

## Trouver mon lieu d'information

### Plateforme d'accompagnement et de répit (PFR)

Elles accompagnent les aidants en leur offrant un soutien individuel, de l'écoute et des informations adaptées (droits, aides, solutions de répit, ressources spécialisées...). Des ateliers peuvent être proposés.

### Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC)

Il donne des informations sur les aides à mettre en place pour son proche, informe et oriente sur les services adaptés pour l'aidant et son proche. Le DAC peut assurer un rôle de coordonnateur des différents professionnels lorsqu'il y a des difficultés dans le parcours de soin.

➤ [Pour trouver la PFR ou le DAC qui couvre ta commune, rdv sur centraider.fr](#)

## Prendre soin de ma santé en tant qu'aidant

### Primo

Développé pour les jeunes de 15 à 30 ans, ce questionnaire d'auto-évaluation t'aide à mettre des mots sur tes souffrances et t'oriente vers des professionnels de santé.

### Primo

[primo.santepsyjeunes.fr](http://primo.santepsyjeunes.fr)  
Gratuit et en ligne

### Mon bilan prévention

C'est un rendez-vous qui permet d'aborder les habitudes de vie, d'identifier des facteurs de risque de maladies chroniques, de réaliser des dépistages et des rappels de vaccination. À préparer en amont en remplissant un autoquestionnaire. Il peut être rempli depuis son profil Mon espace santé.

### Mon bilan prévention

[monbilanprevention.sante.gouv.fr/](http://monbilanprevention.sante.gouv.fr/)  
[msa.fr/lfp/mon-bilan-prevention](http://msa.fr/lfp/mon-bilan-prevention)

### 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**.

### Fil santé jeunes

**0 800 235 236**  N°Vert  
de 9h à 23h

# LIEUX RESSOURCES

## Pour les jeunes aidants



CENTR'  AIDER

Suivez-nous



CENTR'  AIDER



Yvelines  
Le Département



AG2R LA MONDIALE



Essonne  
LE DEPARTEMENT



Cnav  
Retraite  
Sécurité sociale



## Rencontrer des jeunes dans la même situation & bénéficier de temps pour soi

### Ateliers répit

Association JADE

Gratuits pour les jeunes et leurs familles et encadrés par une équipe de professionnels (artistes, animateurs...) et de psychologues, ces ateliers permettent de prendre du temps pour soi, de passer de bons moments avec des jeunes vivant une situation similaire. Des séjours interrégionaux sont organisés pour les jeunes aidants.

### Groupe Entr'aidant

Association Nouveau Souffle

Un groupe d'entraide pour s'écouter, s'interroger, se soutenir entre jeunes adultes aidants (18-30 ans). En visio, 4 ateliers en fin de journée.

### Les funambules

Fondation Falret

Dédié aux jeunes aidants vivant avec un proche souffrant de **troubles psychiques**, en leur proposant des séances de soutien psychologique individuelles et des temps d'échanges collectifs, en présentiel.

### Rencontres fratrices

Centre de Ressources Multihandicap (CRMH)

Dédiées aux jeunes aidants ayant un frère ou une sœur en **situation de handicap**, ces rencontres fratrices permettent de se parler, de s'écouter et d'échanger. 2 groupes 7-12 ans et 13-18 ans animés par 2 psychologues. En présentiel, le samedi, tous les deux mois.

Association JADE

07 67 29 67 39

jeunes-aidants.com

Groupe Entr'aidant

09 80 90 78 52

contact@nouveausouffle-asso.com

Funambules-Falret

27-29, rue Pajol - Paris

01 84 79 74 60

lesfunambules@oeuvre-falret.asso.fr

CRMH

42 av. de l'Observatoire - Paris

01 53 10 37 37

contact@crmh.fr



## Ressources en ligne - Lignes d'écoute

### Brind'écoute

Pause Brindille

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 gérée par des jeunes, supervisée par des professionnels.

**Le chat en ligne** : disponible à tout moment de la journée, réponses pendant les permanences. Assuré par des écoutants formés

**Rencontres en visio** : pour échanger avec des jeunes qui vivent des situations à la fois similaires et différentes.

Services confidentiels et gratuits.

### Link'aidant

Association JADE

Une véritable safe place, un lieu d'information, de discussion et de partage autour des problématiques auxquelles les jeunes adultes aidants (18-25 ans) peuvent être confrontés.

### JEFPsy

Fondation Falret

Plateforme d'écoute et d'accompagnement pour les jeunes vivant avec un proche souffrant de troubles psychiques : tchat avec des psychologues sur instagram, entretiens confidentiels et ressources adaptées pour s'informer et ne pas rester seul.

Brind'écoute

Ligne d'écoute téléphonique

06 03 42 22 04

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

lapausebrindille.org/brindecoute

Rencontres en visio



Link'aidant

jeunes-aidants.com



JEPsy

jefpsy.org



## À qui parler de sa situation ?

Au primaire : un infirmier, un psychologue scolaire ou au service social de ton établissement

Au collège/lycée : le conseiller principal d'éducation (CPE) de l'établissement

À l'université : service de prévention et de santé universitaire du CROUS  
Possibilité de bénéficier de 4 points de charge en plus sur les bourses et/ou d'aménagements d'études

En activité professionnelle : le service social d'entreprise