

“T’inquiète, je gère” : Vraiment ? Avoir entre 16 et 25 ans et aider un proche dépendant

Aujourd’hui, en France, entre 700 000 et 1 million de jeunes âgés de 16 à 25 ans accompagnent un proche âgé, malade ou en situation de handicap dans sa vie quotidienne. Un chiffre qui reste probablement sous-estimé car, bien souvent, les jeunes concernés taisent leur situation derrière des phrases banales comme “t’inquiète, je gère”.



Ce silence, c’est d’abord un sentiment de gêne que plus de 60 % de ces jeunes aidants éprouvent à l’idée d’évoquer leur situation. Ce sentiment est d’autant plus fort qu’il se mêle parfois au tabou de la santé mentale chez plus des trois quarts des jeunes qui accompagnent un proche souffrant de troubles psychiques.

Ce silence révèle aussi un impensé. Ces jeunes s’engagent dans cette relation d’aide par affection pour leur proche, par solidarité. L’aide est alors une évidence qui s’inscrit dans leur histoire familiale et non un phénomène social qui concerne plus d’un jeune sur sept. Ainsi, près de la moitié des jeunes aidants interrogés ne connaît pas le mot “aidant” ;

ceux qui connaissent le mot, n’en connaissent pas la signification, mêlant “aide” apportée à un proche vulnérable, “bénévolat” ou encore “coup de main” ponctuel.

La charge mentale de l’aide est forte

Pourtant, le fardeau des jeunes aidants est bien réel : un quart d’entre eux intervient tous les jours ou presque auprès du proche qu’ils accompagnent et 20 % des jeunes aidants consacrent plus de 20 heures par semaine à l’aide. Plus souvent que les jeunes du même âge, les jeunes aidants se sentent épuisés, anxieux, déclarent des troubles du sommeil, une perte ou une prise de poids. La charge mentale de l’aide est forte et s’ajoute à des impacts très concrets sur les études et l’emploi : changement d’orientation

et petit boulot pour un soutien financier, aménagement d’horaires et retards, voire décrochage... Le temps et la charge mentale liés à l’aide réduisent le champ des possibles. Côté santé et vie sociale, on observe également des répercussions fortes de l’aide : la réduction des activités sociales ou de loisirs, des difficultés dans leur vie affective, un état de santé dégradé et une consommation d’alcool et de cannabis plus importante que chez les autres jeunes.

Ces constats sont issus d’une étude réalisée par le Credoc pour la Macif sur un échantillon de 3 000 jeunes. La Macif, engagée aux côtés des aidants depuis plus de 20 ans, a en effet décidé que “t’inquiète, je gère” n’était pas une réponse satisfaisante quand elle cachait d’aussi lourdes responsabilités.

Retrouvez tous les résultats
de cette étude :

<https://www.aveclesaidants.fr/observatoire/la-macif-donne-la-parole-aux-jeunes-aidants/>

Cet article a été rédigé par Sandrine Chambaretaud, responsable prévention et enjeux sociétaux et François Colas des Francs est administrateur chez Apivia Macif Mutuelle.