

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

À l'occasion de la Journée Nationale des Aidants

Les jeunes aidants prennent enfin la parole

En France, des centaines de milliers de jeunes accompagnent au quotidien un parent, un frère, une sœur ou un proche malade, handicapé ou en situation d'addiction. Beaucoup ne savent même pas qu'ils sont jeunes aidants. Et face à la vulnérabilité de leurs proches, aux responsabilités endossées, beaucoup s'isolent.



À l'occasion de la Journée Nationale des Aidants, l'association La pause Brindille consolide sa mission de soutien aux jeunes aidants, de lutte contre leur isolement et de sensibilisation, en lançant le premier podcast des jeunes aidants.

Avec ***Je t'entends***, La pause Brindille, réseau national des jeunes aidants depuis 2020, propose **des récits audio intimes, sans filtre, représentatifs de la diversité des situations de vie**, qui permettent à d'autres jeunes de se reconnaître et de trouver enfin du soutien.

Endossant des responsabilités parfois trop complexes pour leur âge, ils deviennent les responsables de la santé et du bien-être de quelqu'un. Souvent, les rôles familiaux s'inversent entre parents et enfants ou entre grands-parents et petits-enfants. Acquéranant des savoirs sur la santé et la maladie du tiers aidé, ils peuvent aussi jouer un rôle d'intermédiaire entre les professionnels de santé et la personne aidée. Alors qu'ils sont dans une période sensible de construction de leur propre identité, ils doivent également faire face aux effets de cette aide sur leur santé et sur l'ensemble de leur vie.

Pourquoi ce podcast ?

Chaque jour, les équipes de La pause Brindille rencontrent et accompagnent des jeunes qui découvrent, parfois très tard, qu'ils sont jeunes aidants. Beaucoup pensaient simplement que leur quotidien était "normal". Pourtant, ils portent des responsabilités, des inquiétudes et une charge mentale qui peuvent avoir un impact profond sur leur vie.

Face à ce constat, La Pause Brindille a souhaité créer un espace où leur parole puisse être entendue. *Je t'entends* est né avec une conviction forte : ce sont les témoignages de jeunes aidants qui permettent le mieux à d'autres jeunes de s'identifier, de mettre des mots sur leur vécu et d'oser demander de l'aide.

Les données clés



- 3 à 4 jeunes aidants par classe en moyenne en France. L'étude Adocare de 2021 nous indique qu'ils seraient en moyenne 3 à 4 par classe de lycée. Et selon l'étude CAMPUS-CARE, 15,9 % des étudiants de 18 à 25 ans sont en situation d'aidance, soit près d'un étudiant sur six.
- Dans 4 cas sur 10, le jeune aidant a moins de 20 ans (Novartis-Ipsos, 2017)
- La moitié des enfants aidants soutient un de ses parents, notamment sa mère, au quotidien (Novartis-Ipsos, 2017).
- 54% des jeunes aidants estiment ne pas pouvoir profiter de leur jeunesse. (Novartis Ipsos, 2017)
- 1/3 des jeunes aidants interrogés déclarent être en moins bonne santé que les autres jeunes. (Crédoc-Macif, 2023)
- À cause de leur situation, 24% des jeunes aidants déclarent avoir décroché à l'école. (Crédoc-Macif, 2023)
- 26% des jeunes aidants entre 14 et 25 ans ont été harcelés à l'école à cause de leur situation. (UK : Sempik et Becker, 2013)

Aucune aide pour les enfants aidants. Le Royaume-Uni accorde, depuis 1995, des droits spécifiques aux jeunes aidants de moins de 18 ans. À ce jour, en France, les jeunes aidants n'ont pas de statut juridique propre. S'ils sont étudiants toutefois, ils peuvent bénéficier d'aménagements d'études. Les étudiants boursiers, s'ils sont aidants d'un parent en situation de handicap, bénéficient de 4 points de charges supplémentaires.

Le retour de ceux qui ont témoigné



« La pause Brindille m'a fait prendre conscience que je n'étais pas seule. »

« Merci pour ce montage, qui me fait autant de bien qu'il en apportera, je l'espère, aux auditeurs. »

« En écoutant mon épisode de podcast, j'ai eu le sentiment que l'enfant que j'avais été rencontrait enfin l'homme que je suis devenu. Il est venu faire résonner mon passé et faire écho à tout ce que j'ai compris et intégré au fil de mon parcours. »



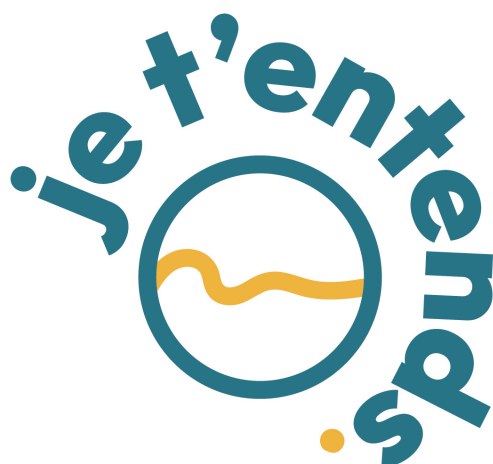
Informations pratiques

- date de lancement : le 30/09/2026
- fréquence : tous les 14 jours, le mercredi
- Sur toutes les plateformes d'écoute

Remerciements partenaires

- Fondation Erié
- Groupe Malakoff Humanis
- AG2R la Mondiale
- Thermi Lyon

Contact presse : Marilyne - presse@lapausebrindille.org - 06 62 85 81 79



Le podcast des jeunes aidants

Le 1^{er} épisode sera officiellement lancé le 30 septembre 2026.

Vous pouvez l'écouter dès aujourd'hui via les liens suivants :



LIENS D'ÉCOUTE

SPOTIFY

DEEZER

APPLE PODCASTS

AMAZON MUSIC

et nous pouvons organiser, si vous le souhaitez, un échange avec La pause Brindille ou l'un des témoins du podcast.

Contact presse :

Marilyne

presse@lapausebrindille.org

06 62 85 81 79



La pause Brindille, Réseau des jeunes aidant.es

**La force de la fragilité, le pouvoir du collectif,
un sentiment apaisant d'appartenance.**

Seule association en France à constituer la communauté des aidants de moins de 25 ans - et plus largement des enfants, adolescents et jeunes adultes confrontés à un proche en fragilité de santé - La pause Brindille développe des actions afin de prévenir leur isolement, promouvoir l'égalité des chances et soutenir leur santé mentale.

Fondée en 2019 à Lyon par Axelle Enderlé, elle est **lauréate du programme La France s'engage**, témoin de la pertinence de son impact et de son innovation sociale.

Partenaire de l'association UNIS-CITÉ, elle a engagé l'an dernier un essaimage national de ses actions de sensibilisation et de soutien.

L'association compte aujourd'hui dix salariés, quatre volontaires en service civique et une centaine de bénévoles.

La pause Brindille s'est donné comme boussole de soutenir la joie de vivre de ceux qui, avant d'être des aidants de leurs proches, sont des enfants, des adolescents et des jeunes.

Retrouvez les enjeux du soutien à la jeunesse aidante dans le document Manifeste de La pause Brindille, publié en février 2024.

www.lapausebrindille.org

LA PAUSE BRINDILLE, LAURÉATE "LA FRANCE S'ENGAGE"



La France s'engage est un programme gouvernemental français lancé en 2014, conçu pour soutenir et accélérer l'innovation sociale, solidaire et environnementale. Les lauréats bénéficient d'un soutien financier, d'un réseau d'experts, de formations et d'une visibilité médiatique.

Parmi les lauréats les plus emblématiques se trouvent **Sport dans la ville** (insertion professionnelle), **SINGA** (inclusion sociale) ou **Hello Asso** (inclusion numérique). L'objectif est de **faire émerger des solutions durables** et de **transformer l'innovation sociale en politiques publiques**.

Les actions

-  **Brind'Écoute** : une ligne d'écoute confidentielle, sécurisée et gratuite de soutien par les pairs, encadrée par des psychologues.
Numéro : 06 03 42 22 04
-  **Les animations** : les Brind'partage et Brind'détente sont des temps collectifs gratuits : sorties nature, activités sportives ou créatives, en présentiel ou en ligne, pour échanger et partager des expériences entre jeunes aidants.
-  **La communauté digitale** :
Présente sur Instagram, TikTok et bientôt sur une application sécurisée, la Tribu Brindille est une communauté digitale entre jeunes pour pouvoir échanger et partager de partout en France. Elle est modérée et animée par des membres de La pause Brindille qui veillent à ce que cet espace reste bienveillant.
-  **Ambassade Brindille** : accompagnement des initiatives des jeunes sur la thématique de la jeunesse aidante en milieu scolaire ;
-  **Sensibilisation et formation** : interventions en milieu scolaire, hospitalier et social pour faire connaître la réalité des jeunes aidants, repérer les jeunes qui sont dans cette situation, favoriser leur reconnaissance au sein de la société.
La pause Brindille est soutenue par la Fondation de France et la Métropole Aidante, et agit à l'échelle nationale.
-  **Plaidoyer et mobilisation** : l'association souhaite porter une réflexion sur les enjeux de la jeunesse aidante. Pour interroger les problématiques, les besoins et les enjeux de la jeunesse aidante, La pause Brindille organise tous les deux ans un événement à destination des professionnels et des familles : Les Rencontres de la Jeunesse Aidante. Cet événement, retransmis en intégralité en streaming, permet d'éclairer les problématiques rencontrées par ces jeunes : santé mentale, construction identitaire, insertion professionnelle, socialisation, égalité des chances...
-  **Le Tribu Brindille Festival** : un festival bisannuel pour briser l'isolement et créer du lien.

EN SAVOIR +

-  **LE MANIFESTE DE LA PAUSE BRINDILLE**
-  www.lapausebrindille.org
-  La communauté sur [TikTok](#)
-  La communauté sur [Instagram](#)
-  Notre page [Linkedin](#)
-  L'Espace [Presse](#) (communiqués, photos, vidéos, illustrations et logos)

Vos contacts



Axelle Enderlé

Fondatrice de l'association

À la naissance de sa seconde fille porteuse d'un syndrome rare, Axelle Enderlé découvre l'impact de la maladie sur toute la famille, en particulier sur son aînée de 4 ans. Elle crée l'association La pause Brindille en 2019 et continue d'en définir les priorités.

Sophie Belvisi

Témoïn - Je t'entends

Humoriste et comédienne lyonnaise, connue pour son one-woman-show « Alzhei'mère » (2020), elle raconte avec humour et émotion son expérience de jeune aidante de sa maman atteinte d'Alzheimer précoce. Sophie Belvisi est le premier témoignage de la série *Je t'entends*. Elle est présidente d'honneur de l'association La pause Brindille.



Tiphaine Le Marois

Réalisatrice du podcast et autrice

Tiphaine Le Marois réalise depuis plusieurs années des podcasts et récits sonores autour d'histoires de vie. Pour *Je t'entends*, elle a recueilli la parole des jeunes aidants et accompagné la mise en récit de leurs expériences. Autrice de *La Puissance du récit de vie* (éditions Jouvence), elle explore les bénéfices que procure le partage d'une histoire personnelle, tant pour l'individu qui la transmet que pour l'auditeur qui peut s'y identifier.



Contact presse : Marilyne - presse@lapausebrindille.org - 06 62 85 81 79

Nous pouvons vous proposer des tournages avec des jeunes aidants.