

Tu aides quelqu'un à la maison : le guide des jeunes aidants

Pour les 12-18 ans qui aident chaque jour un parent, un frère, une sœur ou un grand-parent malade, handicapé ou âgé : à qui en parler, l'école et les études, ton temps à toi, les numéros gratuits, la fiche urgence. Avec des pages pour les parents et pour les adultes de l'école, des fiches à remplir et des messages prêts à envoyer.

Un guide pratique d'Yvan · Mis à jour le 17 novembre 2026

Sommaire

Avant de commencer 3

1. C'est quoi, un jeune aidant ? 4
2. Ce que tu fais, et ce qui n'est pas à toi de faire 6
3. En parler, et à qui 7
4. L'école, les études, et plus tard 9
5. Toi d'abord : sommeil, loisirs, souffler 11
6. Les numéros pour toi, et les urgences 12
7. Pour les parents 14
8. Pour les adultes de l'école 17

Ton carnet : check-lists et fiches 19

Messages et lettres 22

Mentions et sources 24

Avant de commencer

Ce guide est pour toi si tu aides, souvent ou tous les jours, quelqu'un de ta famille qui est malade, handicapé ou qui vieillit. Lis-le dans l'ordre que tu veux, seul(e) ou avec un adulte de confiance.

Règles et numéros vérifiés le **17 novembre 2026** sur des sites officiels. Les « conseils de bon sens » ne sont pas des règles officielles.

Parents, adultes de l'école : les parties 7 et 8 sont pour vous, et écrites en « vous ».

Par où commencer

Ta situation	Va à
Je ne sais pas si je suis un « jeune aidant »	Partie 1
J'en fais beaucoup, peut-être trop	Partie 2
Je voudrais en parler, mais à qui ?	Partie 3
J'ai du mal à suivre en cours, ou je pense aux études	Partie 4
Je suis fatigué(e), je n'ai plus de temps pour moi	Partie 5
Ça ne va pas, ou c'est une urgence	Partie 6
Je suis parent	Partie 7
Je travaille dans un collège ou un lycée	Partie 8

URGENCE

Si la personne que tu aides fait un malaise, tombe ou ne répond plus : appelle le **15** (Samu) ou le **112**. Si tu es en danger : le **17** ou le **112**. Si tu ne peux pas parler : le **114**, par SMS.

PARTIE 1

C'est quoi, un jeune aidant ?

Toi, peut-être

Un jeune aidant, c'est un enfant, un ado ou un jeune adulte qui aide **régulièrement** un proche malade, handicapé ou qui perd son autonomie.

Ce proche peut être ton père, ta mère, un frère, une sœur, un grand-parent, ou une autre personne qui vit avec toi.

L'aide peut prendre beaucoup de formes. Tu te reconnais peut-être dans une de ces phrases :

- [ ] Je fais souvent les courses, les repas ou le ménage à la place de quelqu'un.
- [ ] Je m'occupe de mes petits frères ou sœurs parce qu'un parent ne peut pas.
- [ ] J'aide quelqu'un à se lever, à s'habiller ou à se déplacer.
- [ ] Je rappelle les rendez-vous, je remplis des papiers, je traduis.
- [ ] Je tiens compagnie, je surveille, je rassure.
- [ ] Je pense souvent à la personne quand je ne suis pas à la maison.

Si tu as coché une ou plusieurs cases, ce guide est pour toi.

Ce que dit la loi

Nous n'avons trouvé, sur les sites officiels, aucune définition légale du « jeune aidant ». La loi définit en revanche le **proche aidant** : une personne de l'entourage qui vient en aide à un proche « de manière régulière et fréquente », sans être payée pour cela, pour tout ou partie des gestes de la vie de tous les jours (article L113-1-3 du Code de l'action sociale et des familles, cité par le site officiel Mon Parcours Handicap).

Cette définition ne fixe **aucun âge**.

Tu n'es pas seul(e)

D'autres jeunes vivent la même chose que toi, dans ton collège, ton lycée, ta ville.

L'État a d'ailleurs prévu des mesures pour les **jeunes aidants** dans sa stratégie pour les aidants 2023-2027 : faire connaître leur situation aux professionnels de l'Éducation nationale, aider les étudiants aidants (bourses, aménagement des études).

> **À RETENIR**
>
> Aider quelqu'un que tu aimes, c'est une force. Avoir besoin d'aide à ton tour, c'est normal. Les deux vont ensemble.

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

Tu aides quelqu'un à la maison : le guide des jeunes aidants

Le guide complet compte 24 pages. Voici ce qu'il vous reste à découvrir :

2. Ce que tu fais, et ce qui n'est pas à toi de faire
3. En parler, et à qui
4. L'école, les études, et plus tard
5. Toi d'abord : sommeil, loisirs, souffler
6. Les numéros pour toi, et les urgences
7. Pour les parents
8. Pour les adultes de l'école

\+ Ton carnet : check-lists et fiches

\+ Messages et lettres