



**espace
proches,**
nous vous aidons à aider

4e Journée du Réseau
professionnel de la
proche aide

Jeudi 18 juin 2026, Vevey

JEUNES AIDANT·E·S : PARENTIFICATION ET INVISIBILISATION

IDENTIFIER | DIALOGUER | SOUTENIR

Table des matières

4	Jeunes aidant·e·s en Suisse	
6	Ouverture	
9	Mise en perspective : contexte actuel et évolutions autour des jeunes proches aidant·e·s – le Postulat Jaccard	
15	Apports et regards de terrain : comprendre les enjeux et les réalités vécues	
21	Synthèse de la matinée	
23	Échanges et travaux en groupe Identifier, dialoguer et soutenir : quelles bonnes pratiques ?	
25	Table ronde Freins et moteurs à l'action : regards croisés	
29	Conclusion	
31	Annexes	

JEUNES AIDANT·E·S : PARENTIFICATION ET INVISIBILISATION

IDENTIFIER | DIALOGUER | SOUTENIR

Rencontre organisée par **Espace Proches** et animée par **Philippe Jeanneret**
Avec le soutien de la **Direction générale de la cohésion sociale de l'État de Vaud**

COMITÉ D'ORGANISATION

FONDATION AS'TRAME

- ANNE DE MONTMOLLIN, DIRECTRICE
- MICHEL GRATALOUP, THÉRAPEUTE FAMILIAL

ASSOCIATION ENFANTS AIDANTS

- MURIEL VIAL, COFONDATRICE

DIRECTION GÉNÉRALE DE L'ENFANCE ET DE LA JEUNESSE DE L'ÉTAT DE VAUD

- PATRICK PEYTER, CHEF D'OFFICE RÉGIONAL DE PROTECTION DES MINEURS (ORPM EST)

AVASAD, UNITÉ PSPS-FILIÈRE INFIRMIER·E·S SCOLAIRES

- LEILA MAHJOUB, INFIRMIÈRE RESPONSABLE GYMNASES-EDT-EDA-CRENOL
- MARIE SPINDLER, INFIRMIÈRE RESPONSABLE DES INFIRMIÈRES SCOLAIRES DE L'EST VAUDOIS

POSTULAT JACCARD

- CÉLINE LONGCHAMP, DIRECTRICE DE LA FONDATION PRO-XY

DIRECTION GÉNÉRALE DE LA COHÉSION SOCIALE DE L'ÉTAT DE VAUD

- CHARLÈNE MEYER, CHEFFE DE PROJETS

ESPACE PROCHES

- KANGA ZILI, CHARGÉE DE PROJETS ÉVÉNEMENTIELS
- DIEGO LINDLAU GLEJSER, DIRECTEUR



Rédaction **Noémie Pétremand** en collaboration avec l'équipe d'Espace Proches
Photographies pp. 14, 20, 24, 25, 26, 27, 29 et 30 **Gilles Nahon**
Autres photographies **Espace Proches**
Réalisation **::pleez**

A young person wearing an orange t-shirt and blue jeans is walking through a pharmacy. They are carrying a red and blue backpack on their left side and a white plastic shopping bag in their right hand. The background shows shelves stocked with various pharmaceutical products. A semi-transparent white box is overlaid on the image, containing the title text.

JEUNES AIDANT·E·S EN SUISSE

En Suisse, **1 jeune sur 3 entre 15 et 24 ans est proche aidant·e** selon l'Office fédéral de la statistique (OFS). Une étude de la Haute école de santé Careum datée de 2017 a par ailleurs établi que près de 8% des personnes proches aidantes sont des enfants entre 10 et 15 ans. Une réalité encore trop peu (re)connue, visible et soutenue, qui a pourtant des conséquences importantes sur le parcours scolaire et de vie de ces jeunes proches aidant·e·s.

Dans ce contexte, il convient dès lors, à l'image des objectifs de cette journée, d'identifier, de dialoguer et de soutenir afin de proposer des solutions concrètes, adaptées et innovantes à ce public, et ce dans les meilleurs délais. Les témoignages, interventions et échanges qui y ont eu lieu sont synthétisés ci-après et offrent des pistes de réflexion, des mises en commun et des tremplins à l'action.

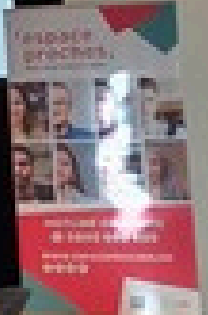
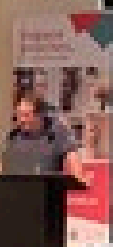


40th JOURNÉE DU RÉSEAU PROFESSIONNEL DE LA PRÉCOCITÉ À DANCOE

JEUNES AIDANT-E-S :
IDENTIFICATION ET INVISIBILISATION
IDENTIFIER | DIALOGUER | SOUTENIR

BIENVENUE

RÉSEAU WIT | VeveyCulture / MOT DE PASSE : Culture2018



OUVERTURE

Avec Philippe Jeanneret, Journaliste

Diego Lindlau Glejser, Directeur, Espace Proches

Muriel Vial, Co-fondatrice, Association Enfants Aidants

Banusha Nallathamby, Témoignante, Association Enfants Aidants

Philippe Jeanneret a été jeune aidant auprès de sa mère, qui a souffert d'Alzheimer. « **J'ai vécu en sous-marin pendant un long moment, dans mon coin, sans que personne ne s'en rende compte.** » Il se souvient qu'il est devenu, petit à petit, le «père de sa mère» et que leur relation s'est compliquée. Il a assumé aussi, un peu malgré lui, le rôle de représentant de la galerie d'art qu'elle tenait. Mais était-ce vraiment légal ? S'il reconnaît que ce statut de jeune aidant n'est de loin pas facile, il soutient également que l'on peut s'en sortir, entre autres, grâce à des personnes de confiance, comme cela a été le cas pour lui.

Diego Lindlau Glejser commence par laisser la parole à Carys, dont le témoignage en dessin animé peut être retrouvé sur la Galerie de la Proche Aidance Genève. Sa vie de jeune aidante soulève selon lui nombre de questions et enjeux : depuis combien de temps cette jeune fille peut-elle mettre des mots sur ce qu'elle vit et sur ses besoins ? Qu'auraient pu faire les professionnel·le·s pour l'aider ? C'est pour des personnes comme elle que cette journée a été organisée car le dispositif développé autour de la proche aidance a été pensé avant tout pour les adultes : les jeunes aidant·e·s en sont les oublié·e·s.

Il n'existe actuellement aucune réponse spécifique, suffisante et concrète pour ce public, touché par un phénomène dit d'invisibilisation. Les «enfants qui portent des chaussures d'adultes» ont des responsabilités et des tâches qui entravent bien souvent leur jeunesse et sont insuffisamment soutenus. Il s'agit donc de connaître, d'informer et d'agir à ce sujet, et ce en prenant soin 1) d'entendre leur voix 2) de sortir des sentiers battus en co-construisant des pistes novatrices.

« **Ces jeunes aidant·e·s ont besoin d'avancées concrètes et qui puissent être mises en œuvre sans tarder** ».



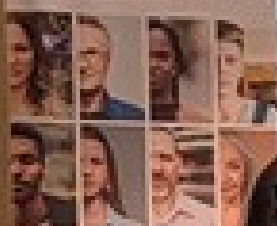
Témoignage vidéo : La vie de Carys, jeune adolescente proche aidante d'un frère vivant avec une maladie orpheline proche du spectre autistique.





Mes parents ont découvert qu'il avait

**espace
proches,**
pour tous les proches



NUMÉRO GRATUIT
0800 850 850

WWW.ESPACEPROCHES.CH
0800





Muriel Vial lit un témoignage : « J'ai été enfant parentifié dès 7 ans. Très tôt, j'ai pris une place qui n'était pas la mienne. De manière inconsciente, j'ai pris le relais... ». L'une des caractéristiques des enfants aidant·e·s est de faire passer les besoins des autres avant les leurs. Cela crée chez eux·elles une tension constante et une impression que tout repose sur leurs épaules. Or ces situations ne sont ni agréables, ni choisies. Pendant que d'autres vivent leur vie d'enfant, ils·elles endossent des tâches qui ne sont pas les leurs. **«Ils·elles survivent avant de vivre»**. Comment les soutenir ? Comment renforcer l'interdisciplinarité ? Comment mieux comprendre les enjeux pour être plus adéquat·e·s dans la prise en charge ? La prévention passe par la sensibilisation, notamment via des journées comme celle-ci.

« Je me sentais illégitime de dire que j'ai été proche aidante. C'est la rencontre avec Florian, avec qui j'ai co-construit l'Association Enfants Aidants, qui a été déterminante. On a échangé et on s'est compris au-delà des mots : c'est à ce moment-là que j'ai pris conscience de l'avoir été. »

Banusha Nallathamby a été enfant-aidante, dès l'âge de 12 ans, suite à la maladie psychique de sa mère. Mais ce n'est qu'à 27 ans qu'elle en a réellement pris conscience. **« J'ai voulu mettre cette réalité dans une petite boîte. Le fait de ne pas en parler, de ne pas y penser, me permettait de mettre une certaine distance avec les émotions pour me protéger. »** Elle raconte que, malgré un père présent, elle n'avait personne à qui en parler de suffisamment disponible émotionnellement pour lui offrir une écoute en toute confiance. C'était un peu son secret et personne ne lui a proposé du soutien. Elle a normalisé ce vécu jusqu'au jour où elle a réalisé, grâce notamment à des professionnel·le·s et à des associations, que des mots pouvaient être posés là-dessus.

« Je suis convaincue qu'un soutien aurait changé la donne. La sensibilisation doit être renforcée car un·e enfant ne va jamais solliciter de l'aide de lui·elle-même : un·e adulte doit questionner la situation et lui proposer un accompagnement. »



MISE EN PERSPECTIVE

CONTEXTE ACTUEL ET ÉVOLUTIONS AUTOUR DES JEUNES PROCHES AIDANT·E·S : LE POSTULAT JACCARD

Avec **Céline Longchamp**, Directrice, **Fondation Pro-XY**

Nathalie Jaccard, Députée, **Grand Conseil vaudois** et Municipale, **Ville de Renens**



La **Fondation Pro-XY** accompagne des personnes à domicile tout en restant attentive au besoin de leurs proches aidant·e·s. Céline Longchamp relève que ces dernier·e·s n'ont pas forcément conscience qu'ils-elles sont proches aidant·e·s : ils-elles se considèrent comme proches mais pas forcément comme aidant·e·s. L'enjeu est d'autant plus important pour les jeunes aidant·e·s : quand le centre de gravité d'une personne est déplacé sur celui de quelqu'un d'autre, qui plus est dans une période de vie où l'identité est en construction, cela peut être lourd de conséquences. Les risques sont nombreux, notamment au niveau de la santé physique et mentale, de la scolarité et de la socialisation.

SANTÉ PHYSIQUE

Fatigue, stress, angoisse

SANTÉ MENTALE

Oubli de soi, lacune identitaire, «Enfant parfait»

ÉDUCATION

Réduction du temps consacré à la scolarité et à la formation, diminution de la concentration, baisse des résultats scolaires ou décrochage

SOCIALISATION

Réduction du temps de socialisation, isolement, marginalisation



Il faut savoir que les enfants aidant·e·s sont souvent décrit·e·s comme des «enfants modèles» et qu'ils·elles ne laissent rien paraître, n'ayant que rarement conscience d'être impliqué·e·s de manière significative dans la vie d'un·e proche. Pourtant, ces jeunes se voient amené·e·s à gérer des problématiques qui ne sont pas les leurs et sont contraint·e·s de s'adapter en continu. Cela peut notamment les éloigner de leurs propres besoins, créer un état d'hypervigilance et de solitude, et augmenter leur charge mentale. Le risque d'épuisement est alors important. Pour venir en aide à ces jeunes, c'est aux professionnel·le·s d'aller vers eux·elles, d'ouvrir un espace de parole et de leur proposer un soutien concret.

Un lieu de repérage important pourrait être les lieux de formation, obligatoire ou post-obligatoire, comme en témoigne le parcours de Florian (co-fondateur de l'Association Enfants Aidants), pour qui son maître d'apprentissage a joué un rôle prépondérant. Une personne qui identifie qu'il y a un problème, montre de l'empathie et accorde un soutien peut être d'un grand secours. Dans le cadre de l'un de ses projets, la Fondation Pro-XY a pris contact avec la commune de Renens. Nathalie Jaccard, municipale renanaise et députée, s'est alors saisie du sujet des jeunes proches aidant·e·s et a rédigé un postulat pour le Grand Conseil vaudois.

« Comme quoi les idées du terrain peuvent alimenter les réflexions cantonales ! »



Nathalie Jaccard a eu une prise de conscience autour de la thématique des jeunes proches aidant·e·s grâce à la **Fondation Pro-XY**. Elle a été marquée par le fait que, lors de leur intervention à Renens, la réaction des professionnel·le·s de l'enfance qui étaient présent·e·s a tout de suite été d'identifier des enfants qu'ils-elles côtoient dans leur travail quotidien. Nathalie Jaccard a rapidement saisi les conséquences et les séquelles que cela pouvait laisser dans la vie de ces jeunes et compris le sentiment de «honte» qu'ils-elles peuvent ressentir, les poussant bien souvent à cacher la vérité/réalité. Elle a donc décidé d'agir en rédigeant **un postulat, présenté au Grand Conseil vaudois le 3 juin 2025 :**

23_POS_47 - Postulat Nathalie Jaccard et consorts - Enfants proches aidant·e·s - pour une meilleure connaissance et compréhension de leur situation.

Le postulat partait d'une question simple : que savons-nous réellement de ces jeunes proches aidant·e·s ? Quant à ses objectifs, ils consistaient principalement à (re)connaître, sensibiliser, détecter, coordonner et soutenir. Lors de la création de la commission parlementaire désignée pour traiter le sujet, plusieurs questions ont été soulevées : où se situe la limite entre entraide familiale et charge excessive pour un·e enfant ? À quel âge est-on un·e «enfant/jeune aidant·e» ? Comment les détecter alors que les concerné·e·s n'en ont pas forcément conscience et/ou n'osent pas en parler ? Quel est le rôle de l'école ? Comment atteindre ces jeunes ?

La commission a reconnu que cette problématique est invisible, touche plusieurs domaines (santé, social, scolaire, migration), est préoccupante et qu'il convient d'agir dans les meilleurs délais. Le besoin de connaître les réalités des enfants aidant·e·s et de les soutenir a donc été unanimement acté. Un rapport est en cours de rédaction par le Département de la santé et de l'action sociale (DSAS), la Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ), et la Direction générale de l'enseignement obligatoire et de la pédagogie spécialisée (DGEO) de l'Etat de Vaud. À noter qu'un épisode de Temps Présent (RTS-Radio Télévision Suisse) intitulé «*Quand les enfants soignent leur parent malade*» a été consacré à ce sujet. L'équipe de tournage avait d'ailleurs eu de la difficulté à trouver des jeunes qui étaient d'accord de témoigner à visage découvert car ils-elles avaient le souci, notamment, de protéger leurs parents.

« Il faut en parler, coordonner les actions, reconnaître et soutenir les jeunes proches aidant·e·s. Il faut rendre visible l'invisible. Et pour ce faire, la responsabilité est collective et politique. »



espace proches

QUESTIONS ET ÉCHANGES

Quelques informations/réflexions importantes qui sont ressorties du moment d'échange qui a suivi ces différentes interventions :

- Un travail de formation autour de cette thématique est envisagé avec les écoles qui forment les enseignant-e-s (HEP-Haute école pédagogique du canton de Vaud) et les médecins-pédiatres.
- Il y a une peur avérée des annonces à la Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ) qui a notamment pour conséquence que les enfants aidant-e-s ne se confient pas sur leur situation.
- Un travail systémique est conseillé autour de la famille. Il convient de remettre de l'équilibre et permettre à l'aidant-e et à l'aidé-e de (re)trouver leur place. Un regard extérieur, professionnel et bienveillant peut permettre d'avancer dans cette direction.
- Il n'existe actuellement pas de cadre légal touchant à la proche aide (en général, et encore moins spécifiquement pour les jeunes). Cela prendra du temps car cela pose des questions de définition.
- Dans le parcours d'aidance, l'identité se fonde sur l'aide qu'une personne apporte à une autre : quand cela s'arrête, comment continue-t-on d'exister ? Il peut y avoir un moment de rupture lors de la post-aidance qui va nécessiter un travail sur soi.
- Si l'enfant est en souci pour son parent, il-elle n'a en général pas la tête à «jouer dehors» et reste chez lui-elle pour le-la veiller. Dans les pays nordiques, des équipes mobiles de travailleur-euses sociaux-ales interviennent à domicile et dans les quartiers.





APPORTS ET REGARDS DE TERRAIN

COMPRENDRE LES ENJEUX ET LES RÉALITÉS VÉCUES

Avec **Michel Grataloup**, Thérapeute de famille, **Fondation As'trame**



Éducateur spécialisé dans la protection de l'enfance et thérapeute familial, **Michel Grataloup** œuvre actuellement au sein de la **Fondation As'trame**. Dans sa pratique, il accompagne les personnes et les familles en portant une attention particulière à leur contexte afin de déterminer si la situation doit être «réorganisée». Selon l'approche contextuelle et l'éthique relationnelle du donner/recevoir, un-e enfant a besoin de recevoir de son parent – cela est nécessaire pour sa survie et pour son développement – mais donner est aussi quelque chose de naturel et d'indispensable. La reconnaissance et la légitimité donnent confiance en soi et permettent à chacun-e d'exister dans le cadre de la famille.

Il est très important de prendre en compte la question de la loyauté (lien essentiel entre l'enfant et les parents). Cette dernière devient souvent visible quand il y a conflit et passe inaperçue le reste du temps. L'injonction peut venir soit de l'extérieur, soit de l'intérieur de la famille, et les deux peuvent aussi co-exister. Or, comment fait-on de la place au parent et à l'enfant en même temps ? Comment peut-on rester dans le «et» plutôt que dans le «ou» ? **Le bon réflexe à avoir est de dialoguer et de prendre le temps nécessaire.** On peut ouvrir la discussion avec des questions larges, sans forcément utiliser des termes comme «proche aidance» qui ne font pas toujours sens et qui peuvent culpabiliser/stigmatiser.



EXEMPLES DE QUESTIONS POUR DÉFINIR LE CONTEXTE

- Y a-t-il une situation de deuil, de séparation, de maladie physique ou psychique ?
- Qui est touché ? Un parent ? Un frère ou une sœur ? Un grand-parent ?
- Quel âge a l'enfant ? Dans quel cycle de vie est-il-elle ?
- Quelle est l'histoire familiale ?
- Dans quel contexte socio-culturel et économique la famille évolue-t-elle ?
- Existe-t-il un réseau de soutien ? Quelles ressources sont à disposition ?
- Pour qui des changements seraient-ils nécessaires et lesquels semblent pertinents ?
- Qu'est-ce qui peut être dit ou pas dit ?

EXEMPLES DE QUESTIONS POUR L'ENFANT

- Tu as dû faire pas mal de choses pour aider ton père / ta mère ?
- Est-ce que tu aurais aimé faire quelque chose pour aider... ?
- Penses-tu que cela l'ait aidé-e ?
- Penses-tu que tu aurais pu faire plus / autrement ?
- Était-ce difficile à faire ?
- Tes parents se sont-ils rendu compte de ce que tu faisais pour eux ? Ou d'autres personnes ?
- Te l'ont-ils exprimé ?
- Est-ce que cela t'a appris quelque chose ?

EXEMPLES DE QUESTIONS POUR LES PARENTS

- Comment la famille a-t-elle dû/doit-elle se réorganiser depuis ... ?
- Quelle place cet événement prend-il dans votre manière d'être parent ? Est-ce qu'il vous permet certaines choses ? Est-ce qu'il vous empêche d'autres choses ?
- Quel défi devez-vous relever dans votre parentalité quand la maladie / l'émotion se met entre vous et votre enfant ? Quand s'invite-t-elle dans la famille ?
- Comment votre enfant réagit-il-elle, se comporte-t-il-elle face à ... ?
- Est-ce qu'il-elle montre des signes qui vous questionnent / vous préoccupent ?
- Avez-vous remarqué des changements de comportement ?
- Quelle place votre enfant prend-il-elle ? Cherche-t-il-elle à faire quelque chose pour vous / la famille ? Fait-il-elle des choses différemment ?

DÉFINITIONS

ENFANT PROCHE OU ENFANT PROCHE AIDANT·E ?

- **Enfant proche** (Boily, 2024) Bien que le vécu d'un·e enfant proche puisse être douloureux ou difficile, l'aide qu'il·elle apporte ne prend pas toute la place (ce qui la rend parfois encore plus invisible). Ces enfants sont impliqués dans la prise en charge d'un·e proche mais leur rôle n'est ni quotidien, ni important. Pourtant, on peut se demander (et avec raison) : que se passerait-il si ce soutien était inexistant ?
- **Enfant proche aidant·e** (Boily, 2024) Les enfants aidant·e·s sont âgé·e·s de moins de 18 ans et apportent soins, assistance ou soutien à un membre de leur famille, atteint en général d'une maladie physique ou psychique. Il n'y a pas d'âge minimal : même les bébés s'adaptent déjà à certaines situations. Les enfants aidant·e·s accomplissent des tâches et assument des responsabilités réservées aux adultes. On différencie les aides directes et les aides indirectes, les aides fonctionnelles et les aides morales. L'enfant aidant·e peut se retrouver dans une pluralité de situations (attention aux biais et aux représentations !)

PARENTALISATION OU PARENTIFICATION ?

- **Parentalisation** (Stéphanie Haxhe, 2024) Il existe différents termes pour parler de l'enfant dans sa famille. Ces termes se réfèrent à des processus et il est important de savoir de quoi on parle. Voici quelques questions à se poser : est-ce que les besoins de l'enfant sont pris en compte ? La demande du parent à l'enfant se situe-t-elle au niveau du «faire» ou du «être» ? Quel type de responsabilité l'enfant endosse-t-il·elle : fonctionnelle ou émotionnelle ? Ces responsabilités sont-elles adéquates en regard de ses compétences, de ses ressources et de son âge ? Comment le parent perçoit-il l'enfant et comment reconnaît-il ses dons ? Souvent, dans des situations de parentalisation, le parent se sent débordé et demande à l'enfant de partager certaines tâches/responsabilités. L'enfant devient un·e auxiliaire parental·e. **Dans la parentalisation, l'enfant FAIT le parent.**
- **Parentification** (Jean-François Le Goff, 1999) Ce cas de figure est très différent. Il y a ici un parent fragilisé et un·e enfant qui a besoin de contribuer. Cela peut amener un·e enfant ou un·e adolescent à prendre des responsabilités plus importantes que ne le voudrait son âge et sa maturité et qui le·la mettent en difficulté. Une forme de préoccupation et d'inquiétude se développe de l'enfant envers son parent. Parfois, certains processus de relation internes à la famille touchent plusieurs générations : le parent a une demande d'amour plus importante que celui qu'il·elle a reçu ou donné. Dans la mesure où cette situation est transitoire, elle peut être source de maturation. En revanche, si elle dure, cela peut être extrêmement lourd à porter. Le soutien requis, dans ces moments-là, est de reconnaître et valider les apports de l'enfant et qu'il·elle ne soit pas seul·e à porter les charges et les préoccupations. **Dans la parentification, l'enfant EST le parent.**

PARENTIFICATION CONSTRUCTIVE OU DESTRUCTIVE ?

- Les **facteurs constructifs** : les parents reconnaissent la contribution de l'enfant (il-elle n'est pas blâmé-e), ils le-la soutiennent, il y a des périodes de confiance, un-e autre adulte vient en soutien ou met des mots.
- Les **facteurs destructifs** : l'enfant est surchargé-e, en difficulté, ses besoins sont négligés, le parent se conduit en enfant, l'enfant est blâmé-e ou non-reconnu-e dans ce qu'il-elle fait, ou les parents sont blâmés.





SYNTHÈSE DE LA MATINÉE

Avec Diego Lindlau Glejser, Directeur, Espace Proches

■ 1. IDENTIFIER = OUVRIR LES YEUX

Nous croisons ces jeunes quotidiennement : dans nos établissements, nos salles de classe ou nos salles d'attente, lorsqu'ils-elles accompagnent leurs proches en consultation, au domicile de nos client·e·s...

Certains facteurs de risque doivent nous alerter : parent souffrant d'une maladie somatique ou psychique, d'un handicap, d'une addiction, vulnérabilité socio-économique, isolement social...

■ 2. IDENTIFIER = ANALYSER AVEC NUANCE

Une charge d'aidance peut être enrichissante : lorsqu'elle est adaptée à l'âge ou limitée dans le temps, reconnue par le·la proche, co-portée avec l'entourage, source de satisfaction, synonyme de pouvoir d'agir...

Une charge d'aidance peut être préoccupante : lorsqu'elle envahit le quotidien, génère de la fatigue, du stress ou de l'anxiété, réduit les loisirs, limite la vie sociale, freine les projets, provoque de la culpabilité...

■ 3. DIALOGUER = TENDRE LA MAIN

Chacun·e de nous peut initier le dialogue : moyennant le consentement du·de la jeune, à son rythme, dans une approche non-jugeante, avec considération pour son vécu, en valorisant son engagement...

Conscientiser à la parentification est essentiel : jeunes et parents n'ont parfois pas vu le glissement s'opérer, sont dépassé·e·s, considèrent la situation comme normale, en mésestimant les risques...

■ 4. DIALOGUER = ÉTABLIR LA CONFIANCE

Questionner le·la jeune nous engage à agir : dans une approche systémique autour de la famille, sans faire de promesses à la légère, en travaillant avec le réseau, en transparence sur les actions menées...

La loyauté familiale est un frein majeur : pour le·la jeune, parler implique souvent de surmonter la honte, la culpabilité d'exposer ses proches, la peur d'un signalement et de ses conséquences...

■ 5. SOUTENIR = RÉÉQUILIBRER DURABLEMENT

En renforçant les capacités parentales : par la mise en place de soutien social, d'aide au ménage, de soins à domicile, de relève professionnelle ou bénévole, d'interprétariat, d'accueil parascolaire...

En renforçant les facteurs de protection du·de la jeune : en lui proposant du soutien psychologique, un espace d'écoute individuel ou collectif, des activités de loisir et de répit, du parrainage par les pair·e·s...

SYNTHÈSE DE LA MATINÉE

2. IDENTIFIER = ANALYSER AVEC NU

Une charge d'aidance peut être en
Lorsqu'elle est adaptée à l'âge ou limitée dans le temps
co-portée avec l'entourage, source de satisfaction, syn

Une charge d'aidance peut être pré
Lorsqu'elle envahit le quotidien, génère de la fatigue, du
les loisirs, limite la vie sociale, freine les projets, provoqu



space
proches,



OTLINE GRATUITE

0800 660 660

WWW.ESPACETPROCHES.CH

000



ÉCHANGES ET TRAVAUX EN GROUPE

IDENTIFIER, DIALOGUER ET SOUTENIR : QUELLES BONNES PRATIQUES ?

Durant ce moment d'atelier, les groupes formés ont travaillé sur six cas pratiques représentatifs de situations vécues par des jeunes proches aidant·e·s. Ces six cas pratiques, ainsi que leur analyse détaillée, figurent en annexe (pp. 34 et suivantes).

L'objectif était d'échanger entre participant·e·s pour :

1. nommer les ressources et soutiens pouvant être mobilisés en fonction de la situation
2. identifier les points de vigilance et lister les actions à entreprendre pour soutenir
3. imaginer des pistes d'action innovantes pour sensibiliser les jeunes à la thématique

Il est ressorti des discussions que les jeunes proches aidant·e·s ont besoin d'actions concrètes qui allègent le quotidien et non pas d'un jugement sur ce qu'un·e enfant doit ou ne doit pas faire. Un·e enfant ne devrait pas être proche aidant·e, mais c'est une réalité... ou plutôt, ce sont des réalités ! Car les situations sont multiples et complexes : en fonction du·de la proche aidant·e et du·de la proche aidé·e, les ressources et les leviers à enclencher ne sont pas les mêmes.

Il est également apparu que si le sujet est tabou ou l'échange fermé, la situation est d'autant plus difficile car cela demande de se « contorsionner ». Il s'agit alors d'ouvrir le dialogue, de créer un espace de confiance et de « proposer plus que d'imposer ».

En revanche, les idées ne manquent pas pour sensibiliser à ce sujet : capsules-vidéos sur les réseaux sociaux, théâtre-forum, BDs, jeux vidéo, jeux de rôle, applications, messages dans les transports publics... L'enjeu est plutôt que ces idées soient en phase avec les ressources à disposition (professionnel·le·s et compétences, temps, énergie, budget, etc.) et surtout adaptées aux réalités vécues : il est donc essentiel d'inclure les jeunes dans les démarches.

Finalement, de nombreuses ressources déjà existantes mériteraient d'être mieux visibles (autour de la proche aide et d'autres thématiques liées) et les professionnel·le·s potentiellement concerné·e·s devraient être systématiquement formé·e·s et/ou sensibilisé·e·s. Un travail d'information doit également être fait auprès du grand public. La question de l'IA a été posée et il semblerait que les contenus existants ne sont pas assez référencés, en tout cas au niveau de la Suisse romande.



TABLE RONDE

FREINS ET MOTEURS À L'ACTION : REGARDS CROISÉS

Avec Michel Grataloup, Thérapeute de famille, Fondation As'trame

Patrick Peyter, Chef d'ORPM, Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ)

Marie Spindler, Infirmière responsable des infirmières scolaires de l'Est vaudois, AVASAD Unité PPS-Filière infirmière scolaire

Muriel Vial, Co-fondatrice, Association Enfants Aidants

Michel Grataloup

Le statut de «jeune aidant·e» comprend les jeunes jusqu'à 18 ans mais les jeunes adultes peuvent également rentrer dans cette catégorie. L'un des indicateurs de la proche aidance est : «Qu'est-ce que cela empêche ?». Si l'impact est important, on est a priori dans de la proche aidance. Il convient de toujours nuancer les propos car il s'agit d'un sujet complexe. Les professionnel·le·s n'ont pas toujours de réponses/solutions et il ne faut pas vouloir être trop rapide : une bonne compréhension de la situation permet de poser les bonnes actions. Parfois, on avance à tâtons en étant dans la rencontre, dans le lien et c'est peut-être ça qui fait le plus de bien. Il y a aussi un besoin avéré de travailler en réseau. Les professionnel·le·s ne disposent que de «petits bouts» des situations et, à plusieurs, le puzzle peut être complété.

Marie Spindler

La chronicité est également un indicateur de la proche aidance. Les infirmier·ères scolaires sont des ressources importantes pour identifier/détecter certaines situations. Ils-elles ont la possibilité de le faire car ils-elles créent un lien de confiance avec les enfants qu'ils-elles côtoient dans le cadre scolaire. Ils-elles pratiquent une écoute active, nomment les ressources avec l'élève, organisent des réseaux au besoin et peuvent y inclure la Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ). Elle souligne cependant que le nombre d'infirmier·ères scolaires et d'assistant·e·s sociaux·ales est insuffisant actuellement dans le canton de Vaud pour répondre aux besoins et fournir un travail de qualité. Elle soutient qu'il faut travailler sur l'information, la mise en réseau et l'orientation.





Patrick Peyter

Quand les signalements arrivent à la Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ), il relève que la notion de proche aidance est absente : les cas sont signalés pour d'autres raisons. C'est en «grattant» que le·la collaborateur·trice peut comprendre un peu mieux la situation et que la proche aidance est détectée. De manière générale, il constate une méconnaissance de cette thématique et du réseau qui y est lié.

Selon le code civil suisse, les parents doivent pouvoir s'occuper des enfants. S'il y a défaillance, s'il y a glissement, cela pose problème et des mesures doivent être prises. Ces dernières peuvent aller de la surveillance jusqu'au placement, en passant par la tutelle/curatelle ou le retrait de la garde et de l'autorité parentale. Ce sont des décisions difficiles pour les juges/expert·e·s de la DGEJ qui font face à des situations complexes, de plus en plus nombreuses et avec des moyens limités. Il pense qu'il y a aussi un travail à faire pour donner une image plus positive de la DGEJ.

Muriel Vial

L'enfant aidant·e s'adapte et compose au fur et à mesure. Ses besoins peuvent être très différents en fonction des situations. On en parle peu mais quand ces jeunes sortent de certaines situations de proche aidance (changement de foyer, etc), ils·elles font souvent face à un vide et à un sentiment de culpabilité qui peut être très fort et difficile à porter. Il y a aussi beaucoup de représentations autour de ce sujet et de craintes, notamment au niveau des interventions de la Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ). Dans ce contexte, c'est tout un enjeu d'ouvrir le dialogue et de créer un lien de confiance qui puisse leur permettre de s'exprimer.

Il faut parfois en arriver à une situation de crise pour qu'ils·elles trouvent des espaces de parole et que des solutions concrètes d'aide puissent être mises en place. Les enfants aidant·e·s manquent d'adultes compréhensifs·ves et de regards avisés qui peuvent «deviner» leur situation de proche aidance et valider le fait que ce qu'ils·elles vivent n'est pas normal. Il y a un réel besoin de solidarité et de coordination. La pensée systémique devrait être enseignée partout... mais on n'a pas assez de temps !





CONCLUSION

Avec Roger Nordmann, Conseiller d'État en charge du Département de la santé et de l'action sociale (DSAS) de l'État de Vaud

Diego Lindlau Glejser, Directeur, Espace Proches



Roger Nordmann Il est difficile de comprendre et d'agir si on ne peut pas mettre des mots sur les choses... La complexité du sujet de la proche aide chez les jeunes est frappante.

Sur le plan quantitatif, on estime à 117 000 le nombre de personnes proches aidantes dans le canton de Vaud dont 4 400 sont des enfants/jeunes qui restent difficiles à identifier. **Poser le mot «proche aide» peut permettre de prendre conscience de ces situations de vie.**

Le réseau proche aide a été créé en 2012 et compte désormais de nombreuses structures, surtout actives auprès des adultes proches aidant-e-s. Le **Département de la santé et de l'action sociale (DSAS)** mène actuellement une réflexion interdépartementale au sujet des jeunes proches aidant-e-s et valorise les échanges des acteur-ric-e-s de terrain, comme cela a été fait lors de cette journée.

Diego Lindlau Glejser Cette 4e Journée de rencontre du Réseau professionnel de la proche aide a rappelé que derrière chaque situation, il y a des histoires particulières et que soutenir les jeunes aidant-e-s est une responsabilité collective et partagée. Travailler en réseau permet de voir et agir suffisamment tôt AVEC les familles (et non uniquement POUR les familles). **Les jeunes aidant-e-s ont actuellement besoin de réponses concrètes, de relais, d'institutions qui se parlent et d'adultes qui les questionnent.**

Le Directeur d'**Espace Proches** remercie chaleureusement les membres du Comité d'organisation de cette journée, Philippe Jeanneret pour l'animation, l'équipe d'Espace Proches, Roger Nordmann, les intervenant-e-s, les partenaires, la technique, la rédactrice de la synthèse et le photographe, ainsi que tou-te-s les participant-e-s.

« Cette journée est un point de départ mais ce qui change réellement une vie, c'est l'action. »







ANNEXES

TABLE DES ANNEXES

Ressources pour aller plus loin	32
Échanges et travaux en groupe : résultats (cas pratiques 1 à 6)	34

POUR ALLER PLUS LOIN

Une sélection de ressources pour repérer, dialoguer, accompagner et approfondir les enjeux liés aux jeunes aidant·e·s. Cette sélection ne vise pas l'exhaustivité, mais à donner des repères.

RESSOURCES POUR AGIR EN SOUTIEN AUX JEUNES AIDANT·E·S

ORGANISMES DE RÉFÉRENCE

- Association Enfants Aidants : ressources, sensibilisation et parrainage/marrainage.
- Fondation As'trame : accompagnement des enfants et des familles confrontés à un bouleversement de vie (deuil, séparation, maladie psychique ou somatique).
- ORPM : Office régional de protection des mineurs, assure un service de permanence (piquet) destiné à toute personne souhaitant obtenir des informations si elle s'interroge sur la situation d'un·e mineur·e.

LIGNES TÉLÉPHONIQUES ET MESSAGERIES INSTANTANÉES

- 0800 660 660 (Espace Proches) : ligne d'information et d'orientation pour les proches aidant·e·s de tous âges et les professionnel·le·s.
- 147 (Pro Juventute) : ligne d'écoute, de conseil et de soutien pour les enfants/jeunes et les parents, disponible 24h/24, chat entre pair·e·s ou WhatsApp avec des professionnel·le·s.
- ciao.ch : site qui permet aux jeunes de poser des questions anonymement sur tout sujet.

RÉPERTOIRE RESSOURCES JEUNESSE

- Répertoire Ressources Jeunesse - REL'IER : outil créé principalement pour les professionnel·le·s, avec pour objectif de visibiliser l'ensemble des prestations existantes dans le canton de Vaud en faveur des jeunes (13-25 ans).

RÉSEAU DE SOUTIEN AUTOUR DES JEUNES AIDANT·E·S

Le soutien d'un·e jeune aidant·e repose sur une responsabilité partagée. Chacun·e, dans son rôle, peut contribuer au repérage, au dialogue et à l'accompagnement.

- Cercle proche (famille élargie, ami·e·s, voisin·e·s, personnes de confiance)
- Enseignant·e·s
- Référent·e études (ou travail)
- Infirmier·ères scolaires
- Psychologues scolaires
- Médecin / Pédiatre / Thérapeute
- Travailleurs·euses sociaux·ales (éducateurs·trices sociaux·ales, assistant·e·s sociaux·ales)
- Personnes Ressources Proches Aidant·e·s (PRPA) de l'AVASAD (dès 18 ans)
- Services de relève professionnelle : Fondation Pro-XY, Alzheimer Vaud, Pro Infirmis Vaud

RESSOURCES POUR APPROFONDIR LA QUESTION DES JEUNES AIDANT·E·S

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- [Leu, A., Frech, M., Wepf, H., Sempik, J., Joseph, S., Helbling, L., Moser, U., Becker, S., & Jung, C. \(2019\). Counting Young Carers in Switzerland – A Study of Prevalence. Children & Society, 33\(1\), 53–67.](#)
- [Leu, A., Frech, M., & Jung, C. \(2018\). Young carers and young adult carers in Switzerland: Caring roles, ways into care and the meaning of communication. Health & Social Care in the Community, 26\(6\), 925–934.](#)
- [Postulat Jaccard – « Enfants proches aidant·e·s : pour une meilleure connaissance et compréhension de leur situation » \(Canton de Vaud\).](#)

COMPRENDRE LES JEUNES AIDANT·E·S

- [Boily, M. \(dir.\) \(2024\). Le soutien aux jeunes proches et jeunes proches aidants dans le domaine de la santé mentale.](#)
- [Desjeux, C. & Chambon, M. \(2023\). Jeunes aidants : formes d'aide et relations familiales.](#)
- [Jung Lorient, C. \(2022\). Trajectoires et socialisations des jeunes aidantes.](#)

COMPRENDRE LA PARENTIFICATION ET LES LOYAUTÉS FAMILIALES

- [Haxhe, S. \(2024\). Frères et sœurs, des liens à soigner.](#)
- [Haxhe, S. \(2019\). L'enfant parentifié et sa famille.](#)
- [Michard, P. \(2017\). La thérapie contextuelle de Boszormenyi-Nagy.](#)
- [Le Goff, J.-F. \(1999\). L'enfant, parent de ses parents.](#)

TÉMOIGNAGES, PODCAST ET RESSOURCES AUDIOVISUELLES

- [Proche aidance Genève \(2026\) : Galerie de vidéos témoignages.](#)
- [RTS Point J \(2026\) : Enfant aidant·e, ça veut dire quoi ?](#)
- [RTS Temps Présent \(2024\) : Quand les enfants soignent leur parent malade.](#)
- [RTS Mama for Ever \(2023\) : Auprès de ma mère j'ai été un enfant proche aidant.](#)
- [RTS Forum \(30.10.2024\) : Donner de la visibilité aux enfants proches aidants – entretien avec Muriel Vial.](#)
- [Pause Brindille \(2023\) : Rencontrez Julie, jeune aidante depuis son enfance.](#)

ÉCHANGES ET TRAVAUX EN GROUPE : RÉSULTATS

IDENTIFIER, DIALOGUER ET SOUTENIR : QUELLES BONNES PRATIQUES ?

Durant ce moment d'atelier, les groupes formés ont travaillé sur six cas pratiques représentatifs de situations vécues par des jeunes proches aidant·e·s.

L'exercice consistait à analyser ces six cas pratiques afin de répondre collectivement au trois questions ci-dessous, puis à faire émerger des pistes d'action novatrices (voir en **page 48**).

1. SUR LA BASE DES DIFFICULTÉS SOULEVÉES PAR LA SITUATION, QUELLES RESSOURCES MOBILISABLES VOYEZ-VOUS ? RESSOURCES EXTERNES (PRESTATIONS, ...) ET INTERNES À LA FAMILLE

2. DANS VOTRE RÔLE PROFESSIONNEL, QUEL(S) POINT(S) DE VIGILANCE IDENTIFIEZ-VOUS ?

3. DANS VOTRE RÔLE PROFESSIONNEL, QUELLE(S) ACTION(S) CONCRÈTES POURRIEZ-VOUS ENTREPRENDRE POUR CONTRIBUER À SOUTENIR LE·LA JEUNE ET/OU SA FAMILLE ?

Principe transversal : proposer des pistes d'action tout en préservant le pouvoir d'agir et l'autodétermination des personnes.

Les réponses et idées des participant·e·s sont retranscrites telles quelles.



CAS PRATIQUE 1

AMINA

Amina a 14 ans. Ses parents (portugais permis C) maîtrisent encore difficilement le français et comptent sur elle pour les rendez-vous médicaux, administratifs et scolaires. Avec le temps, elle est devenue l'interlocutrice privilégiée de nombreuses institutions.

Elle traduit des informations parfois complexes, explique certains documents et accompagne ses parents dans des démarches importantes. Même lorsqu'elle n'est pas directement concernée, sa présence est souvent considérée comme indispensable.

Amina apprécie pouvoir aider sa famille. Cependant, elle exprime parfois la peur de mal traduire une information importante ou de prendre une décision qui ne devrait pas lui revenir.



RESSOURCES MOBILISABLES

POUR LES PARENTS

- **Interprétariat communautaire** : Association Appartenances, Bhaasha – plateforme d'interprétariat communautaire
- **Aide à la traduction** : DeepL et autres plateformes d'intelligence artificielle de traduction automatique
- **Cercle proche** : communauté, famille, ami-e-s, personnes de confiance
- **Soutiens socio-administratifs** : CSP Vaud (la Fraternité), Permanence sociale migr'info (Nord VD), Riviera pour vous – espace d'info sociale (Est VD), Oasis (Jura-Nord VD), Caritas, programme Parlons Cash du Canton de Vaud, Centre social régional (CSR), Centrale des solidarités (0800 30 30 38)
- **Réseau migration et cours de français pour les parents** :
 - <https://www.vaud-bienvenue.ch/cours-de-francais>
 - <https://prestations.vd.ch/pub/101225/contacts/list>
- **Selon les régions** : différentes prestations répertoriées par l'Entraide familiale vaudoise

POUR AMINA

- **Cercle proche** : communauté, famille, ami-e-s, personnes de confiance
- **Soutiens socio-administratifs** : CSP Vaud (Jet Service)
- **Soutien via l'école** :
 - Doyen-ne / maître-sse de classe si impact sur la scolarité (absences, épuisement), infirmier-ère et/ou psychologue scolaires, travailleurs-euses sociaux-ales (éducateurs-trices sociaux-ales, assistant-e-s sociaux-ales)
 - Échange avec l'école pour solutions d'interprétariat communautaire (pour permettre un contact direct école-parents)
- **Association Enfants Aidants**
- **Lignes téléphoniques d'écoute et d'aide pour les jeunes** : ciao.ch, Pro Juventute 147, Hotline d'Espace Proches (0800 660 660)



POINTS DE VIGILANCE

Attention à la parentification, les conflits de loyauté, l'enjeu de traduction sur des sujets sensibles, la charge administrative complexe, la responsabilisation, l'isolement, l'épuisement, l'âge, la scolarité, ne pas déposséder Amina de son rôle familial.



PISTES D'ACTION POUR LES PROFESSIONNEL·LE·S

OUVRIR LE DIALOGUE intrafamilial (sensibilisation)

METTRE EN PLACE

- de l'interprétariat professionnel pour les parents
- un soutien socio-administratif et des cours de français pour les parents
- un réseau de soin si besoin :
 - Pour les parents, un-e médecin traitant-e
 - Pour Amina, le-la pédiatre

MISE EN LIEN

- avec l'école pour Amina (infirmier-ère et/ou psychologue scolaires, enseignant-e)
- avec des pair-e-s pour Amina

CAS PRATIQUE 2

LINA

Lina a 12 ans et vit avec un petit frère présentant un trouble du spectre autistique avec déficience intellectuelle nécessitant une attention importante. Ses parents lui demandent régulièrement de le surveiller, de l'accompagner ou de l'aider dans certaines activités.

Lina aime profondément son frère et apprécie les moments passés avec lui. Cependant, elle exprime parfois la difficulté de se sentir responsable que son frère se comporte bien. Elle remarque également que certaines activités familiales sont organisées principalement autour des besoins de son frère.

Elle est perçue comme une enfant calme à l'école et elle obtient de très bons résultats.



RESSOURCES MOBILISABLES

POUR LES PARENTS

- **Cercle proche** : communauté, famille, ami-e-s, personnes de confiance
- **Services de relève** : activités loisirs de l'association insieme Vaud pour le frère de Lina, service de relève Phare de Pro Infirmis Vaud, programme PAuSES de La Source-HESAV, Unités d'accueil temporaire (UAT), Centre de loisirs La Cabane Orange de la Fondation Coup d'Pouce, Fondation Étoile filante
- **Soutiens socio-administratifs** : Service des Besoins spéciaux de la petite enfance (BSPE) de Pro Infirmis Vaud
- **Droits sociaux** : Assurance invalidité (AI), Allocation pour impotent (API)
- **Accompagnement parental TSA** : Centre cantonal autisme (CCA) et/ou équipes mobiles régionales du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV)
- **Adaptation de l'environnement pour le frère de Lina** : ergothérapeute, éducateur-trice, infirmier-ère santé mentale
- **Partage, échanges** : Groupes de parents TSA d'Autisme Vaud et HelpLine d'Autisme suisse romande (021 312 20 81)
- **Ressources en ligne** : Annuaire informatif de ressources en autisme d'Autisme suisse romande, Etincelles & Co, Pro Mente Sana, plateforme d'info-formation d'Ici TSA, association ASPEDAH, Santépsy
- **Personnes Ressources Proches Aidant-e-s (PRPA) de l'AVASAD**
- **Soutien psychologique pour les parents de Lina**
- **Lignes téléphoniques d'écoute et d'aide** : Pro Juventute 147, Hotline d'Espace Proches (0800 660 660)
- **Si en emploi, aménagement du travail et congé proche aidant-e** : RH ou supérieur-e hiérarchique

POUR LINA

- **Cercle proche** : communauté, famille, ami-e-s, personnes de confiance
- **insieme Vaud** : groupes d'entraide pour frères et sœurs
- **Lignes téléphoniques d'écoute et d'aide pour les jeunes** : ciao.ch, Pro Juventute 147, Hotline d'Espace Proches (0800 660 660)
- **Fondation As'trame ou autre soutien psychologique**
- **Association Enfants Aidants**
- **Soutien via l'école** : Doyen-ne / maître-sse de classe si impact sur la scolarité, infirmier-ère et/ou psychologue scolaires, travailleurs-euses sociaux-ales (éducateurs-trices sociaux-ales, assistant-e-s sociaux-ales)
- **Ressources en ligne** : Santépsy



POINTS DE VIGILANCE

Attention à isolement, équilibre entre les besoins et la prise en charge, détresse, âge (période charnière), reconnaissance de ce que fait Lina tout en sensibilisant aux risques, lien avec les autres élèves, surinvestissement scolaire, estime de soi.



PISTES D'ACTION POUR LES PROFESSIONNEL·LE·S

OUVRIR LE DIALOGUE intrafamilial (sensibilisation et orientation)

- METTRE EN PLACE**
- un soutien socio-administratif
 - un réseau de soin si besoin :
 - Pour le frère, un-e pédopsychiatre
 - Pour Lina, lien avec As'trame
 - des activités de loisirs pour Lina

- MISE EN LIEN**
- avec l'école pour Lina (infirmier-ère et/ou psychologue scolaires, enseignant-e)
 - avec des pair-e-s pour Lina

CAS PRATIQUE 3

NOAH

Noah a 14 ans et vit seul avec son père (mère décédée) atteint d'une maladie respiratoire chronique sévère. Les épisodes d'essoufflement et les hospitalisations ont marqué la vie familiale au cours des dernières années. Noah connaît les signaux d'alerte et la marche à suivre en cas de crise. Ses grands-parents sont présents et s'occupent de lui lorsque son père est hospitalisé.

Même lorsque l'état de santé de son père est relativement stable, Noah reste inquiet. Depuis plusieurs mois, il se réveille régulièrement pendant la nuit pour vérifier que son père respire normalement. Il écoute les bruits provenant de sa chambre et se rend parfois discrètement à sa porte afin de s'assurer que tout va bien.

À l'école, il semble plus fatigué qu'auparavant. Ses enseignant-e-s remarquent des difficultés de concentration et une baisse progressive de sa participation en classe. Noah explique simplement qu'il préfère être prudent plutôt que de prendre le risque qu'il arrive quelque chose à son père pendant son sommeil.



RESSOURCES MOBILISABLES

POUR LE PÈRE/LES GRANDS-PARENTS

- **Cercle proche** : communauté, famille, ami-e-s, personnes de confiance
- **Deuil** : Association Asnova, Association Vivre Son Deuil Suisse (AVSDS), Fondation As'trame
- **Soutien psychologique pour le père de Noah**
- **Soins à domicile (continuité des soins)** : CMS vaudois de l'AVASAD
- **Accompagnement appareil respiratoire et soutien social** : Ligue pulmonaire vaudoise
- **Le-la médecin traitant-e du père de Noah (psycho-éducation et réassurance)**
- **Personnes Ressources Proches Aidant-e-s (PRPA) de l'AVASAD** pour les grands-parents de Noah
- **Ressources en ligne** : Pro Mente Sana, Pro Juventute (147), Santépsy
- **Groupes de rencontres, échanges entre pair-e-s** : Association de proches aidants avec la Fondation Pro-XY pour les grands-parents de Noah
- **Lignes téléphoniques d'écoute et d'aide** : Pro Juventute 147, Hotline d'Espace Proches (0800 660 660)

POUR NOAH

- **Cercle proche** : communauté, famille, ami-e-s, personnes de confiance
- **Soutien via l'école** : Doyen-ne / maître-sse de classe si impact sur la scolarité (absences, épuisement), infirmier-ère et/ou psychologue scolaires, travailleurs-euses sociaux-ales (éducateurs-trices sociaux-ales, assistant-e-s sociaux-ales)
- **Fondation As'trame**
- **Soutiens psychologiques, le-la pédiatre pour troubles sommeil, fatigue et anxiété**
- **Association Enfants Aidants**
- **Lignes téléphoniques d'écoute et d'aide pour les jeunes** : ciao.ch, Pro Juventute 147, Hotline d'Espace Proches (0800 660 660)
- **Deuil** : Association Asnova, Association Vivre Son Deuil Suisse (AVSDS), Fondation As'trame
- **Plan d'urgence pour rassurer Noah**
- **Ressources en ligne** : Santépsy



POINTS DE VIGILANCE

Attention à isolement, angoisse, hypervigilance, manque de sommeil, communication père-fils autour de la maladie, impact sur la scolarité et la vie sociale, conscience de la charge qu'il porte, suivi de la scolarité, gestion des urgences.



PISTES D'ACTION POUR LES PROFESSIONNEL·LE·S

OUVRIR LE DIALOGUE intrafamilial (sensibilisation et orientation, intervention systémique)

METTRE EN PLACE

- un soutien socio-administratif
- un réseau de soin si besoin :
 - Pour le père, un-e médecin traitant-e, soutien psychologique, soins à domicile
 - Pour Noah, lien avec As'trame et/ou le-la pédiatre
- des activités de loisirs pour Noah

MISE EN LIEN

- avec Personnes Ressources Proches Aidant-e-s (PRPA) pour les grands-parents
- avec l'école pour Noah (infirmier-ère et/ou psychologue scolaires, enseignant-e)
- avec des pair-e-s pour Noah

CAS PRATIQUE 4

MATHIS

Mathis a 16 ans et passe beaucoup de temps seul avec son père depuis la séparation de ses parents. Depuis plusieurs mois, son père traverse un épisode dépressif important. Les soirées chez lui sont souvent consacrées à de longues discussions au cours desquelles il partage ses inquiétudes, sa solitude, ses difficultés financières et parfois même ses peurs concernant l'avenir.

Mathis écoute attentivement et tente de rassurer son père. Il explique qu'il a l'impression d'être la seule personne capable de le comprendre réellement. Lorsqu'il sort avec des amis ou quand il est chez sa mère, il consulte fréquemment son téléphone afin de vérifier que tout va bien.

Peu à peu, il parle moins de ses propres préoccupations. Il estime que celles-ci sont secondaires par rapport aux difficultés traversées par son père.



RESSOURCES MOBILISABLES

POUR LES PARENTS

- **Cercle proche** : communauté, famille, ami-e-s, personnes de confiance
- **Association des Familles Monoparentales et Recomposées (AFMR)**
- **Projet pilote Consensus parental de l'État de Vaud**
- **Lignes téléphoniques d'écoute et d'aide** : Pro Juventute 147, Hotline d'Espace Proches (0800 660 660)
- **Ressources en ligne** : Santépsy
- **Soutien familial** : Entraide familiale vaudoise

POUR LE PÈRE DE MATHIS

- **Soutiens socio-administratifs** : programme Parlons Cash du Canton de Vaud, Caisse cantonale de chômage, Revenu d'insertion (RI), Assurance invalidité (AI), Centrale des solidarités (0800 30 30 38)
- **Soutien psychologique** : Graap-Fondation
- **Soins à domicile (continuité des soins)** : CMS vaudois de l'AVASAD, infirmier-ère en santé mentale
- **Le-la médecin traitant-e**
- **Ressources en ligne** : Pro Mente Sana

POUR LA MÈRE DE MATHIS

- **Personnes Ressources Proches Aidant-e-s (PRPA) de l'AVASAD**
- **Consultation psychologique pour proches aidants (CPA)**
- **Association L'îlot**
- **Ressources en ligne** : Etincelles & Co
- **Groupes de rencontres, échanges entre pair-e-s** : Association de proches aidants avec la Fondation Pro-XY
- **Si en emploi, aménagement du travail et congé proche aidant-e** : RH ou supérieur-e hiérarchique

POUR MATHIS

- **Cercle proche** : communauté, famille, ami-e-s, personnes de confiance
- **Soutiens socio-administratifs** : CSP Vaud (Jet Service) ou aide sociale pour l'aspect financier
- **Soutien via l'école** : Doyen-ne / maître-sse de classe si impact sur les études, infirmier-ère et/ou psychologue scolaires, travailleurs-euses sociaux-ales (éducateurs-trices sociaux-ales, assistant-e-s sociaux-ales) ou maître-sse d'apprentissage
- **Fondation As'trame**
- **Soutiens psychologiques, le-la pédiatre**
- **Association Enfants Aidants**
- **Lignes téléphoniques d'écoute et d'aide pour les jeunes** : ciao.ch, Pro Juventute 147, Hotline d'Espace Proches (0800 660 660)
- **Ressources en ligne** : Etincelles & Co, Santépsy



POINTS DE VIGILANCE

Attention à isolement, épuisement, besoins de l'enfant au second plan, déni, mission de «sauveur», parentification, transition école-profession, conflit de loyauté.



PISTES D'ACTION POUR LES PROFESSIONNEL·LE·S

OUVRIR LE DIALOGUE intrafamilial (sensibilisation)

METTRE EN PLACE

- un soutien socio-administratif
- un réseau de soin si besoin :
 - Pour le père, un-e médecin traitant-e, soutien psychologique, relève à domicile
 - Pour Mathis, lien avec As'trame et/ou le-la pédiatre
- des activités de loisirs pour Mathis

MISE EN LIEN

- avec Personnes Ressources Proches Aidant-e-s (PRPA) pour la mère
- avec gymnase/apprentissage pour Mathis (infirmier-ère et/ou psychologue scolaires, enseignant-e, travailleurs-euses sociaux-ales)
- avec des pair-e-s pour le père

FAIRE APPEL au réseau de famille si existant ou le créer

CAS PRATIQUE 5

CAMILLE

Camille a 16 ans et vit avec ses parents. Son père présente une dépendance à l'alcool depuis plusieurs années. À plusieurs reprises, il lui a demandé de ne parler de la situation à personne afin de protéger la famille.

Camille évite désormais d'inviter des ami-e-s à la maison et redoute certaines situations sociales. Elle surveille attentivement les comportements de son père lorsqu'il est en public et tente parfois, tout comme le fait sa maman, d'anticiper les situations qui pourraient devenir embarrassantes.

Elle affirme qu'elle doit protéger sa famille du regard des autres.



RESSOURCES MOBILISABLES

POUR LES PARENTS

- **Cercle proche** : communauté, famille, ami-e-s, personnes de confiance
- **Ressources en ligne** : Addiction Vaud, Santépsy
- **Soutien social** : CSP Vaud, Caritas, guichet social (CSR, Oasis, Riviera pour vous, etc.), assistant-e social-e dans un service addiction
- **Soutien familial** : Entraide familiale vaudoise

POUR LE PÈRE DE CAMILLE

- **Le-la médecin traitant-e**
- **Consultation addiction** : Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), Le CAP – Centre d'Aide et de Prévention de la Fondation du Levant
- **Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA)**

POUR LA MÈRE DE CAMILLE

- **Consultation psychologique pour proches aidants (CPA)**
- **Personnes Ressources Proches Aidant-e-s (PRPA) de l'AVASAD**
- **Groupes de proches addiction** : Groupes familiaux Al-Anon, Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA), Croix-Bleue romande, Info-Entraide Suisse, Le CAP – Centre d'Aide et de Prévention de la Fondation du Levant
- **Groupes de rencontres, échanges entre pair-e-s** : Association de proches aidants avec la Fondation Pro-XY
- **Consultation des proches, Service de médecine des addictions du CHUV**
- **Lignes téléphoniques d'écoute et d'aide** : Pro Juventute 147, Hotline d'Espace Proches (0800 660 660)
- **Si en emploi : aménagement du travail et congé proche aidant-e** : RH ou supérieur-e hiérarchique

POUR CAMILLE

- **Cercle proche** : communauté, famille, ami-e-s, personnes de confiance
- **Ressources en ligne** : Addiction Vaud, Santépsy
- **Soutien socio-administratif** : CSP (Jet service)
- **Soutien via l'école** : Doyen-ne / maître-sse de classe si impact sur les études, infirmier-ère et/ou psychologue scolaires, travailleurs-euses sociaux-ales (éducateurs-trices sociaux-ales, assistant-e-s sociaux-ales) ou maître-sse d'apprentissage
- **Fondation As'trame**
- **Soutiens psychologiques, le-la pédiatre ou le-la médecin traitant-e**
- **Association Enfants Aidants**
- **Lignes téléphoniques d'écoute et d'aide** : ciao.ch, Pro Juventute 147, Hotline d'Espace Proches (0800 660 660)
- **Papaboit / mamanboit.ch**



POINTS DE VIGILANCE

Attention à impossibilité de se projeter dans le futur dans une période charnière, risque de banaliser la situation, conflit de loyauté, précarité financière, frein dans le développement et la construction identitaire, déni de la problématique, hypervigilance, parentification, isolement.



PISTES D'ACTION POUR LES PROFESSIONNEL·LE·S

OUVRIR LE DIALOGUE intrafamilial (identifier et reconnaître la problématique, valider le vécu de Camille et lever le tabou)

MISE EN LIEN

- avec un service de santé pour le père et l'informer des possibilités de prise en charge
- avec Personnes Ressources Proches Aidant-e-s (PRPA) et les groupes de proches pour la mère
- avec des pair-e-s et un soutien psychologique ou le-la pédiatre pour Camille
- avec l'école si Camille le souhaite

CAS PRATIQUE 6

AMÉLIE

Amélie a 18 ans et travaille comme employée de commerce à la poste. Depuis plusieurs années, elle rêve de partir plusieurs mois à l'étranger afin de perfectionner une langue et de vivre une expérience personnelle importante. Elle en parle régulièrement avec enthousiasme et a déjà commencé à se renseigner sur différentes possibilités.

Pourtant, chaque fois que le projet semble devenir concret, elle le reporte. Sa mère souffre d'une sclérose en plaques et son père travaille à temps plein. Amélie participe largement à l'organisation du quotidien, aux tâches ménagères et à certaines tâches administratives. Personne ne lui demande explicitement de rester, mais elle a le sentiment que son absence compliquerait considérablement la vie familiale.

Elle explique souvent qu'elle partira «plus tard», sans parvenir à préciser quand.



RESSOURCES MOBILISABLES

POUR LES PARENTS

- **Cercle proche** : communauté, famille, ami-e-s, personnes de confiance
- **Soins à domicile et/ou aide au ménage** (financement: privé, assurance maladie complémentaire, Prestations complémentaires (PC AI), tarif aménagé des CMS vaudois de l'AVASAD, ...)
- **Médecin traitant-e, neurologue, soutien psychologique**
- **Soutiens socio-administratifs** : Pro Infirmis Vaud, CSP Vaud, Caritas, programme Parlons Cash du Canton de Vaud, guichet social (CSR, Oasis, Riviera pour vous, etc.), Centrale des solidarités (0800 30 30 38)
- **Selon les régions** : différentes prestations répertoriées par l'Entraide familiale vaudoise
- **Lignes téléphoniques d'écoute et d'aide** : Pro Juventute 147, Hotline d'Espace Proches (0800 660 660)

POUR LE PÈRE D'AMÉLIE

- **Personnes Ressources Proches Aidant-e-s (PRPA) de l'AVASAD**
- **Consultation psychologique pour proches aidants (CPA)**
- **Services de relève** : Fondation Pro-XY (si la mère d'Amélie est en âge AVS), service de relève Phare de Pro Infirmis Vaud, programme PAUSES de La Source-HESAV, bénévoles de la Croix-Rouge vaudoise (aide courses, transports, relève proches aidant-e-s), Court-séjour, transport pour personnes à mobilité réduite
- **Coaching emploi (Mesure CoFa)**
- **Aménagement du travail et congé proche aidant-e** : RH ou supérieur-e hiérarchique
- **Groupes de rencontres, échanges entre pair-e-s** : Association de proches aidants avec la Fondation Pro-XY

POUR LA MÈRE D'AMÉLIE

- **Droits sociaux** : Assurance Invalidité (AI), Allocation Pour Impotent (API)
- **Société suisse de la sclérose en plaques (SEP)** : ligne téléphonique, groupes d'entraide, soutien social

POUR AMÉLIE

- **Cercle proche** : communauté, famille, ami-e-s, personnes de confiance
- **Association Enfants Aidants**
- **Personnes Ressources Proches Aidant-e-s (PRPA) de l'AVASAD**
- **Soutien psychologique** : Consultation psychologique pour proches aidants (CPA), Fondation As'trame, ...
- **Services de relève** : Fondation Pro-XY (si la mère d'Amélie est en âge AVS), service de relève Phare de Pro Infirmis Vaud, programme PAuSES de La Source-HESAV, bénévoles de la Croix-Rouge vaudoise (aide courses, transports, relève proches aidant-e-s), Court-séjour, transport pour personnes à mobilité réduite
- **Lignes téléphoniques d'écoute et d'aide pour les jeunes** : ciao.ch, Pro Juventute 147, ontécoute.ch, Hotline d'Espace Proches (0800 660 660)
- **Soutien socio-administratif** : CSP Vaud (Jet service)
- **Aménagement du travail et congé proche aidant-e** : RH ou supérieur-e hiérarchique
- **Groupes de rencontres, échanges entre pair-e-s** : Association de proches aidants avec la Fondation Pro-XY



POINTS DE VIGILANCE

Attention à absentéisme, décrochage, fatigue, épuisement, prise en charge systémique de toute la famille, décentrement des besoins de la jeune, autonomisation trop rapide (passage de l'enfant à l'âge adulte), conflit de loyauté, culpabilité.



PISTES D'ACTION POUR LES PROFESSIONNEL·LE·S

OUVRIR LE DIALOGUE	intrafamilial (accompagnement du projet de vie d'Amélie en fonction de la maladie de sa mère et de l'état d'épuisement du père)
ÉVALUER	la situation dans sa globalité (rencontre réseau)
METTRE EN PLACE	• un soutien socio-administratif • un réseau de soin si besoin : - Pour la mère, un-e médecin traitant-e, soutien psychologique, soins à domicile - Pour le père, un-e médecin traitant-e, CPA - Pour Amélie, un-e médecin traitant-e, CPA, As'trame • des activités de loisirs pour Amélie
MISE EN LIEN	• avec Personnes Ressources Proches Aidant-e-s (PRPA) pour Amélie et son père • avec des pair-e-s pour Amélie et son père • avec des pair-e-s SEP pour sa mère
INFORMER	du congé proche aidant-e

SYNTHÈSE DES RÉPONSES À LA QUESTION 4

4. QUELLES IDÉES OU ACTIONS INNOVANTES VERRIEZ-VOUS POUR SENSIBILISER LES JEUNES AUX ENJEUX DE PROCHE AIDANCE ?



SENSIBILISATION DANS LES ÉCOLES ET LES LIEUX DE FORMATION

- Organiser des journées de sensibilisation à la proche aide dans les écoles, écoles professionnelles, gymnases, hautes écoles spécialisées (HES) et à l'Université.
- Proposer des interventions, témoignages de jeunes proches aidant-e-s, ateliers, théâtre-forum, théâtre participatif, expositions interactives, films d'animation, pièces de théâtre, BD, livres ou supports éducatifs.
- Mettre en place des stands d'information, des boîtes aux lettres ou des questionnaires dans les écoles afin de favoriser l'expression des besoins et le repérage des jeunes concerné-e-s.
- Développer des projets de sensibilisation avec des partenaires tels que l'école cantonale d'art de Lausanne (ECAL), la Haute école pédagogique du canton de Vaud (HEP Vaud), le Bureau cantonal pour l'intégration des étrangers et la prévention du racisme (BCI), la Faculté de médecine de l'Université de Lausanne ou les associations étudiantes.



COMMUNICATION ET CAMPAGNES DE SENSIBILISATION

- Développer des campagnes adaptées aux jeunes sur les réseaux sociaux (TikTok, Instagram, etc.) à travers des capsules vidéo, stories et témoignages.
- Mobiliser des influenceur-euses, des ambassadeur-rices, des personnalités appréciées des jeunes ainsi que des jeunes proches aidant-e-s pour porter les messages.
- Diffuser des campagnes d'information auprès de la population via les écoles, les communes, les transports publics, les hôpitaux, les médias (TV, radio), des stands lors de festivals, concerts ou projections de cinéma.
- Multiplier les canaux de communication selon l'âge des publics.

OUTILS NUMÉRIQUES ET RESSOURCES

- Développer une application ludique de sensibilisation avec des liens vers les ressources.
- Créer une plateforme anonyme d'échanges ou des groupes de pair-e-s en ligne (2.0).
- Mettre en place un algorithme orientant vers une page internet dédiée.
- Réaliser une cartographie du réseau et identifier clairement les personnes-ressources selon les situations.
- S'appuyer sur des plateformes destinées aux jeunes (p. ex. ciao.ch, ontecoute.ch).

FORMATION ET SENSIBILISATION DES PROFESSIONNEL·LE·S

- Former et outiller les enseignant·e-s, infirmier·ères scolaires, psychologues scolaires, auxiliaires de soins, soignant·e-s, médecins, médecins de prévention et autres professionnel·le·s concerné·e-s.
- Développer un module «proche aidance» dans la formation des médecins.
- Renforcer les compétences de détection, notamment chez les infirmier·ères scolaires.
- Sensibiliser les professionnel·le·s à une approche systémique, en élargissant le regard à l'ensemble de la famille.
- Sensibiliser également les professionnel·le·s de structures susceptibles de parentifier les enfants (par ex. les impôts).
- Favoriser la coordination et la mise en réseau des professionnel·le·s entourant l'enfant et le parent.

MOBILISATION DES ACTEUR·RICE·S DES COMMUNES, EN LIEN AVEC JEUNESSE ET PROCHE AIDANCE

- Mobiliser les communes, les maisons de quartier, les centres d'accueil et de loisirs, les clubs et associations sportives, ainsi que les travailleur·euses sociaux·ales, notamment hors murs.
- Développer des collaborations avec les réseaux existants, Promotion Santé Suisse, les hôpitaux, les associations (Espace Proches, Association Enfants Aidants) et les congrès médicaux.
- Consacrer la journée du 30 octobre (Journée des proches aidant·e-s) à la sensibilisation des jeunes.



REPÉRAGE, ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

- Permettre aux jeunes d'exprimer leur situation de proche aidant·e auprès d'un·e professionnel·le de confiance (enseignant·e, infirmier·ère et/ou psychologue scolaires, médecin, etc.).
- Développer des groupes de parole pour les jeunes et les parents, des groupes de pair·e·s et la présence de pair·e·s aidant·e·s dans les écoles ou les maisons de quartier.
- Proposer du mentorat, de l'accompagnement, du coaching, un suivi thérapeutique ainsi que des activités de loisirs et sportives.
- Former des bénévoles pouvant intervenir à domicile (par exemple pour assurer une présence de nuit) afin de soulager les jeunes.
- Déployer des équipes mobiles pluridisciplinaires intervenant auprès des familles.
- Mieux repérer les enfants dans les hôpitaux, notamment en psychiatrie, lorsqu'ils-elles rendent visite à un parent, et créer des espaces de rencontre adaptés.



OUTILS DE REPÉRAGE

- Développer des kits de détection pour les enseignant·e·s et des outils ou jeux pour les familles (sur le modèle du violentomètre) afin d'aider les jeunes à identifier leur situation (voir baromètre du jeune aidant d'Étincelles & Co)



PLAIDOYER ET POLITIQUES PUBLIQUES

- Faire de la proche aidance chez les jeunes une priorité de santé publique et renforcer le soutien politique à cette thématique.



VALORISATION DES EXPÉRIENCES

- Mettre en avant les témoignages de jeunes aidant·e·s.
- Favoriser les regards croisés entre les proches aidant·e·s et les personnes aidées afin de mieux faire comprendre les réalités vécues.

'espace proches,

nous vous aidons à aider



HOTLINE GRATUITE

☎ 0800 660 660

WWW.ESPACEPROCHES.CH



proches
aidants