



MAISON DU DÉPARTEMENT  
Territoire de Sarreguemines - Bitche

51 rue du Bac - BP 91159  
57 216 Sarreguemines

 [www.moselle.fr](http://www.moselle.fr)

 03 87 35 03 10

Ouverte du lundi au vendredi  
De 9h à 11h30 et de 14h à 16h30



Conseil de Développement  
de la Communauté d'Agglomération  
Sarreguemines Confluences

Conception et réalisation : service communication de la Communauté d'Agglomération Sarreguemines Confluences. Impression : xxxxx

 Communauté d'Agglomération  
Sarreguemines Confluences



# GUIDE des JEUNES AIDANTS



@adobe stock

### Association JADE



L'association JADE est une association de soutien pour les jeunes aidants et leur famille. Elle propose des dispositifs adaptés aux besoins des jeunes aidants pour qu'ils puissent faire une pause, rencontrer d'autres jeunes, s'exprimer sur leur situation (ateliers artistiques-répétition, ligne d'écoute, d'information et de conseils.).  
🌐 <https://jeunes-aidants.com>  
Sur instagram : [jeunes.aidants.ensemble](https://www.instagram.com/jeunes.aidants.ensemble)  
☎ 07 67 29 67 39  
✉ [contact@jeunes-aidants.com](mailto:contact@jeunes-aidants.com)

### Association Aïda

# Aïda

L'association Aïda accompagne les familles et les proches de jeunes atteints de cancers. Cet accompagnement se fait tout au long de la maladie, à la fois au domicile et à l'hôpital, avec des bénévoles ayant le même âge. Ces moments entre jeunes, malades et bénévoles, constituent un réel moment d'évasion qui est essentiel pendant les traitements.  
🌐 <https://associationaida.org/>

### Association Astrée

L'association Astrée met en relation des bénévoles formés à l'écoute avec des personnes isolées en situation de fragilité personnelle ou sociale (deuil, rupture professionnelle, rupture familiale, maladie...). Cet accompagnement est gratuit et basé sur les principes de l'anonymat et de la confidentialité.  
🌐 [astrée.asso.fr](https://www.astrée.asso.fr)

### Association Enfine



L'association Enfine propose un service d'écoute ouvert à celles et ceux qui sont touchés par les troubles du comportement alimentaire de façon directe ou indirecte (famille, entourage...).  
Le service d'écoute est anonyme et tenu par des personnes formées à l'écoute, joignable : les mardis et jeudis soirs de 20h à 22h.  
☎ 01 40 72 64 44  
🌐 <https://www.enfine.com/>

### Avec nos proches



Avec nos proches propose une ligne téléphonique nationale anonyme tenue par des écoutants bénévoles.  
Disponible 7 jours sur 7 de 8h à 22h.  
☎ 01 84 72 94 72  
🌐 <https://www.avecnosproches.com/>

### Dites je suis là



Cette plateforme représente la prévention du suicide pour le grand public, en aidant à agir et à trouver un lieu d'écoute ou de consultation. Un conseil de direction formé de professionnel-le-s de la santé et de la santé mentale propose des conseils afin de mieux repérer, sensibiliser et accompagner des proches ou des connaissances en situation de détresse émotionnelle pouvant mener à des pensées suicidaires.  
🌐 <https://www.ditesjesuisla.fr/>

### EKR France



L'association EKR France accueille, accompagne et informe toute personne confrontée à une situation de rupture, de mort ou de deuil.  
🌐 EKR France | Élisabeth Kübler-Ross France ([ekr-france.fr](https://www.ekr-france.fr))

0 800 235 236  
filsantejeunes.com  
Anonyme et Gratuit

### Fil santé Jeunes

Fil Santé Jeunes met à disposition un service d'écoute téléphonique et tchat pour les jeunes, tenu par des médecins et des psychologues.  
Ouvert du lundi au dimanche de 9h à 23h.  
☎ 0 800 235 236  
🌐 <https://www.filsantejeunes.com/>

### France Alzheimer



France Alzheimer accompagne, oriente et soutient les personnes malades et leurs proches aidants.  
🌐 France Alzheimer - Union nationale des Associations France Alzheimer

### JEFpsy



JEFpsy est l'acronyme de Jeune Enfant Fratrie. Il signifie que ce site est dédié à des jeunes de 11 à 20 ans qui sont enfants, frères ou sœurs d'une personne qui a des troubles psychiques. Des professionnels de Belgique, France, Luxembourg et Suisse sont rassemblés afin de proposer cette plateforme commune

d'information, d'accompagnement et de partage afin de favoriser un partage de connaissances et dépasser les sentiments d'isolement. JEFpsy propose des ateliers d'échanges entre jeunes, libres ou autour de thématiques, ainsi que la possibilité de s'exprimer, de proposer des idées ou des expériences et oeuvres que l'on souhaite partager.  
🌐 <https://www.jefpsy.org/>

### La vie, la mort ... on en parle



Un portail pour parler de la fin de vie, de la mort et du deuil aux enfants et adolescents, et accompagner les situations auxquelles ils peuvent être confrontés.  
🌐 <https://www.lavielamortonenparle.fr>

### Ligue Nationale contre le Cancer



La Ligue Nationale contre le cancer propose un numéro de téléphone gratuit ouvert à toutes les personnes concernées par la maladie (famille, entourage). Le service d'écoute est anonyme et assuré par des psychologues, et joignable du lundi au vendredi de 9h à 19h.  
☎ 0 800 940 939



Saisir le défenseur des droits  
🌐 <https://www.defenseurdesdroits.fr>

## LA PAUSE BRINDILLE



C'est une association d'intérêt général, créée à Lyon en 2019 qui soutient les jeunes aidants, des jeunes de 7 à 25 ans, confrontés à la maladie, au handicap ou à l'addiction d'un proche.

Elle s'engage pour que ces jeunes n'arrivent pas épuisés et isolés à l'âge adulte : la pause brindille développe une communauté de soutien, afin de les accompagner, de porter leur parole et de rendre visibles leurs difficultés.

**Ligne d'écoute directe disponible au :**

☎ **06 03 42 22 04**

> Les mardis de 17h à 22h

> Les mercredis de 14h à 18h

> Les vendredis de 18h30 à 23h30

**Temps d'échange collectif en visio :** un espace spécial a été créé pour que le jeune puisse échanger avec des personnes qui le comprennent, qui vivent des situations à la fois similaires et différentes.

🌐 <https://lapausebrindille.org/>

## MA BOUSSOLE AIDANTS



une initiative  
BETANNE COMPLEMENTAIRE  
agirc-arrco

C'est une plateforme en ligne répertoriant l'ensemble des structures et interlocuteurs adaptés, associations, entreprises, services publics - pour les aidants et leur proche. Cette plateforme a été pensée par et pour des aidants.

🌐 <https://www.maboussoleaidants.fr>

## BALUCHON FRANCE

Baluchon France propose aux aidants de faire appel à un service de Baluchonnage près de chez eux afin de prendre du répit de longue durée. Baluchon France œuvre quotidiennement pour déployer le Baluchonnage en France et propose différentes interventions et actions durant l'année. Sa mission est d'accompagner les porteurs de projet de relayage de longue durée vers le Baluchonnage et de faire connaître ce dispositif aux aidants et structures d'aide à domicile.

🌐 [www.baluchonfrance.com](http://www.baluchonfrance.com)



## LIVE

Le service d'écoute du Centre hospitalier du Vinatier, LIVE, est ouvert à toutes les personnes directement concernées par la santé mentale ainsi qu'à leurs familles, aux étudiants, etc. Tenu par des professionnels, le service est joignable : tous les jours de 8 à 20h.

☎ **0 805 05 05 69**

✉ [contact@livesantementale.fr](mailto:contact@livesantementale.fr)

🌐 <http://www.ch-le-vinatier.fr/>



## NIGHTLINE FRANCE

Nightline France met à disposition un service d'écoute nocturne, à destination des étudiants. Anonyme et tenu par des étudiants, les services téléphoniques et tchat sont ouverts : de 21 h à 2h30, le lundi, le jeudi, le vendredi, le samedi et le dimanche.

🌐 <https://www.nightline.fr/>



## ASSOCIATION STELLI

L'association Stelli est une bulle de ressourcement, de soin et de bien être où les femmes sont accueillies et reçoivent une prise en charge globale. Grâce à ses professionnels paramédicaux, de médecines douce (etc.), l'association offre la co-construction d'un accompagnement personnalisé, la participation à des ateliers, conférences et évènements.

🌐 <https://www.associationstellis.org/>



## UNAFAM

L'UNAFAM propose un service d'écoute anonyme et gratuit à destination des familles touchées par la maladie psychique d'un proche. Tenue par des psychologues cliniciens, la ligne est ouverte : du lundi au vendredi, de 9h à 13h et de 14h à 18h (17h le vendredi).

☎ **01 42 63 03 03**

🌐 <https://www.unafam.org/>



## S.O.S Amitié

S.O.S Amitié propose un service d'écoute anonyme ouvert à tous ceux et celles qui ressentent le besoin de parler. Le service est accessible : par téléphone 24 h sur 24, 7 jours sur 7, par tchat : tous les jours de 13h à 3h du matin par messagerie.

☎ **09 72 39 40 50**

🌐 <https://www.sos-amitie.com/>



## S.O.S SUICIDE PHÉNIX

L'association SOS Suicide Phénix met à disposition une ligne téléphonique qui s'adresse à toute personne en détresse qui pense mettre fin à ses jours ou qui soit concernée par la problématique du suicide, dans sa famille ou dans son entourage. Tenu par des bénévoles, le service d'écoute anonyme est joignable : tous les jours de 13h à 23h.

☎ **01 40 44 46 45**

🌐 <https://sos-suicide-phenix.org/>



## NET ÉCOUTE



Le numéro vert national destiné aux enfants et adolescent-e-s confrontés à des problèmes dans leurs usages numériques.

☎ **30 18** de 9h à 20h, du lundi au samedi.

🌐 [www.netecoute.fr](http://www.netecoute.fr)



## LES APPLICATIONS



Disponible sur Google Play  
et dans l'App Store.

### PETIT BAMBOU

Petit Bambou est une application qui propose de nombreux programmes de méditation pour t'aider et t'accompagner dans divers domaines tels que le sommeil, le mental, la gestion des émotions



### CALME

Calm est une application qui t'aide à méditer, te relaxer et gérer ton sommeil. Elle contient notamment des histoires pour dormir, des programmes de respiration, des musiques relaxantes, etc.



### RESPIRELAX+

L'application RespiRelax+ aide à retrouver son calme et à se détendre en quelques minutes en travaillant sur la respiration. RespiRelax+ permet d'atteindre l'état de cohérence cardiaque.



## DOCUMENTAIRES



### « Je n'en parle à personne »

Ce film-documentaire de 10mn a pour but de sensibiliser les enfants et adolescents à la situation de vie singulière des jeunes aidants qu'ils côtoient parfois sans le savoir  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_GaSDqImgrI](https://www.youtube.com/watch?v=_GaSDqImgrI)



### « Invisibles »

Ce film-documentaire de 12 min est destiné aux personnels de l'Éducation nationale afin de les sensibiliser à la situation de vie singulière des jeunes aidants.

<https://www.youtube.com/watch?v=woqBQWhqKgE>



## TEMOIGNAGES



### JADE

<https://jeunes-aidants.com/ressources/>

### Al Rubaee M., Il était une voix.

Paris : Fayard, 2019

### Chanel A-L., Soeur sans bruit.

Grandir avec un frère différent.  
Arles : Actes Sud, 2021

### Felix J., L'amour qui pique les yeux.

Paris, Albin Michel, 2019

### Fugain L., Moi, on ne m'a jamais demandé comment j'allais.

Paris : Michel Lafond, 2012

### Rossinot H., Aidants, ces invisibles.

Paris : Editions de l'Observatoire, 2019

## GUIDE



**Guide Handéo** : repérer les jeunes aidants pour mieux les accompagner  
Volet 1 : sensibilisation aux situations des jeunes aidants. **Disponible en ligne**  
<https://www.handeo.fr/publications/guides-de-sensibilisation/guide-reperer-les-jeunes-aidants-pour-mieux-les-accompagner>



## PODCASTS



### « 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 aidants.

Disponible su Spotify, Deezer, Appel podcast

### « Sur le qui-vive »

Sur le Qui-vive, le podcast sur l'invisibilisation des jeunes aidants.

<https://vousparmacif.macif.fr/sur-qui-vive-podcast-sur-invisibilisation-jeunes-aidants>

### « Décalés »

Décalés, un podcast de discussions avec des personnes qui vivent directement ou indirectement le handicap.

<https://www.decalespodcast.com/>

