

# DE L'AIDE POUR LES AIDANT-ES



# Sommaire

<b>lignes d'écoute – soutien</b>	<b>1</b>
<b>Échanges – rencontres – réseau</b>	<b>2</b>
<b>Outils</b>	<b>4</b>
<b>Formations</b>	<b>7</b>
<b>À lire</b>	<b>10</b>
<b>À écouter</b>	<b>11</b>
<b>À regarder</b>	<b>13</b>
<b>Associations</b>	<b>14</b>
<b>Sites web</b>	<b>16</b>
<b>Jeunes aidant·es</b>	<b>17</b>

**Remarque : tous les mots en orange sont des liens qui renvoient vers les sites indiqués.**

# lignes d'écoute - soutien

**01 84 72 94 72**

Ligne d'écoute 7j/7 de 8h à 22h tenue par des ancien·nes aidant·es de l'association **Avec nos proches**.  
Ou par mail : [aide@avecnosproches.com](mailto:aide@avecnosproches.com).

Prise de rendez-vous pour être accompagné·e,  
**en ligne** ou [accompagnement@avecnosproches.com](mailto:accompagnement@avecnosproches.com).



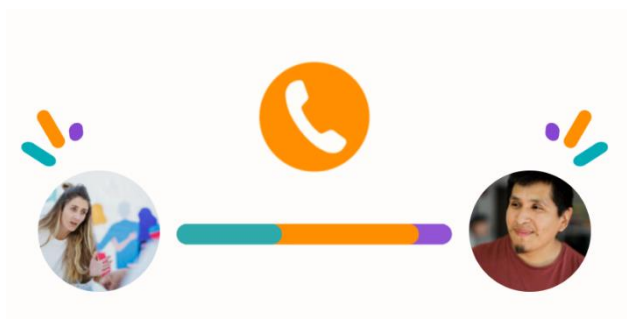
**08 05 38 14 14**

Ligne d'écoute par **La compagnie des aidants**.

**01 42 63 03 03**

Ligne d'écoute par l'**UNAFAM**, du lundi au vendredi 9h-13h et 14h-17h, assurée par des psychologues formé·es à l'écoute clinique par téléphone et la psychopathologie.

**Le saviez-vous ?**  
Vous vous posez des questions sur la maladie ?  
Vous êtes épuisé(e) ?  
Contactez Ecoute-famille, notre ligne téléphonique gratuite et anonyme. Des psychologues cliniciens vous aident à faire face à la maladie psychique de votre proche et à retrouver la force d'avancer.



## Accompagnement individuel

Soutien pour les aidant·es à bout de souffle, reposant sur des techniques de psychologie positive et de gestion du stress, sous forme de 3 séances individuelles de 1h par téléphone ou en visio, par des coachs ayant elleux-mêmes vécu le rôle d'aidant·e. Par l'association **Nouveau souffle**.

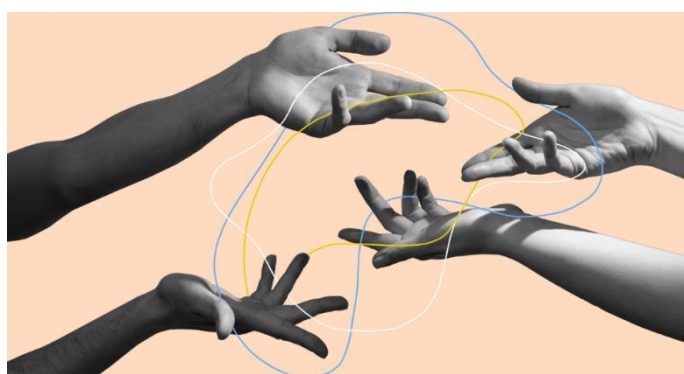
Demande d'accompagnement par formulaire d'inscription.

## Soutien psychologique

**La compagnie des aidants** propose la mise en place de consultations téléphoniques par une équipe de psychologues.

## Permanences spécialisées

L'**UNAFAM** propose un service social, du soutien à la parentalité, des consultations juridiques ou avec un·e psychiatre pour obtenir des informations médicales.



# Échanges - rencontres - réseau

## Café des aidant-es

Lieux, temps et espaces d'information, destinés à tous·tes les aidant-es, quels que soient l'âge et le vécu de son proche. [Carte des lieux](#) dans toute la France.



## Communauté d'entraide entre aidant-es

Forums de discussions et messagerie interne entre membres par [La compagnie des aidants](#).



## Plateformes de répit

[Carte des activités](#) et sorties entre aidant-es qui existent dans toute la France



## Ateliers Connect'Aidant-es

Ateliers d'une heure par téléphone, pour discuter avec d'autres aidant-es sur de nombreuses thématiques. Inscriptions [en ligne](#).

## Groupes d'entraide

### Groupe d'entraide en une séance

Accompagnement pour un premier soutien d'urgence. Séance unique avec 3 autres aidant-es et un·e coach spécialisé·e. Un espace d'écoute, de prise de recul, infos & premiers conseils pratique.

### Groupe d'entraide en un cycle de plusieurs séances

Accompagnement personnalisé dans la durée sous la forme d'ateliers avec le même petit groupe, une fois par mois pendant 5 mois en présentiel / 4 mois en visio.

Plus d'informations sur la [page](#) de l'association Nouveau souffle.



## Ateliers ancien·nes aidant·es

Ateliers d'une heure par téléphone entre ancien·nes aidant·es, limités à 5 places. Par l'association Avec nos proches.



## Ateliers RePairs Aidant·es

Ateliers de 2h en visio, animés par des professionnel·les autour de 3 grandes thématiques :

- accompagnement et soutien (faire un point d'étape sur son parcours, creuser sa réflexion autour d'une thématique, prendre du recul avec sa réalité, renforcer son pouvoir personnel)
- Expression (échanger, s'exprimer entre aidant·es à travers des groupes de parole, ateliers d'écriture et ateliers d'art-thérapie)
- Pratiques corporelles (séances de Yoga, danse, séances de relaxation...).

Par l'association RePair Aidants.

## Groupe de parole Bicycle

Groupe d'échange et d'entraide gratuit, réservé aux adhérent·es de l'association Bicycle. Pour échanger entre familles d'enfants ou d'adolescent·es ayant un trouble de l'humeur, sans professionnel·les de santé. Demande par mail à [contact@bicycle-asso.org](mailto:contact@bicycle-asso.org).



## Carte des plateformes d'accompagnement et de répit en France

Un **outil** qui répertorie les lieux proposant des espaces de repos, l'accès à de l'information, des activités, du soutien et un accompagnement.

## Carte des solutions et dispositifs

RePairs Aidants propose une **carte** des dispositifs, structures et solutions existantes pour les aidant-es par régions.

## Ma boussole aidant-e

Une véritable **boussole** qui centralise les solutions et aides existantes pour les aidant-es et leurs proches, mais aussi des informations pratiques en fonction des moments de vie d'un-e aidant-e.

Carte des solutions, lieux, structures et dispositifs existants en fonction du lieu et de la catégorie de solution recherchée.



## Associations d'entraide et de soutien

Ce **guide** recense des associations d'entraide entre personnes concernées par un trouble psychique ou un trouble du neurodéveloppement, ou encore leurs proches. Nous pouvons y trouver du soutien et aussi, proposer le nôtre.

## J'aide, je m'évalue

**Outil** d'évaluation anonyme et gratuit pour permettre aux aidant-es de prendre conscience du risque d'épuisement, de le mesurer et de trouver des solutions de répit et de soutien adaptées à leur situation.

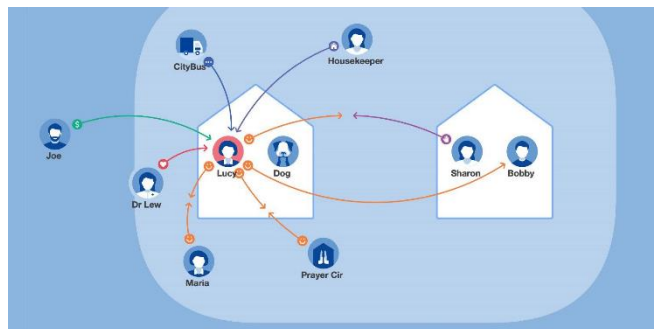
Sous la forme d'un questionnaire en 5 parties (vous, votre qualité de vie, votre santé, vos relations sociales, votre expérience d'aide).

Résultats sous forme d'une échelle de 0 à 100 mesurant le risque d'épuisement, ainsi que des résultats détaillés pour chaque partie, avec des synthèses et des conseils personnalisés.

# J'AIDE, JE M'ÉVALUE <sup>®</sup>

## Cartographie de soutien

En tant que personne aidante, trouver un équilibre entre votre rôle, votre famille, votre travail peut être difficile. La **cartographie de soutien** pourrait vous aider dans cette démarche en identifiant vos besoins et votre réseau d'aide.



## MON JOURNAL SANTÉ D'AIDANT



## Mon journal santé d'aidant

À l'image du carnet de santé, ce **journal** propose des pages informatives et des exercices personnalisés pour permettre à l'aidant-e de cheminer dans son rôle et d'accéder aux ressources.

Possibilité de commande gratuite **en ligne**.

## Guide pratique du répit

**Informations** sur ce qu'est le répit, les solutions et lieux qui existent ainsi que les aides disponibles pour y avoir accès, mais aussi sur les aides financières disponibles.

## Guide de prévention de l'épuisement

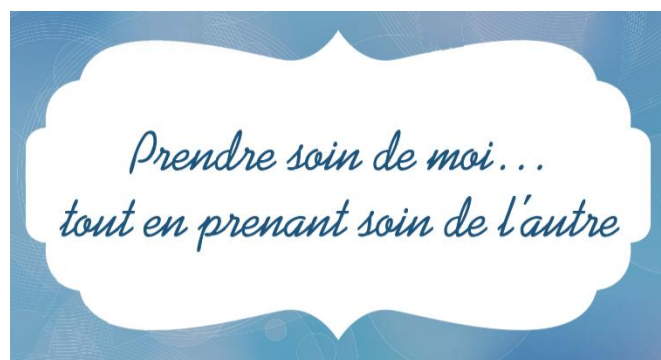
Un **guide** avec des outils pour prendre soin de soi tout en prenant soin de l'autre.

## Guide à l'attention des proches

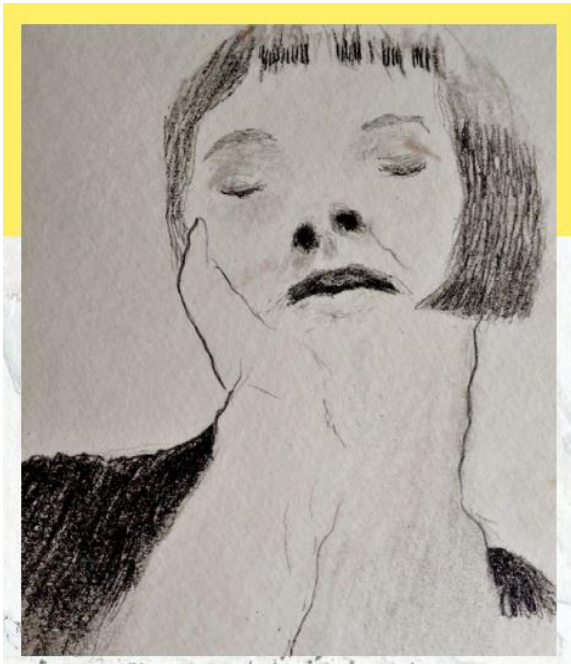
Un **guide** pour les proches des personnes qui ont un trouble psychique.

## Les petites recettes entre aidants

Les auteur-ices de ce **guide** mettent l'accent sur tous les paradoxes, les contraintes, les émotions difficiles qui jalonnent l'accompagnement et qui sont d'habitude si pudiquement évincés.



# LES PETITES RECETTES *entre aidants*



## Guide d'aide et de ressources : contrer et prévenir l'intimidation dans la relation avec un-e proche ayant une problématique de santé mentale

L'objectif de ce **guide** est d'informer et de sensibiliser les membres de l'entourage des personnes vivant avec un trouble de santé mentale, et le grand public aux spécificités de l'intimidation en contexte de santé mentale.

Il vise aussi à mieux outiller les membres de l'entourage ainsi que les intervenant-es face aux problématiques d'intimidation et de violence spécifiques à ces relations.

Chaque personne impliquée - qu'il s'agisse de la personne vivant avec un trouble de santé mentale,

du ou de la proche aidant-e ou de l'entourage - peut se retrouver à tour de rôle à être la cible, l'auteur-ice ou un témoin d'intimidation à différents moments. Le postulat de ce guide est que ces situations peuvent être évitées en outillant chacun-e des protagonistes de cette dynamique.

### Guide des solutions de répit

Un **guide** proposé par le ministère de la santé.





# Formations

## La compagnie des aidants

Formations gratuites **en ligne**, co-conçus avec des aidant-es et proposant plusieurs supports : vidéos, podcasts, bandes-dessinées... Parcours de 30min à 4h.



**Mon parcours pour accompagner un enfant en situation de handicap tout au long de la vie**



**Mon parcours pour accompagner un proche souffrant de troubles schizophréniques**



**Mon parcours pour accompagner un proche souffrant d'une dépression**



**Mon parcours pour accompagner un proche victime d'un AVC**



**Mon parcours pour accompagner un proche fragilisé par le grand âge**



**Mon parcours "prévention santé aidants"**

## Association française des aidants

Formation **en ligne**, gratuite. 6 modules d'environ 30 minutes chacun.

La Formation des Aidants en ligne a pour objectifs de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver les réponses adéquates. L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez vous.

Possibilité de suivre la formation en présentiel en consultant la **carte** des lieux de formation.

## PromesseS

Liste des programmes de psychoéducation existants et formations proposées par l'association.

01		Module 1 : Quand la maladie, le handicap ou la dépendance s'imisce dans la relation au proche
02		Module 2 : Être aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites
03		Module 3 : La relation au quotidien avec son proche
04		Module 4 : Trouver sa place avec un professionnel
05		Module 5 : Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ?
06		Module 6 : Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?
2024		Module 2024 : Mon Horizon aidant

## Nouveau souffle

Parcours de formations **en ligne** gratuites sous la forme de vidéos de 10 min contenant des informations théoriques et des suggestions d'exercices pratiques, regroupées autour de 5 thématiques.

Possibilité de s'inscrire à des ateliers **en ligne** (2h) pour approfondir les vidéos.

### ORGANISATION



Apprendre à mieux déléguer



Gérer ma fatigue physique en prenant soin de mon corps

### RELATIONS & COMMUNICATION



Bientraitance maltraitance envers un proche dépendant : quels repères ? que faire ?



Gérer l'anxiété de mon proche



Identifier et sortir de l'emprise



Vivre la relation avec ce proche que je ne reconnais plus



Renforcer la coopération avec les professionnels

### STRESS & ÉMOTIONS



Comment apprivoiser mon sentiment de culpabilité ?



Développer ma capacité à accepter et lâcher prise



Mieux gérer mon stress avec les neurosciences

# BREF

Programme de Psychoéducation

## BREF

**BREF** est un programme psychoéducatif unifamilial (programme destiné à 1 seule famille à la fois) en 3 séances d'une heure animées par 2 professionnel·es et d'un suivi post-programme à 3 mois. Chaque famille est reçue individuellement par un binôme soignant n'intervenant pas dans la prise en charge des patient·es.

## LEO



## LEO

**LEO** est un programme psychoéducatif familial court, multi-diagnostic, dont l'objectif est de délivrer précocement les compétences essentielles pour les familles accompagnant un·e proche avec un trouble psychique.

Ce programme se décline en 8 séances de 3 heures sur 2 mois, plus une séance optionnelle de révision à 3 mois. Il réunit 8 à 12 personnes et est animé par 2 professionnel·les de santé, un·e psychologue, infirmier·e ...

## RePairs Aidants

RePairs Aidants propose des sensibilisations-formations à l'échelle nationale en visio. Ces sessions, financées par la CNSA et gratuites pour les aidant·es, ont lieu sur des demi-journées (une session de formation = deux demi-journées).

Formations en présentiel ou **en ligne**.

## Profamille

**Programme** psychoéducatif d'origine québécoise destiné aux parents, frères, sœurs, grands-parents, conjoint·es ayant un·e proche souffrant de troubles schizophréniques et apparentés.



## UNAFAM

L'Unafam propose des **formations** de 1 à 3 jours sur différents thèmes :

- Journée d'information sur les troubles psychiques
- Mieux accompagner un·e proche souffrant de schizophrénie
- Adapter sa communication avec un·e proche souffrant de troubles bipolaires
- Mieux accompagner un·e proche souffrant de troubles anxieux
- Journée d'information sur la dépression résistante
- Journée d'information "Troubles du comportement de l'enfant et de l'adolescent"

## ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT FAMILLE

### Atelier d'entraide prospect

L'UNAFAM propose également des **ateliers d'entraide** élaborés par des familles et animés par des bénévoles de l'Unafam.

Un Atelier Prospect Famille dure 20 heures. Il est animé en une ou plusieurs sessions par groupe de 10 à 12 personnes.

## Form'aid@nts

**Plateforme** d'apprentissage gratuite en ligne de l'UNAFAM.



## Journal « Chemin d'aidants »

Journal trimestriel réalisé par des aidant-es pour soutenir les aidant-es de Charente.

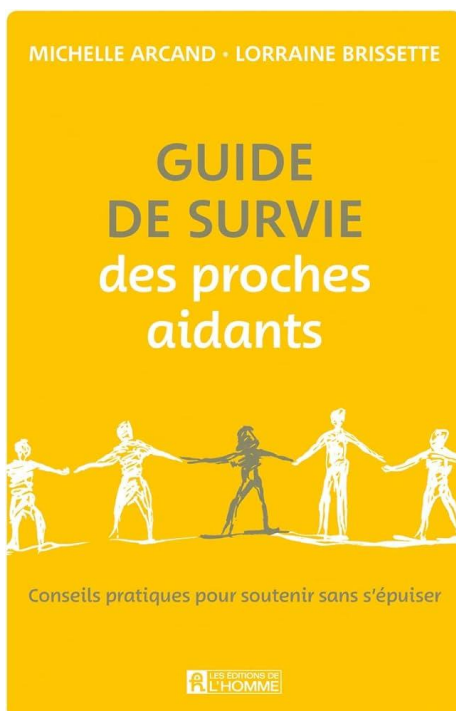
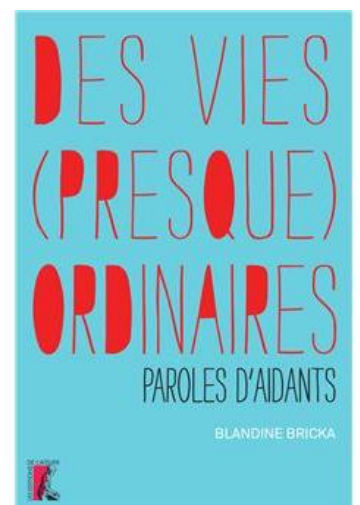


### Ma famille, mon job et moi

Dernier livre d'Hélène Rossinot, médecin de santé publique et autrice spécialiste des aidant-es. Le livre contient un carnet d'auto-évaluation.

### Des vies (presque) ordinaires

Que faire quand un proche ne peut pas ou ne peut plus vivre de façon autonome ? Fuir ? Demander à d'autres de le prendre en charge ? Être avec elle, avec lui ? L'aider ? La question concerne ou concernera chacun. Blandine Bricka est partie à la rencontre de plusieurs aidant-es pour aborder ces questions.



### Comment aider ses proches sans y laisser sa peau

Ce livre explique comment aider au mieux un-e proche – malade, en situation de handicap ou en perte d'autonomie – sans s'oublier. Janine-Sophie Giraudet est médecin, avec Inge Cantegreil-Kallen, elles animent chaque mois un café des aidant-es à Paris.

### Guide de survie des proches aidants

Comment une personne peut-elle s'engager dans ce rôle sans aller jusqu'au bout de ses forces ? S'appuyant sur leur longue expérience clinique de travailleuse sociale et de psychologue, les autrices proposent dans ce livre une démarche simple et structurée.

Et encore plus de livres [ici](#).

# À écouter

## Les maux bleus

**La pièce manquante** : témoignage de Paula qui a grandi avec une mère « malade », comme disait son père. Et si les mots ont pu manquer à une époque, le tabou et la honte ont fini par être levés. Il aura pourtant fallu du temps pour que Paula trouve enfin la pièce manquante. La pièce qui lui permettra de faire la lumière sur son histoire et d'aborder ce sujet de façon plus sereine, en famille et à notre micro.

**Les ricochets** : témoignage de Chloé, dont le frère et le père vivent avec un trouble bipolaire. En deuxième partie, Chloé échange avec Héléne Davtian, psychologue spécialisée dans la prise en charge des fratries qu'elle connaît depuis plusieurs années.

**Au creux de mon épaule - aider les aidants** : Héléne Rossinot, médecin de santé publique et autrice spécialiste des aidant-es. Elle a récemment publié son troisième livre sur le sujet, *Ma famille, mon job et moi*.



## Graine de réhab

**Aide aux aidants – Des deux côtés du miroir** : Dans ce premier épisode de Graine de réhab, Véronique nous partage son vécu des deux côtés du miroir, en tant qu'aidante parfois mais aussi en tant que personne autiste, entourée d'un réseau d'aidant-es. Ensemble, elles ont abordé plusieurs points :

- la pertinence d'avoir un réseau d'aidant-es
- l'importance de prendre soin de soi en tant qu'aidant-e
- le rôle que peuvent avoir les aidant-es dans le quotidien de leurs proches
- l'impact que peut avoir le manque d'information des aidant-es sur leur appui



## CAP vers l'entourage

**CAP vers l'entourage** est une série de balados sous forme d'entrevues et de témoignages, mettant la lumière sur les membres de l'entourage de personnes atteintes de maladie mentale.

## La voix des aidants

Un **podcast** qui aborde tous les aspects de la vie des aidant-es en leur donnant le micro.



## Le balado des proches aidants

Séries de podcasts qui recueillent des histoires de proches aidant-es.

Saison 1 - Saison 2 - Saison 3



## Caf'Conf's

PromesseS propose tous les 2 mois, en virtuel, une conférence suivie d'un temps d'échange sur un thème en lien avec la Santé Mentale et les schizophrénies.

Possibilité d'écouter les conférences passées.

## Plan Aidants

Plan Aidants est un podcast qui donne la parole aux aidant-es, toutes ces personnes qui accompagnent au quotidien des personnes vieillissantes ou atteintes de maladies chroniques, des parents d'enfants handicapés. Quand tu es aidant, tu n'as pas de plan B, tu dois t'adapter : voilà comment est né Plan A / Plan Aidants.



## Nos voies singulières

Dans ce podcast : Qu'est-ce que la vie d'un-e proche aidant-e ? Comment faire face à l'annonce d'une maladie rare ou d'un handicap rare ? Comment vivre avec ? Quelles solutions inventer ?

## Tout au long du chemin

Podcast de 7 témoignages qui racontent le parcours de celles et ceux qui accompagnent un enfant, un-e conjoint-e, un parent atteint de handicap, de maladie ou de perte d'autonomie.

## Ma parole

Ici les jeunes et ancien·nes jeunes aidant-es racontent leurs difficultés, leurs joies, leurs vies ...

## Bien cachés

Ils-elles ont entre 7 et 13 ans et nous livrent avec leurs mots d'enfants, déjà très matures, leur quotidien de très jeunes aidant-es dans ce podcast.

## Podcasts jeunes aidants

Sélection de podcasts proposée par l'association JADE.



# À regarder



## Je suis là

Petites vidéos illustrées de moments de vie d'aidant-es.

## Y'a un truc qui va pas

Une série de vidéos documentaires proposées par l'association PromesseS, destinée aux sœurs ou frères d'une personne concernée par un trouble psychique.



## Non-stop

Une web série de 11 épisodes qui met en scène des situations de vie inspirées du vécu des aidant-es. À travers le quotidien de Marie, qui aide sa mère, les épisodes abordent les thématiques de l'isolement, de la relation au corps médical, de la culpabilité, des problèmes financiers, du stress, de la fatigue physique et morale, de l'oubli de soi.)



## Le soleil de trop près

Premier long métrage de Briec Carnaille, *Le soleil de trop près* aborde la maladie mentale et la difficulté de se soigner. À travers le personnage de Sarah, il évoque également le fait d'être aidant-e et de vivre avec un frère schizophrène.

## Pénélope mon amour

Comme la plupart des parents, Claire Doyon tourne de nombreux films dès la naissance de son premier enfant. Réalisatrice et scénariste de métier, elle décide un jour de les ressortir de leur boîte afin de créer un documentaire : *Pénélope, mon amour*. Elle y raconte alors l'histoire de sa fille atteinte du syndrome de Rett, une forme rare d'autisme.

# Associations

## Avec nos proches

Association d'aide aux aidant-es :

- Ligne d'écoute 7j/7 de 8h à 22h tenue par des ancien-nes aidant-es 01 84 72 94 72
- Accompagnement / soutien psychologique
- Contenus d'aide aux aidant-es
- Réalisation d'enquêtes pour faire changer les pratiques
- Formation en ligne pour les professionnel-les de santé sur l'accompagnement et l'orientation des aidant-es



**AVEC NOS PROCHES**



la compagnie **des aidants**

## La compagnie des aidants

- Ligne d'écoute 08 05 38 14 14
  - Réseau social d'entraide entre aidant-es (messagerie interne entre membres, forums de discussion)
  - Formations en ligne gratuites
- + d'infos [ici](#)



**La Maison des Aidants®**

## La maison des aidants

Association qui propose des guides sur les lois, droits et aides pour les aidant-es.



Association Française des

**aidants**

## Association Française des aidants

- Nombreuses informations et ressources
  - Fiches thématiques sur la santé des aidants, les jeunes aidants, le répit, la conciliation vie professionnelle et familiale
  - Cafés des aidants partout en France
  - Formations en ligne et en présentiel
- + d'infos [ici](#)

## Je t'aide

Le collectif **Je t'aide** a pour objectifs de faire avancer les droits des aidant-e-s, les rendre plus visibles et transformer la société afin qu'elle agisse auprès des aidant-e-s (actions de plaidoyer et de communication telles que l'interpellation des candidat-e-s aux élections, la production d'études, l'organisation de campagnes de sensibilisation)



TOUT UN COLLECTIF  
POUR LES AIDANT.E.S

ASSOCIATION  
**NOUVEAU SOUFFLE**  
Vivre sereinement son rôle d'aidant

## Nouveau souffle

L'association **Nouveau souffle** propose gratuitement du soutien aux aidants, sous forme d'ateliers en visio, de groupes d'entraide en présentiel ou en visio, de séances de coaching individuel. Nombreuses ressources, infos et conseils.



## Unafam

Union Nationale des Familles et Amis de proches malades et/ou handicapés psychiques. **Association** qui accompagne les familles et les proches aidant-es de personnes vivant avec des troubles psychiques sévères. Elle propose des informations, des formations, de l'accompagnement et du soutien...



## PromesseS

"PROfamilles et Malades : Éduquer, Soutenir, Surmonter Ensemble les Schizophrénies". Une **association** pour changer le regard sur les Schizophrénies, soulager les familles et informer les jeunes.



## Bicycle

**Association** d'aide aux familles d'enfants et d'adolescents ayant un trouble de l'humeur. Hypersensibilité - Cyclothymie - Bipolarité.

Nombreuses ressources, groupes de parole, ateliers de psychoéducation.

## Métropole aidante

**Association** Lyonnaise. Toutes les solutions pour tous-tes les aidant-es de la métropole de Lyon. Carte des dispositifs et solutions existantes par thèmes.

métropole  
aidante<sup>©</sup>

— ASSOCIATION LOI 1901

# Sites web

## Cap santé mentale

**Organisme** communautaire provincial du Québec qui regroupe 51 organismes d'aide.

Énormément de ressources :

- Outils pour les aidant-es
- Outils / trousse pour les proches aidé-es
- Fiches récapitulatives sur plusieurs troubles, les émotions
- Témoignages d'aidant-es et de personnes concernées
- Guides sur les droits, lois, conseils pour l'entourage



## RePairs Aidants

**RePairs Aidants** est une action de sensibilisation-formation à destination de parents, conjoint-es, frères, sœurs,... qui apportent de l'aide à un-e proche en situation de handicap et sont ainsi en position d'aidant-e familial.

- Formations en ligne et en présentiel
- Webinaires sur des aspects juridiques et sociaux
- Ateliers d'accompagnement et de soutien en ligne



## Soutenir les aidants

**Soutenir les aidants** propose de nombreuses ressources :

- Formations en ligne gratuites
- Informations
- Plateformes de répit



## L'appui – Proches aidants

**Organisation** au Québec, qui a pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes proches aidantes. Très nombreuses ressources et fiches pratiques.



## Centr'aider

**Site** ressources des aidant-es en Ile-de-France pour faciliter votre quotidien. Ce site présente les informations essentielles concernant les aidant-es, leurs droits, les interlocuteurs clés, les aides et activités vers lesquelles s'orienter. Nombreux outils par départements et thématiques.

## Entr'aidants

Un **site internet** créé par des aidant-es et pour des aidant-es. Il donne accès à des témoignages et des informations locales (autour de Lyon) proposées par des aidant-es qui se réunissent tous les mois pour partager leurs expériences.



# Jeunes aidant·es

## Être accompagné·e / aidé·e / écouté·e

### JADE

Accompagnement et écoute par l'association JADE : 07 67 59 67 39.

### Brind'Écoute

Écoute pour les jeunes de 13 à 25 ans vivant aux côtés d'un·e proche en situation de handicap, d'addiction ou bien malade physiquement ou psychiquement, par de jeunes aidant·es vivant la même situation et supervisé·es par des professionnel·les. Service confidentiel et gratuit, anonymat si demandé.

06 03 42 22 04 (mardi 17h-22h, mercredi 14h-18h, vendredi 18h30-23h30), par courriel à [ecoute@lapausebrindille.org](mailto:ecoute@lapausebrindille.org) ou par tchat.

Temps d'échange collectif tous les mois par zoom, avec d'autres jeunes aidant·es.



### JEFpsy

JEFpsy propose des échanges avec des professionnel·les par tchat, message ou téléphone.

Prise de RDV en ligne ou par téléphone : JEFpsy onglet "être aidé" ou 01 84 79 74 60.

## Partager, rencontrer d'autres jeunes aidant·es



### Linkaidants

Plateforme d'échange avec d'autres jeunes aidant·es.

## Brind'Partage

**Temps de rencontre** entre jeunes aidant-es. Pour tous-tes les jeunes entre 8 et 25 ans, qui vivent aux côtés d'un-e proche en situation de handicap, d'addiction ou de maladie (physique/psychique) qui veulent prendre une pause dans leur quotidien et rencontrer d'autres jeunes qui les comprennent (sur Lyon uniquement).

rebecca@lapausebrindille.org – 06.19.52.46.21.

Possibilité de participer à des temps d'échange collectif entre jeunes aidant-es sur zoom.



## Sites internet / associations



### JADE (Jeunes Aidants Ensembles)

**Association** de soutien aux jeunes aidant-es :

- Accompagnement / écoute 07 67 29 67 39
- Ateliers et séjours de répit gratuits pour les jeunes aidant-s dans toute la France
- Témoignages
- Actualités



### La pause brindille

**Association** de soutien aux jeunes aidant-es :

- Service d'écoute par tchat/sms/téléphone 06 03 42 22 04
- Temps mensuels de rencontre (sur Lyon) ou en ligne (toute la France)
- Festival Tribu Brindille Festival « Lyon pour les jeunes aidant-es »
- Annuaire des adresses et applications utiles pour les jeunes aidant-es

### JEFpsy

**JEFpsy** = Jeune Enfant Fratrie.

Site dédié à des jeunes de 11 à 20 ans qui sont enfants, frères ou sœurs d'une personne qui a des troubles psychiques.

- Échange ou rencontre avec des professionnel·les
- Ateliers d'échanges entre jeunes
- Informations sur divers troubles et les droits en tant que jeune
- Conseils pour faire face à des situations difficiles
- Espace numérique d'apprentissage
- Médiathèque avec de nombreuses ressources

