

Ressources en ligne - Lignes d'écoute

Link'aidant - Association JADE

Cet espace totalement gratuit et anonyme vise à sensibiliser et fédérer autour du sujet des jeunes adultes aidants. **Les 18-25 ans** qui en plus d'être aidants sont avant tout des jeunes adultes dans une période charnière de leur vie.

Ici, nous t'offrons une véritable safe place, un lieu d'information, de discussion et de partage autour des problématiques auxquelles les jeunes adultes aidants peuvent être confrontés.

Fil santé jeunes

Pour toutes les questions de contraception, de sexualité, gestion du mal-être et de la crise suicidaire. Service anonyme et gratuit. Pour tous les jeunes, **jusqu'à 25 ans**.

Brind'écoute

Service d'écoute pour les jeunes aidants de **13 à 25 ans** qui sont confrontés à la maladie, au handicap ou à l'addiction d'un proche. Ligne proposée par l'association La Pause Brindille et gérée par des jeunes qui peuvent être aidants et qui sont eux-mêmes supervisés par des professionnels.

Le chat en ligne te permettra de te confier à des écoutants formés. Tu peux les contacter à n'importe quel moment de la journée, mais ils te répondront lors de leurs permanences.

Rencontres en visio pour que tu puisses échanger avec des jeunes qui vivent des situations à la fois similaires et différentes de la tienne.

Services confidentiels et gratuits.

Link'aidant
Association JADE

jeunes-aidants.com



Fil santé jeunes

N° Vert
0 800 235 236

de 9h à 23h

Brind'écoute

Ligne d'écoute
téléphonique

06 03 42 22 04

Mardi 17h-22h,
mercredi 14h-18h,
vendredi 18h30-23h30

[lapausebrindille.org/
brindécoute](http://lapausebrindille.org/brindécoute)

Rencontres en visio
tous les derniers
mercredis du mois



LIEUX RESSOURCES Pour les jeunes aidants

Tu as un
frère ou
une sœur...

Tu viens en aide
à ton parent...

...en situation
de handicap ?

...qui a des
difficultés à
se déplacer ?



Vers qui m'orienter selon mes besoins ?

Rencontrer des jeunes dans la même situation que moi, bénéficier de temps pour moi

Association JADE

Gratuits pour les jeunes et leurs familles et encadrés par une équipe de professionnels (artistes, animateurs...) et de psychologues, les ateliers sont conçus pour te permettre de prendre du temps pour toi. L'objectif de ces rencontres est que tu puisses passer des bons moments avec des jeunes qui vivent une situation similaire à la tienne.

Des séjours inter-régionaux sont également organisés pour les jeunes aidants.

Association JADE

07 67 29 67 39

jeunes-aidants.com

Tu as un frère ou une soeur en situation de handicap ?

Centre ressources multihandicap Paris

Tu as un frère ou une sœur en situation de handicap ?

Le Centre de Ressources Multihandicap organise des rencontres fratrie, pour se parler, s'écouter et échanger.

2 groupes 7-12 ans et 12-18 ans animés par 2 psychologues.

Le samedi **matin**, environ tous les deux mois.

CRMH Paris

42 av. de l'Observatoire,
75014 Paris

01 53 10 37 37

contact@crmh.fr

Tu accompagnes un proche qui souffre de troubles psychiques ?

Funambules-Falret

Tu pourras bénéficier d'informations, de séances de soutien psychologique individuelles mais également de temps d'échanges collectifs.

Funambules-Falret

27-29, rue Pajol
75018 Paris

01 84 79 74 60

lesfunambules@
oeuvre-falret.asso.fr

Vers qui m'orienter selon mes besoins ?

Trouver mon lieu d'information

Plateforme d'accompagnement et de répit (PFR)

Selon tes besoins, tu pourras bénéficier d'un soutien psychologique ou de moments d'échanges. Tu auras la possibilité de participer à des ateliers d'activités artistiques ou de bien être.

Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Point d'information de proximité présent sur chaque commune, ayant pour rôle d'informer et orienter vers l'ensemble des services disponibles à proximité de leur domicile les personnes fragilisées par l'âge, la maladie, le handicap et de leurs proches.

Ils se chargent également d'instruire les demandes d'aides financières pour la mise en place des aides à domicile et peuvent proposer des services tels que le portage de repas à domicile, la télé assistance ou encore l'aide à la mobilité...

Si tu es scolarisé tu peux aussi parler de ta situation à
un infirmier, un psychologue scolaire
ou au **service social de ton établissement**

Si tu es au collège ou au lycée, tu peux aller vers
ton **conseiller principal d'éducation (CPE)**

Si tu es à l'université, tu peux te rapprocher du
Service de prévention et de santé universitaire du CROUS
Tu pourras bénéficier de 4 points de charge en plus sur
les bourses et/ou d'aménagements d'études

Si tu es salarié, tu peux aller vers
le **service social de ton entreprise**