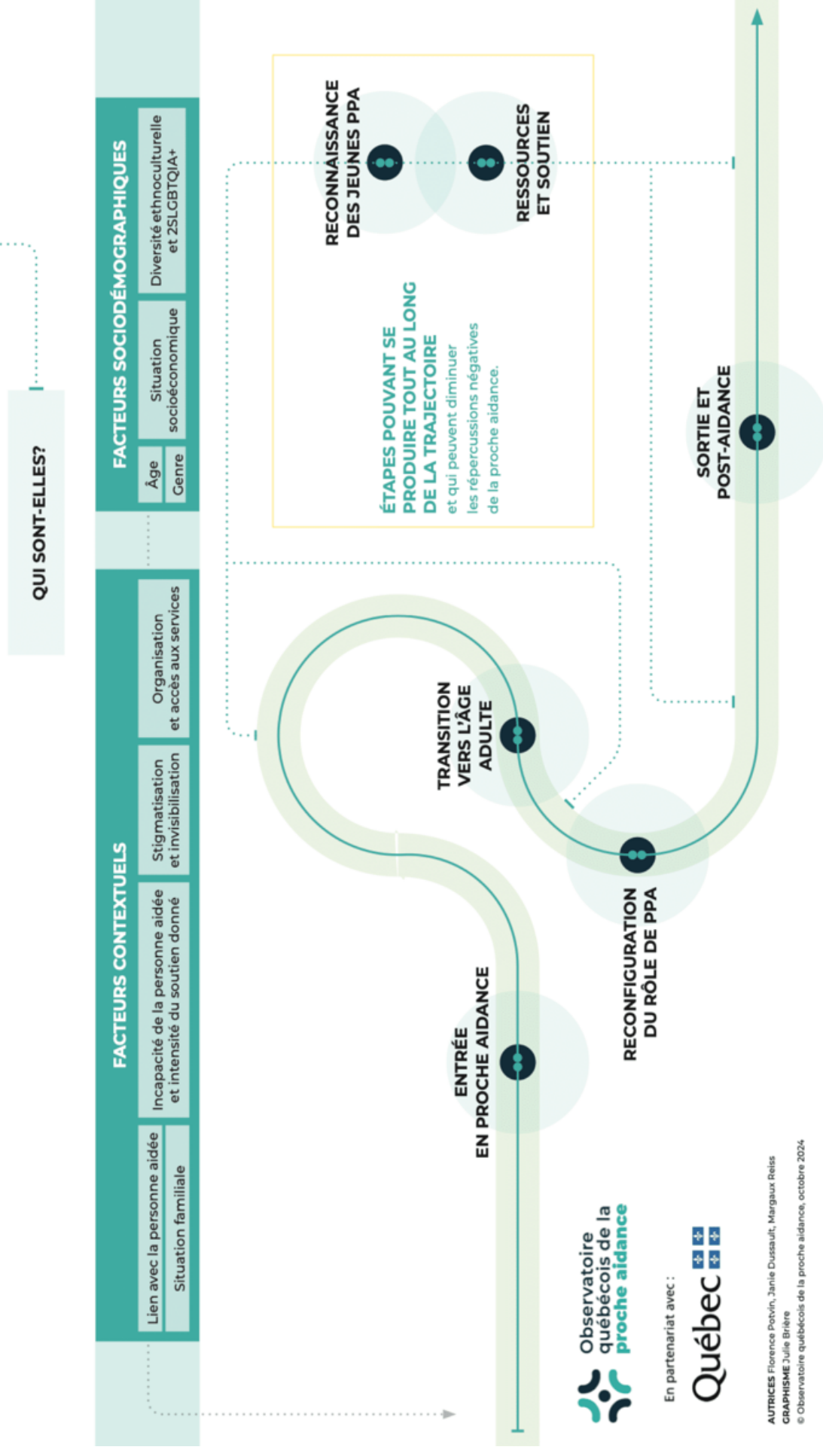
8.2.1. Profils des jeunes proches aidant·es (France) : urgent, important, conscience, harmonie



Étude CREDOC - Macif : L'aidance chez les jeunes de 16 à 25 ans, Paris 2023. [en ligne]
<https://presse.macif.fr/assets/macif-data-zoom-portrait-type-jeunes-aidants-pdf-5f44-821df.html> (page consultée le 27 janvier 2026).

8.2.2. Trajectoire des jeunes proches aidant•es.

TRAJECTOIRE DES JEUNES PERSONNES PROCHES AIDANTES (PPA)



Observatoire québécois de la proche aide. (2024). *Trajectoire des jeunes personnes proches aidantes*. CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal. [en ligne] <https://observatoireprocheaide.ca/trajectoire-des-jeunes-personnes-proches-aidantes-ppa/> (page consultée le 27 janvier 2026)

8.3. OUTILS

8.3.1. Questionnaire d'autoreconnaissance

C'EST QUOI ?

Un questionnaire d'auto-évaluation de 10 questions, inspiré d'outils cliniques validés (MACA-YC18, Questionnaire de Lou), que l'élève remplit de manière autonome ou accompagné d'un adulte de confiance.

OBJECTIF

Permettre à l'élève de mesurer l'ampleur de ses responsabilités familiales et d'identifier si son rôle de proche aidant dépasse ce qui est attendu à son âge.

COMMENT L'UTILISER ?

L'élève évalue la fréquence (Oui, Parfois, Non) de différentes situations vécues au quotidien:

-  **Ses charges concrètes :** Soins physiques, administration de médicaments, interprétation linguistique ou gestion du budget et des factures.
-  **Ses charges émotionnelles :** Inquiétude pour la sécurité d'un proche durant les cours ou sentiment d'être le pilier moral de la famille.
-  **Les impacts sur sa vie :** Retards dans les travaux scolaires, difficultés de concentration et réduction des moments de loisirs ou de sport.

LE BÉNÉFICE

Favorise l'auto-identification, valide le vécu de l'élève et offre un score indicatif pour justifier le besoin de mesures de soutien ou de flexibilité pédagogique au sein de l'école.

QUESTIONNAIRE

C'est normal de s'entraider en famille. Cependant, pour certains jeunes, l'aide apportée à un proche (parent, frère, sœur, grand-parent) est plus importante que ce qui est habituellement attendu à leur âge.

Pour chaque question, choisis la réponse qui te ressemble le plus	Oui 2 points	Parfois 1 point	Non 0 point
T'arriverait-il de t'inquiéter pour la santé ou la sécurité d'un membre de ta famille pendant que tu es en classe?			
Dois-tu souvent t'occuper de tes frères et sœurs parce qu'un de tes parents est malade ou trop occupé à aider un autre proche?			
Est-ce que tu aides un proche à s'habiller, à se déplacer ou à prendre ses médicaments?			
Dois-tu traduire des documents ou accompagner un proche à des rendez-vous médicaux pour servir d'interprète?			
As-tu l'impression de devoir gérer l'horaire de la maison, le budget ou les factures?			
As-tu un emploi spécifiquement pour aider financièrement ta famille?			
Est-ce que tu remets parfois tes travaux en retard ou as-tu du mal à te concentrer à cause de tes responsabilités à la maison?			
Est-ce difficile pour toi de voir tes amis ou de faire du sport parce que tu dois rentrer vite pour aider?			
Te sens-tu parfois gêné·e de parler de ce qui se passe dans ta famille ou as-tu peur d'être jugé·e?			
As-tu l'impression d'être le « parent de tes parents » ou le pilier moral de ta famille?			

INTERPRÉTATION DE TES RÉSULTATS



0 à 1 point :

Tu n'es probablement pas un proche aidant, mais tu es sans doute un élève serviable.



2 à 10 points :

Il se peut que tu sois un·e jeune proche aidant·e.
Ta charge est plus lourde que celle de la majorité des jeunes de ton âge.
En parler à un adulte de confiance à l'école pourrait t'aider.



11 points et plus :

Tu es clairement un·e JPA.
Ce rôle est exigeant et peut affecter ton bien-être ou tes notes.
Sache que tu as droit à du soutien et à de la flexibilité à l'école.

RÉFÉRENCE

Kare. Le magazine des jeunes proches aidants, 2023; LaPProche, *Le questionnaire de Lou*, 2025; Joseph, S., Becker, F. et Becker, S., *Manual for Measures of Caring Activities and Outcomes For Children and Young People*, 2009.

8.3.2. Répertoire de phrases anodines

Apprendre à lire entre les lignes pour identifier les jeunes proches aidants.

C'EST QUOI ?

Une liste de phrases ou d'excuses courantes qui peuvent cacher une réalité de proche aidance.

OBJECTIF

Aider le personnel enseignant à repérer les élèves qui ne se reconnaissent pas eux-mêmes comme proches aidants, mais dont les paroles trahissent une charge familiale importante.

COMMENT L'UTILISER ?

Ce tableau sert de guide de vigilance. Lorsqu'un enseignant entend l'une de ces phrases de façon récurrente, il est invité à explorer la situation avec bienveillance ou à recommander l'élève à l'adulte de confiance de l'école.

LE BÉNÉFICE

Permet une détection précoce et évite de punir un élève pour des situations dont il n'est pas responsable.



Ce que l'élève dit...	Ce que cela peut cacher...	Piste d'intervention
« Désolé, je n'ai pas pu finir mon devoir, j'ai dû aider ma mère hier soir. »	Des responsabilités domestiques ou de soins qui empiètent sur le temps d'étude.	Questionner la nature de l'aide apportée.
« Je ne peux pas rester après l'école pour le travail d'équipe, je dois rentrer vite. »	Une obligation de présence auprès d'un proche ou la garde de frères et sœurs.	Offrir de la flexibilité ou du temps sur les heures de cours.
« J'ai oublié mon lunch, le matin c'est un peu la course chez moi. »	Une routine matinale centrée sur les besoins d'un proche plutôt que sur les siens.	Offrir un accès discret à la collation/cantine.
« Est-ce que je peux garder mon téléphone ? J'attends des nouvelles de l'hôpital. »	Une anxiété liée à l'état de santé d'un membre de la famille.	Autoriser le téléphone en mode vibration au bureau de l'enseignant.
« Je suis juste fatigué, j'ai mal dormi parce qu'il y avait du bruit/ de l'agitation. »	Des soins de nuit ou une vigilance constante qui perturbe le sommeil.	Permettre un moment de repos ou ajuster les attentes du jour.
« Mon père ne peut pas signer mon document, il ne file pas ces temps-ci. »	Une incapacité du parent à assurer son rôle à cause d'une maladie ou d'un handicap.	Proposer une alternative pour la communication école-famille.
« Je dois m'absenter demain, je dois accompagner mes parents pour traduire à la banque/ clinique. »	Une proche aidance linguistique : le jeune est le seul capable de naviguer dans le système administratif pour sa famille.	Valider l'importance de son aide tout en cherchant des solutions (interprètes) pour protéger son temps scolaire.

CONSEIL POUR L'INTERVENANT

Lorsqu'une de ces phrases est prononcée, la réponse la plus aidante est souvent la curiosité bienveillante : « J'ai remarqué que tu sembles avoir beaucoup de responsabilités à la maison ces temps-ci. Est-ce que c'est quelque chose dont tu aimerais parler ? »

8.3.3. Lexique de transfert des compétences

Traduire le quotidien de la proche aidance en atouts professionnels.

C'EST QUOI ?

Un outil de correspondance qui aide l'élève à nommer les forces acquises dans son rôle de proche aidant en utilisant des termes reconnus dans le monde du travail.

OBJECTIF

Valoriser le vécu du jeune et l'aider à intégrer ces expériences dans son curriculum vitae (CV), son profil de bénévolat ou ses lettres de motivation pour un premier emploi.

COMMENT L'UTILISER ?

Lors d'une rencontre d'orientation ou de suivi, l'intervenant aide l'élève à identifier les tâches qu'il accomplit à la maison et à trouver le terme professionnel équivalent dans le tableau.

LE BÉNÉFICE

Augmente l'estime de soi de l'élève en transformant une responsabilité familiale en une expertise concrète et valorisante.

Ce que l'élève fait au quotidien	La compétence à inscrire (CV/Orientation)
Planifier les rendez-vous, gérer l'horaire des soins.	Sens de l'organisation et planification
Rester calme lors d'une crise ou d'un imprévu médical.	Gestion du stress et de l'imprévu
Traduire des documents ou expliquer des consignes.	Habiletés en communication et médiation
Préparer les repas, gérer un budget, s'occuper de la maison.	Autonomie et sens des responsabilités
Écouter, rassurer et soutenir moralement son proche.	Intelligence émotionnelle et empathie
Apprendre des techniques de soin ou de nouveaux outils.	Capacité d'apprentissage et curiosité

8.4. RESSOURCES UTILES

Association des proches aidants Arthabaska-Érable, « Jeunes proches aidants », site de l'Association des proches aidants Arthabaska-Érable, 2025, <https://prochesaidantsae.com/jeunes-proches-aidants/>

Dussault, J. et Reiss, M. Recension des écrits : La trajectoire des jeunes personnes proches aidantes et la sous-trajectoire des jeunes personnes proches aidantes soutenant un parent ayant des enjeux de santé mentale. Observatoire québécois de la proche aide, Direction des affaires académiques et de l'éthique de la recherche, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal. (2025) [en ligne] <https://observatoireprocheaide.ca/wp-content/uploads/2025/04/Rapport-Trajectoire-de-jeunes-PPA-FR.pdf> (page consultée le 27 janvier 2026).

Kare. Le magazine des jeunes proches aidants, 2023 [en ligne] https://amiquebec.org/wp-content/uploads/2024/05/KARE-Magazine_FR_FINAL.pdf (page consultée le 27 janvier 2026)

L'Appui, « Être jeune proche aidant », site de L'Appui, <https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/etre-proche-aidant/les-multiples-visages-des-proches-aidants/etre-jeune-proche-aidant/>

« Le jeu des 7 familles » [en ligne], site de L'Appui <https://appui-7familles.ca/>

Observatoire québécois de la proche aide, « Et si on en parlait ? », site de l'Observatoire québécois de la proche aide, 2026, [en ligne] <https://observatoireprocheaide.ca/serie-de-bandes-dessinees-et-si-on-en-parlait/>

Série de quatre bandes dessinées destinée à la reconnaissance des jeunes proches aidant-es.

Proche aide Québec, « Jeunes personnes proches aidantes », site de Proche aide Québec, 2025, <https://procheaide.quebec/jeunes-aidants/>



JEUNE
PROCHE
AIDANCE



Association des proches aidants Arthabaska-Érable
40 rue Alice, Victoriaville, QC G6P 3H4
(819) 795-3577