association
proches aidants
valais



Les enfants et jeunes proches aidants **UNE RÉALITÉ**

RESSOURCE PÉDAGOGIQUE CYCLE 2

INTRODUCTION 3

LE RÔLE DU PROCHE AIDANT 6

La séquence en deux mots 7
Objectifs du Plan d'études romand 8

Déroulement 10

Activités 11
1. Personnes proches aidantes ou non ? 11
2. Quelles prestations ? 13
3. La proche aidance en musique 13
4. Quizz : êtes-vous proche aidant ? 14

CONCLUSION 15

PROLONGEMENTS 17

RESSOURCES 17

BIBILOGRAPHIE 18

ANNEXES 19

Cette ressource a été créée par le Canton du Jura et généreusement mise à disposition de l'association, qui l'a adaptée aux réalités valaisannes.

JURA.CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA

01

INTRO-DUCTION qu'est-ce qu'un proche aidant ?

Une personne proche aidante est une personne qui prend soin et vient en aide à quelqu'un de son entourage ayant besoin d'une assistance pour les gestes de la vie quotidienne. La relation entre l'aidant et l'aidé est solidaire et non-professionnelle. Elle est la plupart du temps caractérisée par un lien affectif et par la proximité géographique. L'aide apportée, qu'elle le soit par défaut ou par choix, est régulière et s'inscrit dans la durée.

En Suisse, une personne sur quatre est proche aidante. Dans un contexte sanitaire tendu, ces personnes constituent une ressource d'autant plus précieuse. Or, leur rôle est encore méconnu et peu valorisé. C'est notamment pour pallier ces aspects que la journée intercantonale des proches aidants a été instaurée. Cette journée spéciale a lieu le 30 octobre de chaque année.

Si le rôle de proches aidants est encore méconnu, que dire de celui des enfants et jeunes proches aidants. Ce public particulier représenterait 8 % des enfants de 10 à 12 ans et 1 jeune sur 3 entre 15 et 24 ans[1]. Selon les chiffres de l'OFSP[2], près de 22,8 % des personnes âgées de 15 ans et plus ont aidé un proche au moins une fois par semaine au cours de l'année écoulée. Les données statistiques concernant les jeunes proches aidants sont relativement faibles. Cependant, pour pallier ce manque, une première étude représentative sur les jeunes proches aidants en Suisse a été menée en 2026.[3] Elle révèle que 27 % de la population suisse âgée de plus de 18 ans déclare avoir eu, pendant son enfance ou son adolescence, un membre de sa famille souffrant de troubles psychiques et 65 % d'entre eux affirment ne pas avoir reçu le soutien dont ils avaient besoin.

[1] RTS, 2024 Quand les enfants soignent leur parents

[2] OFSP - ESS 2022

[3] Stand by you en collaboration avec l'institut de recherche Sotomo, 2026, étude représentative sur les jeunes proches aidants en Suisse

Il s'agit donc d'une multitude de jeunes personnes qui prennent soin de leur maman, de leur papa, de leur frère ou leur sœur ou d'un autre proche atteint dans sa santé ou victime d'une forme de handicap. Ce rôle leur donne des responsabilités qui n'incombent habituellement pas aux enfants et a un impact significatif dans leur vie et leur quotidien. Quand le proche est hospitalisé par exemple, l'enfant aidant peut être amené à manquer l'école. Lorsque le proche aidé demande beaucoup d'attention, l'enfant aidant peut être dans un état de fatigue avancée. Sans oublier également que ce rôle a un impact sur la santé mentale des enfants et jeunes aidants.



02

PROCHE AIDANT : un rôle à part entière



LA SÉQUENCE EN DEUX MOTS



À travers des vidéos, des activités et des chansons, les élèves peuvent prendre conscience de ce que cela signifie d'être une personne proche aidante. Ceci peut permettre aux élèves de découvrir l'existence du rôle de proche aidant et peut-être à certains de s'identifier comme tel et de comprendre où trouver les ressources en cas de besoin.

OBJECTIFS DU PLAN D'ÉTUDES ROMAND



CAPACITÉS TRANSVERSALES	**Démarche réflexive**	Cerner les enjeux de la réflexion autour du rôle de jeunes proches aidants. Potentiellement aussi renoncer aux idées préconçues.
	Communication	Adopter une attitude réceptive et répondre à des questions à partir des informations recueillies.
FORMATION GÉNÉRALE	**Santé et bien-être FG 25**	Reconnaître l'altérité et développer le respect mutuel dans la communauté scolaire par : la conscience des devoirs de certains et sa charge. Le débat et la discussion autour du rôle de jeune proche aidant.
	Santé et bien-être FG 22	Agir par rapport à ses besoins fondamentaux en mobilisant les ressources utiles.
DOMAINE DISCIPLINAIRE	**Langue Français L1 21 ou L1 23**	Lire de manière autonome des textes variés et développer son efficacité en lecture. Comprendre des textes variés propres à des situations de la vie courante.
	Sciences Humaines et Sociales Citoyenneté SHS 23	S'approprier, en situation, des outils pertinents pour traiter des problématiques des sciences humaines et sociales.
	Sciences Humaines et Sociales Ethique et cultures religieuses SHS 25	Éveiller aux sens des valeurs humanistes.



DÉROULEMENT

BUT DE LA RESSOURCE PÉDAGOGIQUE

Le but de cette ressource pédagogique est de sensibiliser l'ensemble des enfants et des jeunes au rôle de proche aidant et de faire comprendre que cela peut arriver à tout le monde de remplir un jour ce rôle, même aux plus jeunes. En plus de cela, si certains élèves devaient se reconnaitre dans ce rôle, la ressource pédagogique mentionne les différentes aide à leur disposition en cas de besoin. Cette leçon clé en main n'est pas obligatoire et peut être dispensée à titre facultatif.

MISE EN SITUATION

Entrer dans la thématique et ouvrir la discussion en faisant lire aux élèves une histoire qui aborde la thématique de la proche aidance (Fiche lecture, p. 19). A la fin de la lecture, demander aux élèves de répondre aux questions de compréhension de texte. Puis, ouvrir la discussion et leur demander s'ils connaissent une personne qui pourrait être comme le lapin du récit, une personne qui elle aussi s'occupe d'un proche.

ACTIVITÉS

1 RECONNAÎTRE LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

Objectif : démontrer que la frontière entre proche aidant et proche tout court est complexe et qu'il est donc possible de ne pas se reconnaitre facilement dans le rôle de proche aidant.

Par groupe de deux, les élèves reçoivent une fiche qui relate des situations types de différents personnages (Fiche activité 1, p. 32). À la lecture de ces situations, les élèves discutent ensemble et indiquent s'il s'agit d'une situation où ils reconnaissent une personne proche aidante ou s'il s'agit simplement du rôle «normal» d'un enfant, d'un frère, d'une soeur, etc.

Une restitution des résultats peut être effectuée avec l'ensemble de la classe. Chacun des groupes peut donner une réponse à tour de rôle.

À la fin de l'activité, l'enseignant-e explique que la frontière entre proche aidant et proche tout court est très complexe :



Activité individuelle

Activité à plusieurs

Beaucoup de personnes proches aidantes ne sont pas conscientes du rôle qu'elles occupent. Par exemple, il est normal de prendre soin de son papa, de sa soeur ou encore de sa grand-maman. Néanmoins, lorsqu'une personne de son entourage est atteinte dans sa santé de manière durable et que les soins qui lui sont apportés deviennent réguliers, on peut alors parler de proche aidance.

Ce rôle est fait bien entendu avec beaucoup d'amour et de tendresse. Mais s'il est valorisant de prendre soin des autres, il faut aussi se rappeler qu'il s'agit d'une grande responsabilité qui a un impact considérable dans la vie personnelle de la jeune personne aidante. Ce n'est pas toujours de tout repos de s'occuper d'une personne malade. Un jeune aidant n'est souvent pas conscient de son rôle. Sous le poids des responsabilités, il peut avoir tendance à développer des problèmes psychiques et physiques (épuisement, perte de sommeil, stress, maux de dos.

Bien souvent, il risque aussi de s'isoler socialement ou de rencontrer des obstacles dans sonparcours scolaire ou de formation. Il existe d'ailleurs un certain nombre de prestations permettant de soulager quelque peu les personnes proches aidantes.

proches-aidants-valais.ch

À la fin de la discussion et des explications sur le rôle des proches aidants, l'enseignant-e peut expliquer concrètement les prestations qui existent pour les proches aidants et qui sont destinées à couvrir plusieurs types de besoin :

- **Répit :** foyer de jour ou lits de court-séjour en EMS, relève de garde ;
- **Aides financières :** allocations pour impotence, déduction fiscale, congé de courte durée… ;
- **Écoute :** ligne d'écoute et de conseil (027 321 28 28), groupes de parole pour proches aidants (les jeunes peuvent y participer) ;
- **Informations :** contacter l'infirmière scolaire, la médiation scolaire ou l'association proches aidants Valais

2 DES BESOINS ET DES PRESTATIONS POUR AIDER À LES COUVRIR

Objectif : les élèves sont capables de comprendre qu'il existe des aides en cas de besoin et apprennent où aller les chercher.

De manière individuelle, les élèves reçoivent une fiche qui relate des situations de différents proches aidants et doivent identifier le besoin de la personne proche aidante et relier la situation avec la bonne prestation (Fiche activité 2, p. 34).

À la fin de l'activité, l'enseignant vérifie que les élèves sont conscients qu'une aide peut être demandée auprès de l'infirmière scolaire, la médiation scolaire et l'association proches aidants Valais.

3 LA PROCHE AIDANCE EN MUSIQUE

Objectif : aborder cette thématique sous l'angle musical et démontrer l'existence des enfants et jeunes aidants avec la musique créée par une jeune proche aidante vaudoise.

Toute la classe écoute la musique et visionne le clip vidéo de la chanson « Mer » de l'artiste vaudoise Aurage. Le clip aborde le quotidien d'une jeune proche aidante qui s'occupe de sa maman atteinte de la maladie d'Alzheimer. Après l'écoute, l'enseignant-e peut entamer une discussion autour du quotidien des proches aidants avec la classe.

Clip musical « Mer » de l'artiste Aurage : mx3.ch/t/1QHC (Durée : 3min 38 sec)

4 QUIZZ ÊTES-VOUS PROCHE AIDANT ?

Objectif : la difficulté chez les proches aidants, qu'ils soient jeunes ou moins jeunes, est de se reconnaitre comme tel. Le quizz proposé permet aux élèves de s'identifier comme proche aidant ou non.

Chaque élève peut effectuer le quizz en ligne qui permet de définir si peut-être l'un ou l'autre d'entre eux s'avère être proche aidant. Le quizz doit être fait de manière individuelle et les résultats sont personnels. Si l'élève a besoin d'aide, grâce aux activités précédentes, il saura où il peut en trouver ou être aiguillé par l'enseignant, l'infirmière scolaire ou la médiation scolaire par exemple.



Quizz
« Penses-tu être jeune aidant ? » :
jeunes-aidants.com/jeune-aidant/

03 CONCLU-SION

Valoriser ceux qui aident





Aborder la thématique des personnes proches aidantes démontre qu'il s'agit d'un rôle complexe. Bien qu'il puisse apparaitre naturel de s'occuper d'un proche malade, il s'agit d'un rôle qui impute de grandes responsabilités, et a un impact considérable sur la vie privée de la personne qui aide son proche. Pour le cas des enfants aidants, l'impact peut également se faire ressentir au niveau scolaire. Les proches aidants doivent donc prendre soin des autres, tout en ne s'oubliant pas.

La connaissance de ce rôle d'aidant par le grand public va favoriser une meilleure prise en compte de la réalité des personnes proches aidantes. L'enjeu de la reconnaissance est donc capital. Cette ressource pédagogique participe à dévoiler l'existence des proches aidants et à donner l'opportunité à des possibles enfants aidants de se reconnaitre en tant que tel. Enfin, qui dit rôle méconnu dit ressources à disposition inconnues. En cas de besoin, il est également important que les personnes proches aidantes sachent où trouver des ressources et ce dossier pédagogique participe à diffuser cette information.

PROLONGEMENT

PODCAST
« Comment aider les proches aidants ? » (2024) :

https://www.rts.ch/info/suisse/2024/article/podcast-comment-aider-les-proches-aidants-28472890.html

CHAINE YOUTUBE
« Stories For Caregivers » :

https://www.youtube.com/@StoriesForCaregivers

LIVRE
« Le Petit Cafard de Maman » sur un enfant et sa maman atteinte d'une dépression avec dossier pédagogique intégré :

https://www.editionsetageredubas.com/le-petit-cafard-de-maman

REGARDER UN FILM SUR LA THÉMATIQUE AVEC LA CLASSE :

- Des trous dans les murs et un câlin sur l'épaule gauche
- Un petit truc en plus

RESSOURCES

Association Enfants Aidants :
https://www.enfants-aidants.ch/

Brochure pour les enfants de parents avec maladies psychiques :
https://www.projuventute.ch/fr/parents/famille-et-societe/guides-maladie-psychique-parents

Aide pour enfant
de parents alcooliques :
https://mamanboit.ch

As'trame Valais, maladie d'un proche
027 552 20 25,
valais@astrame.ch

Association proches aidants Valais
021 321 28 28 ou
info@proches-aidants-valais.ch

BIBLIOGRAPHIE

Marine Berchtold, Sophia Buset, Paola Dolce, Charlotte Martin, Cecilia Mattavelli. Jeunes aidants : acteurs invisibles de l'aide informelle. Université de Lausanne. (2022)

Agnes Leu, S. Becker. A cross-national and comparative classification of in-country awareness and policy responses to 'young carers'. (2016) Journal of Youth Studies, 1–13.

Agnes Leu et al. Counting Young Carers in Switzerland - A Study of Prevalence. Children & Society. Vol. 33. 2018. p. 53-67.

Nancy Montour. Une histoire de coeur. Editions le Point Bleu. Québec. (2021)

RTS. En Suisse près d'en enfant sur dix est proche aidant :

https://www.rts.ch/info/suisse/14430090-en-suisse-pres-dun-enfant-sur-dix-est-procheaidant. html

Enquête Stand by You sur les jeunes proches aidants: https://sotomo.ch/site/fr/projekte/enquete-stand-by-you/

ANNEXES

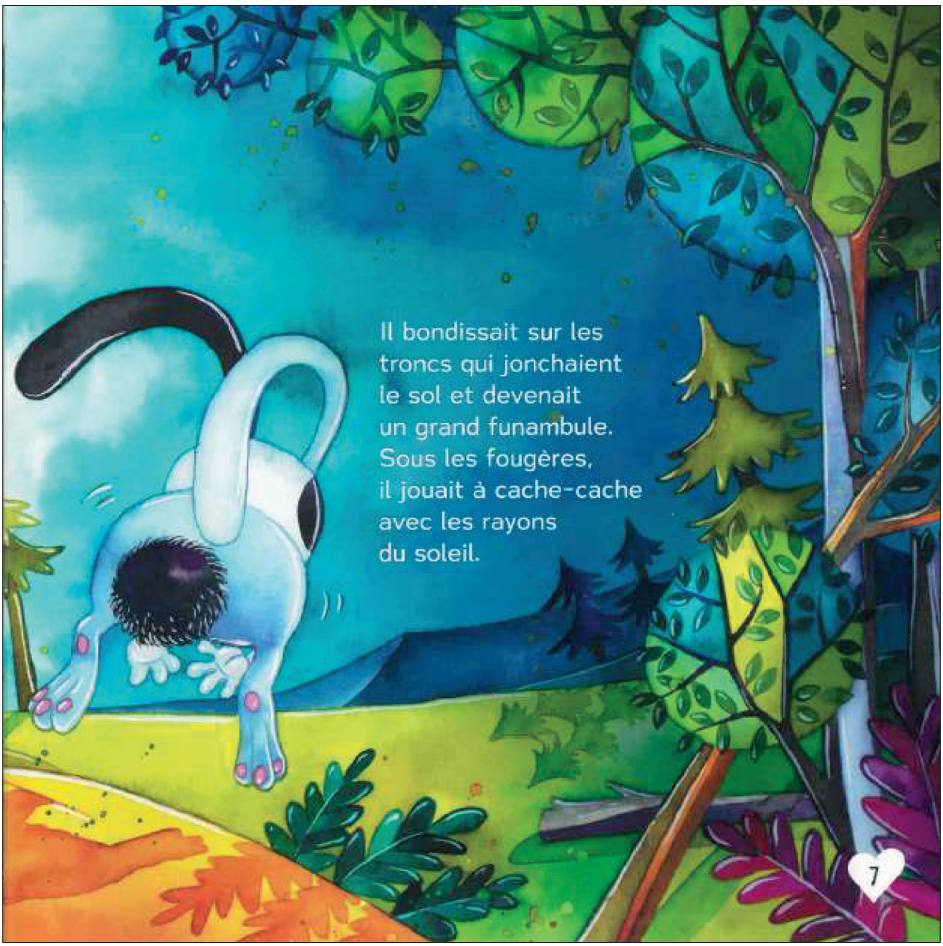
FICHE DE LECTURE




Ce petit lapin était gourmand. Il avait hâte de traverser la forêt pour se rendre au champ de luzerne avec sa famille. Depuis que son père lui avait dit que ce grand jour approchait, le feuillage des radis, celui des betteraves et des céleris ne disaient plus rien à Petit Lapin.
Toutefois, ce matin-là, sa mère annonça qu'ils se rendraient tous au champ de trèfle.
– Pourquoi ? Papa a dit que la luzerne était prête ! J'attends ce moment depuis très longtemps ! se plaignit Petit Lapin.
4


– Ta grand-mère ne se sent pas bien. Elle n'arrivera pas à marcher aussi loin. Le champ de trèfle est situé plus près du terrier.
– Elle n'a qu'à nous attendre ici ! répliqua Petit Lapin. On pourrait transporter son fauteuil près du ruisseau ! Comme ça, elle pourra boire s'il fait trop chaud !
– Et s'il se met à pleuvoir ou s'il arrive un renard ? rétorqua son père. Tu sais bien que ta grand-mère ne peut pas rester seule aussi longtemps ! Qui prendra soin d'elle ?
5

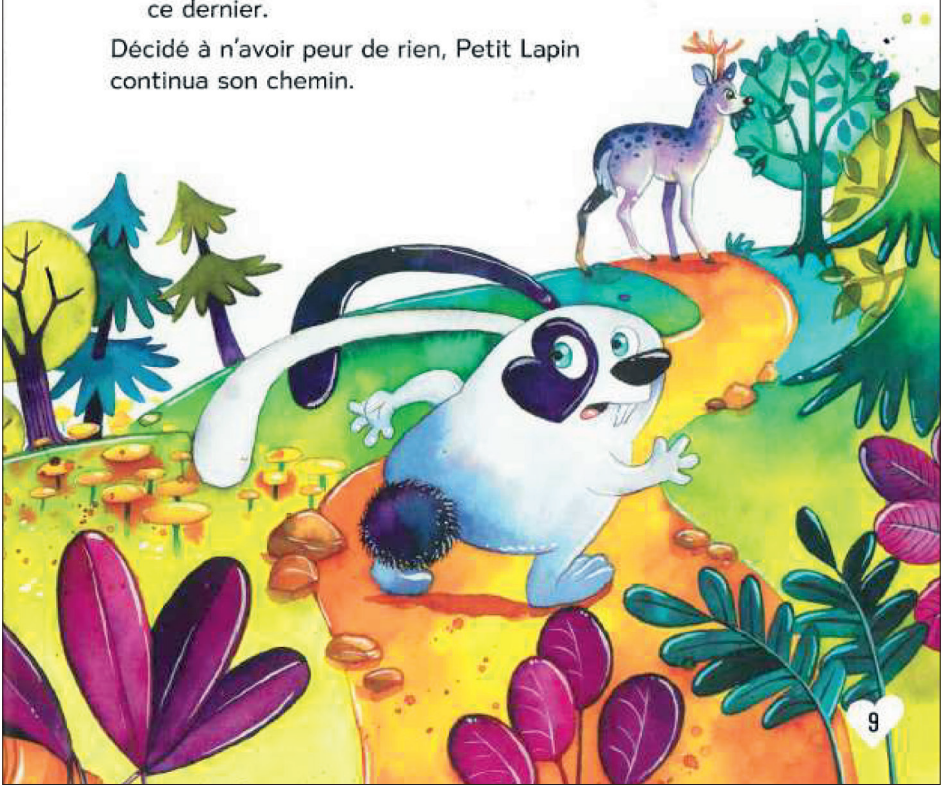

La famille se mit donc en route vers le champ de trèfle. Petit Lapin boudait. Il marchait loin derrière ses frères et sœurs. C'était de la luzerne qu'il voulait, et de l'aventure aussi! Il décida de faire demi-tour et de traverser seul la forêt.
L'excursion n'était pas aussi terrifiante que ses parents le racontaient. À part les ombres qui s'étiraient pour l'attraper, il n'y avait aucun danger et pas le moindre renard en vue. Petit Lapin s'amusait bien.
6


Il bondissait sur les troncs qui jonchaient le sol et devenait un grand funambule. Sous les fougères, il jouait à cache-cache avec les rayons du soleil.
7


Fais attention, Petit Lapin, il y a des pièges un peu plus loin!
Tout aurait été parfait si l'oiseau qui le suivait avait cessé de répéter :
– Fais attention, Petit Lapin, il y a des pièges un peu plus loin ! Fais attention, Petit Lapin, il y a des pièges un peu plus loin !
Décidé à n'avoir peur de rien, Petit Lapin se mit à courir jusqu'à ce que le silence remplisse enfin ses longues oreilles. Il s'arrêta près d'un chevreuil qui grignotait des feuilles.
8

– Fais attention, Petit Lapin, j'ai vu un loup un peu plus loin ! l'avertit ce dernier.

Décidé à n'avoir peur de rien, Petit Lapin continua son chemin.



Il croisa un vieil écureuil qui avait du mal à transporter un panier rempli de noisettes. Petit Lapin hésita. Le champ de luzerne était si près. Néanmoins, il lui proposa :

– Voulez-vous que je vous aide à porter votre panier ?

– Oh ! Ce serait tellement gentil ! Quand j'avais ton âge, je ne pouvais pas imaginer qu'un jour j'aurais besoin qu'on m'aide comme ça. Je pouvais tout faire, et vite ! Tiens, regarde, mon arbre est juste là !




Petit Lapin était heureux
de pouvoir aider ce vieil écureuil.
Il fut donc très surpris de recevoir
une clé en cadeau.
– C'est pour te remercier. Mon petit-fils
est malade. Il est au lit. À son réveil,
il sera content de manger ces délicieuses
noisettes. Sans toi, il n'en resterait pas
autant dans mon panier ! Nous aurons de
la nourriture pour plusieurs jours ! Prends
cette clé, Petit Lapin. Elle te sera utile.
Quelle drôle d'idée ! songea Petit Lapin
en s'éloignant. Qui a besoin d'une clé
pour savourer de la luzerne ?
Et il la laissa tomber.
11

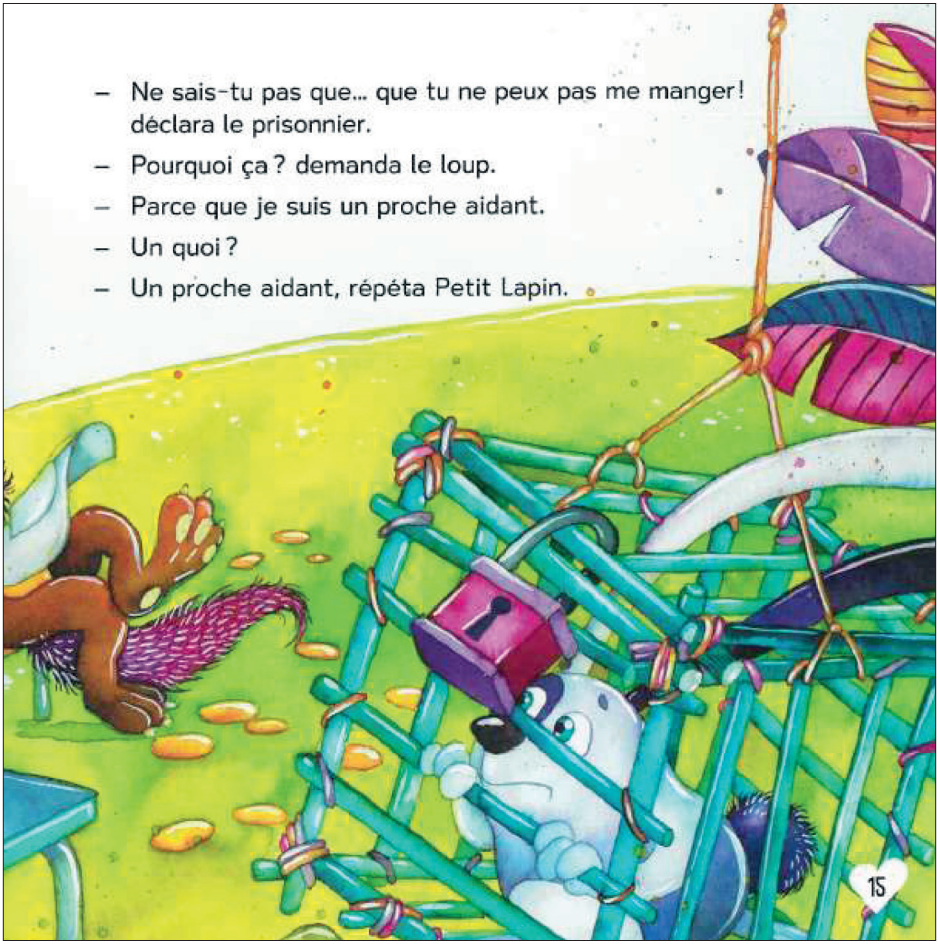

Le jeune aventurier était presque arrivé lorsqu'il sentit le sol se dérober sous ses pattes.
Il venait de tomber dans un piège : un trou creusé dans le sentier et habilement dissimulé.
Petit Lapin entendit des pas. C'était Grand Loup ! Celui-ci l'attrapa par la peau du cou et le jeta dans une cage.
12

– C'est mon jour de chance ! se réjouit le loup en refermant un énorme cadenas.



13


Grand Loup fit un feu. Puis il sortit de son chariot une table carrée et une chaise pliante. Il enfila son tablier, se coiffa de son chapeau de cuisinier et feuilleta son livre de recettes préféré. Petit Lapin tremblait en le voyant se pourlécher les babines. C'est alors qu'il eut une idée.
14


– Ne sais-tu pas que… que tu ne peux pas me manger ! déclara le prisonnier.
– Pourquoi ça ? demanda le loup.
– Parce que je suis un proche aidant.
– Un quoi ?
– Un proche aidant, répéta Petit Lapin.
15

Le loup releva la tête de son livre.

– C'est quoi un proche aidant ?

– C'est quelqu'un d'essentiel. Quelqu'un qui aide un proche.

– Hum ! Mais tu es seul. Il n'y a personne que tu puisses aider ici ! rigola Grand Loup.

Il commença donc à préparer un délicieux bouillon. Il coupa des légumes et les jeta dans une casserole.

– Je ne voudrais pas être à ta place ! s'exclama Petit Lapin. La dernière fois qu'un loup a voulu manger un proche aidant...

– Mais de quoi parles-tu ? s'impatienta le loup.

– Du Petit Chaperon rouge, évidemment ! Elle aidait sa grand-mère en allant lui porter de la nourriture. C'était une proche aidante, elle aussi.

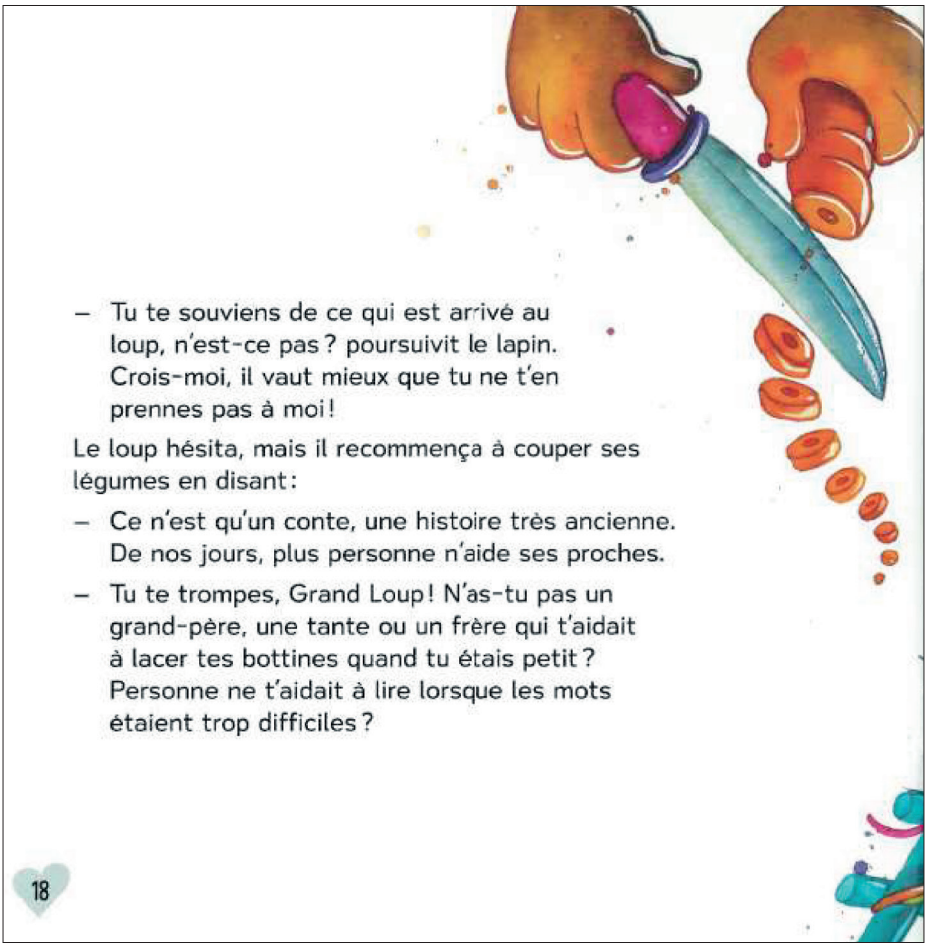
– Sa grand-mère n'était pas proche du tout ! Elle habitait à l'autre bout de la forêt !

– Elle était proche dans son cœur. C'est ce qui compte le plus, affirma le lapin. Crois-tu que cette fillette aurait traversé toute une forêt pour aller l'aider, autrement ?

Le loup grommela quelque chose.

16


Bouillon
de
LÉGUMES
17



– Tu te souviens de ce qui est arrivé au loup, n'est-ce pas ? poursuivit le lapin. Crois-moi, il vaut mieux que tu ne t'en prennes pas à moi !

Le loup hésita, mais il recommença à couper ses légumes en disant :

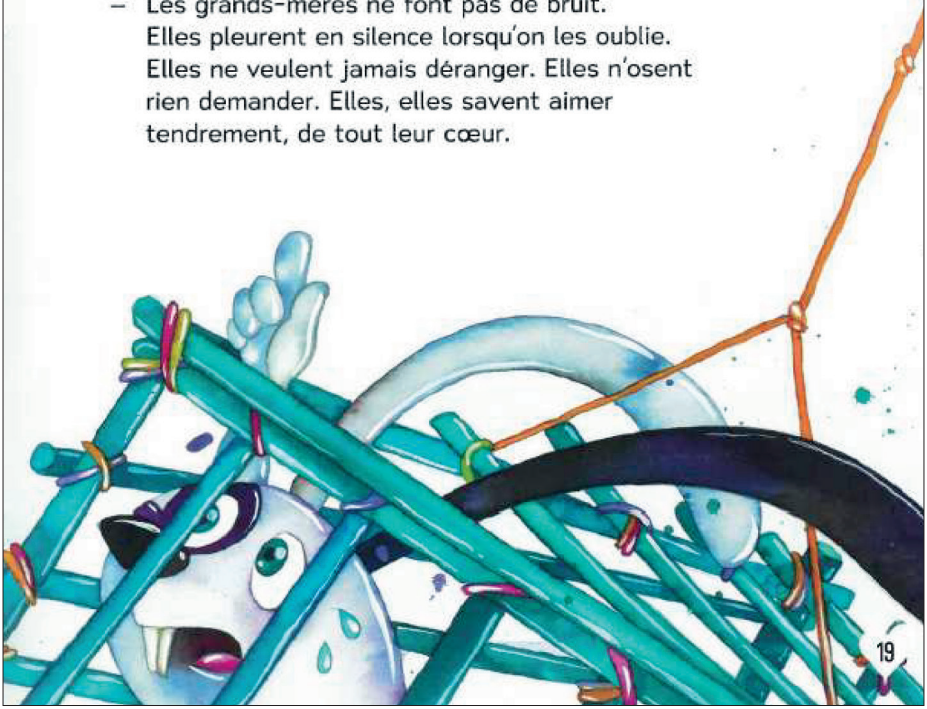
– Ce n'est qu'un conte, une histoire très ancienne. De nos jours, plus personne n'aide ses proches.

– Tu te trompes, Grand Loup ! N'as-tu pas un grand-père, une tante ou un frère qui t'aidait à lacer tes bottines quand tu étais petit ? Personne ne t'aidait à lire lorsque les mots étaient trop difficiles ?

18

Petit Lapin renifla. Sa grand-mère avait toujours été là pour lui. Il regrettait d'avoir manqué de générosité envers elle. Il chuchota, comme pour lui-même :

– Les grands-mères ne font pas de bruit. Elles pleurent en silence lorsqu'on les oublie. Elles ne veulent jamais déranger. Elles n'osent rien demander. Elles, elles savent aimer tendrement, de tout leur cœur.

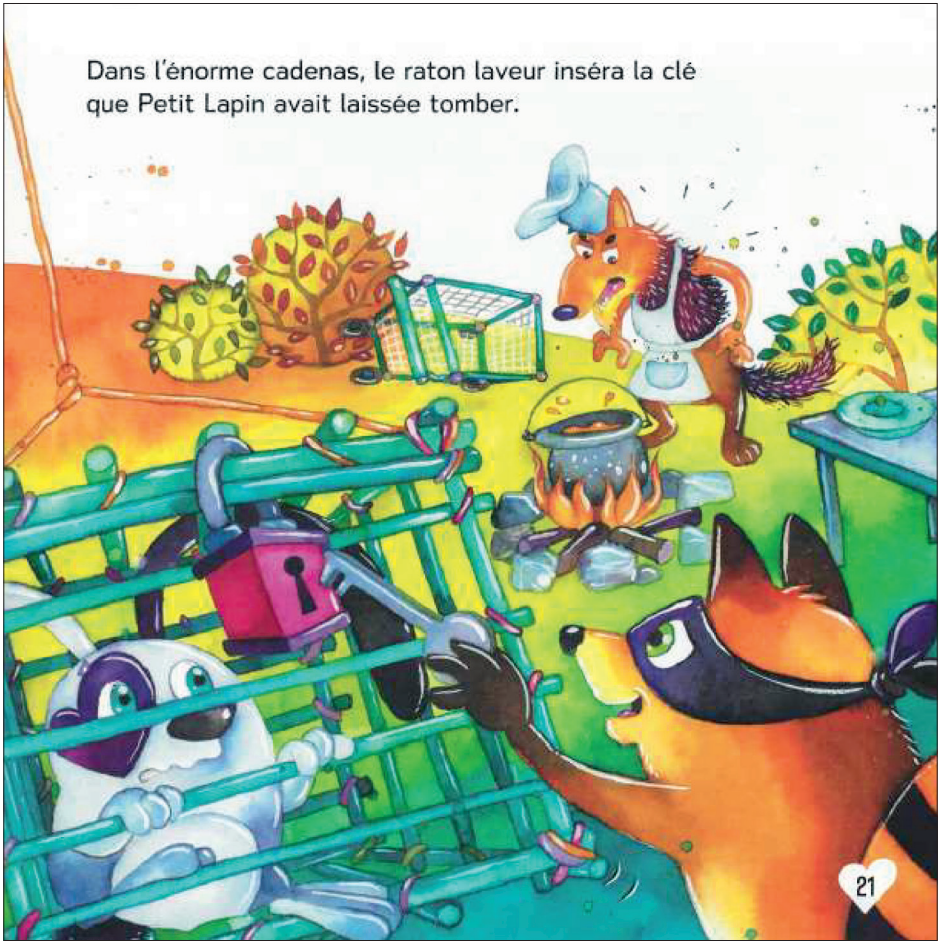


Petit Lapin sanglotait à présent. En voyant Grand Loup revenir vers lui, il se roula en boule dans le fond de la cage. Le cuisinier s'arrêta pour fouiller dans ses poches. Puis il se précipita vers son chariot. De toute évidence, il avait perdu quelque chose.

C'est alors qu'un jeune raton laveur s'approcha en murmurant :

– Chut ! Ne fais pas de bruit ! C'est le vieil écureuil qui m'envoie.

20


Dans l'énorme cadenas, le raton laveur inséra la clé
que Petit Lapin avait laissée tomber.
21

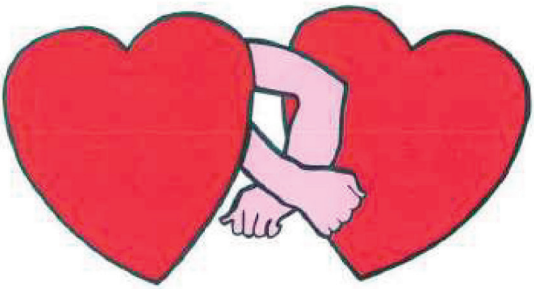
L'instant suivant, Petit Lapin courait jusqu'au champ de trèfle pour aller rejoindre sa famille. Une fois là-bas, il fit le plus doux, le plus tendre des câlins à sa grand-mère.

Ce soir-là, il lui offrit deux dessins.

Sur le premier, un enfant et sa grand-mère habitaient dans la même maison. C'était beaucoup plus pratique pour prendre soin d'elle!

Petit Lapin avait aussi dessiné une multitude de cœurs autour d'une autre demeure. Ainsi, jamais il n'oublierait que le plus important, c'est d'être un proche aimant.





Être proche aidant, c'est aussi...

Chez mamie



Tristan Bergeron et Rita Bergeron (grande tante)



Aude Bergeron

RÉFLEXION

Comme Petit Lapin, nous avons tous des projets à réaliser. Nous voudrions alors ne pas être dérangés, mais il arrive que des imprévus viennent nous bousculer, que ce soient de petits événements sans importance ou quelque chose de plus grave : une maladie ou un accident, par exemple. C'est alors rassurant de pouvoir compter sur des gens de notre entourage qui ont le cœur un peu plus grand que les autres. Ces personnes comprennent qu'il n'est pas évident de perdre des facultés. Elles sont plus attentives aux besoins de ceux qui traversent ces difficultés. Elles savent voir avec les yeux du cœur. On les appelle des **proches aidants**.

Il n'y a pas que les personnes âgées qui ont besoin de leur soutien. Parfois, ce sont des enfants et même des parents. À un moment de ta vie, tu auras besoin d'aide, toi aussi.

Tu découvriras qu'il n'y a pas d'âge pour rendre service.

Comme Petit Lapin, il nous arrive d'avoir de la difficulté à faire les bons choix.

Lorsqu'il décide de donner un coup de main au vieil écureuil, Petit Lapin obtient en retour l'aide dont il a besoin.

Il appartient à chacun de nous de cultiver la gentillesse et la générosité, car la proche aidance, ça concerne tout le monde. C'est **une histoire de cœur**.

24

Après avoir lu "une histoire de coeur", peux-tu répondre aux questions suivantes ?

Pourquoi petit lapin ne peut-il pas se rendre au champ de luzerne ?

Comment fait l'écureuil pour réussir à porter son panier de noisettes ?

Petit lapin dit au Loup qu'il est proche aidant, qu'est-ce que cela signifie ?

FICHE ACTIVITÉ 1 : Reconnaitre les personnes proches aidantes
S'agit-il, selon toi, d'une personne proche aidante ? Si c'est le cas, indique-le en reliant la situation avec la bulle "Personne proche aidante" en bas de la page.

Situation 1 : Nora
Nora a 8 ans. Elle habite à Sion, dans un appartement avec sa maman, son papa et sa soeur Sarah qui a 10 ans. Tous les mercredis après-midi Nora doit aller chercher Sarah à la sortie de son école et s'occuper d'elle jusqu'à ce que leurs parents soient rentrés du travail.

Situation 2 : Luis
Luis vient de fêter ses 9 ans. Pour lui, chaque soir, c'est le même rituel. Il prépare un peu de thé, du pain et du fromage pour le souper. Il s'occupe ensuite de ranger et de faire la vaisselle. Puis, il aide sa maman à se mettre au lit.

Situation 3 : Mako
Mako a 10 ans. Depuis quelques temps, lorsqu'elle est à l'école, elle se sent un peu fatiguée. La nuit, son frère aîné est souvent agité. Il lui arrive même de parler très fort. Mako ne lui en veut pas, elle comprend. La journée, elle essaie d'ailleurs d'apprendre à son frère à s'habiller seul, à manger ou encore à dessiner.

Situation 4 : Farid
Farid a 7 ans. Il aime beaucoup manger. Ce qu'il préfère par-dessus tout c'est de gouter des nouvelles choses. Mais il n'aime pas du tout ranger la table et faire la vaisselle. Pourtant, ses parents lui demandent souvent de le faire.

Situation 5 : Mathilde
Mathilde a 11 ans. Ses parents travaillent beaucoup. De temps en temps, ils lui demandent d'aller chercher sa petite soeur Justine qui a 4 ans à l'école.

PERSONNE PROCHE AIDANTE

FICHE ACTIVITÉ 1 : Corrigé
Rappel : Une personne proche aidante est une personne qui prend soin et vient en aide à quelqu'un de son entourage ayant besoin d'une assistance pour les gestes de la vie quotidienne. La relation entre l'aidant et l'aidé est solidaire et non-professionnelle. Elle est la plupart du temps caractérisée par un lien affectif et par la proximité géographique. L'aide apportée, qu'elle le soit par défaut ou par choix, est régulière et s'inscrit dans la durée.

Situation 1 : Nora
Proche aidante : Oui. On peut observer que Nora est la cadette. Or, c'est elle qui doit s'occuper de sa soeur aînée. Ce n'est pas dans l'ordre des choses et cela indique donc que Nora est une proche aidante. La régularité de l'aide est aussi un indice.

Situation 2 : Luis
Proche aidant : Oui. Si le début peut laisser penser que c'est le rôle normal d'un enfant (aider à préparer le repas et faire la vaisselle), on peut voir ici que Luis prépare seul le repas tous les soirs (régularité). Enfin et surtout, il doit aider sa maman à se mettre au lit, ce qui démontre qu'elle est dépendante de son aide.

Situation 3 : Mako
Proche aidante : Oui. On peut penser que c'est une situation "normale" entre une soeur et son frère qui se chamaillent. Mais le fait que Mako doive apprendre à son frère à manger et à dessiner alors qu'il est plus âgé qu'elle indique que Mako est une proche aidante d'un frère atteint dans sa santé.

Situation 4 : Farid
Proche aidant : Non. Ici rien ne laisse penser que Farid est proche aidant. Il aide juste ses parents dans les tâches quotidiennes de la famille.

Situation 5 : Mathilde
Proche aidante : Non. Mathilde est l'ainée. Ici on voit que l'aide apportée est ponctuelle et que ses parents travaillent beaucoup. On peut donc en déduire que Mathilde n'est pas une proche aidante.

FICHE ACTIVITÉ 2 :
Des besoins et des prestations pour aider à les couvrir

Dans les situations ci-dessous, identifie le ou les besoin(s) de la personne proche aidante et indique pour chaque situation, la lettre de la ou les bonne(s) prestation(s) qui figure(nt) en bas de la page.

Lettres : _____

YSÉE

Ysée a 14 ans. Chaque jour elle s'occupe de sa soeur aînée qui a 16 ans et qui est atteinte dans sa santé. Depuis quelque temps, Ysée se sent seule, elle aimerait se confier sur son rôle de proche aidante, mais elle se dit que ses amis ne comprendront pas et que ses parents ont déjà assez de soucis.

Lettres : _____

CHARLES

Charles vit seul avec sa maman dont il est le proche aidant. Dans une semaine, il va officiellement commencer son nouveau travail à la suite de la réussite de son apprentissage de coiffeur. Pour s'occuper de sa maman, il a dû réduire son taux de travail à 80 %. Ce taux réduit inquiète Charles qui se demande s'il arrivera à tourner financièrement.

Lettres : _____

ROSE

Rose est proche aidante de son grand-père depuis quelques années. Récemment, la santé de son grand-papa s'est encore dégradée et Rose est obligée de se rendre à son chevet trois fois par jour. Depuis quelques semaines, Rose se sent très fatiguée. Malheureusement, personne de la famille ne peut prendre le relais sauf sa maman qui est elle aussi épuisée.

Lettres : _____

SAMI

Sami a 15 ans. Il a récemment appris que son papa était atteint d'une maladie dégénérative. Dans quelque temps, il sait qu'il devra s'occuper de son papa au quotidien. L'aider à se doucher, à se nourrir, à sortir, etc. En plus d'être triste, il est un peu perdu et ne connaît rien au rôle de proche aidant qu'il devra endosser.

A. Groupe de parole

B. Aide et information auprès de l'Association proches aidants Valais

C. Prestations financières (allocation)

D. Infirmière scolaire ou médiation scolaire

E. Solutions de répit (service de relève à domicile, foyer de jour, EMS)

Lettres : **A / D / B**

YSÉE
Ysée a 14 ans. Chaque jour elle s'occupe de sa soeur aînée qui a 16 ans et qui est atteinte dans sa santé. Depuis quelque temps, Ysée se sent seule, elle aimerait se confier sur son rôle de proche aidante, mais elle se dit que ses amis ne comprendront pas et que ses parents ont déjà assez de soucis.

Lettres : **C / B**

CHARLES
Charles vit seul avec sa maman dont il est le proche aidant. Dans une semaine, il va officiellement commencer son nouveau travail à la suite de la réussite de son apprentissage de coiffeur. Pour s'occuper de sa maman, il a dû réduire son taux de travail à 80%. Ce taux réduit inquiète Charles qui se demande s'il arrivera à tourner financièrement.

Lettres : **A / B / E**

ROSE
Rose est proche aidante de son grand-père depuis quelques années. Récemment, la santé de son grand-papa s'est encore dégradée et Rose est obligée de se rendre à son chevet trois fois par jour. Depuis quelques semaines, Rose se sent très fatiguée, malheureusement personne de la famille ne peut prendre le relais sauf sa maman qui est elle aussi épuisée.

Lettres : **A / D / B**

SAMI
Sami a 15 ans. Il a récemment appris que son papa était atteint d'une maladie dégénérative. Dans quelque temps, il sait qu'il devra s'occuper de son papa au quotidien. L'aider à se doucher, à se nourrir, à sortir, etc. En plus d'être triste, il est un peu perdu et ne connaît rien au rôle de proche aidant qu'il devra endosser.



association
proches aidants
valais

Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion