

Témoignages

J'ai peur de
laisser mon frère
seul...

Ne nous
mettez pas tous dans
le même panier, on a
chacun notre vie !

Je n'ai pas le
temps de voir mes amis,
je dois m'occuper de la
lessive, des courses, de la
cuisine...

Je n'aime
pas que quelqu'un
d'autre aide ma
maman.

Quand je
suis loin de lui, je
m'en veux...

Les gens
nous regardent
quand on sort,
papa et moi...

Nous contacter

02/474 02 33 - 0491/90 50 48

info@jeunesaidantsproches.be

www.jeunesaidantsproches.be

Boulevard de Smet de Naeyer 578
1020 Bruxelles



Avec le soutien de



jeunes
& aidants
PROCHES

Tu es jeune et tu aides régulièrement
un proche qui a besoin de toi à la suite
d'un accident, une maladie physique ou
mentale, un handicap, une addiction ?



**Tu es jeune aidant proche et nous
pouvons te soutenir !**

Tu fais régulièrement une ou plusieurs de ces tâches pour soutenir ton proche



- Soutenir émotionnellement ton proche
- L'aider à s'habiller, à faire sa toilette
- T'occuper du ménage, de la lessive
- Préparer les repas
- Faire les courses
- Gérer les documents administratifs
- T'occuper de tes frères et soeurs, les conduire à l'école, les aider à faire leurs devoirs
- Donner des médicaments à ton proche...

Quand ça fait trop à la fois...



Quand c'est trop, tu peux te sentir stressé, fatigué, dépassé, avoir des problèmes à l'école ou dans ton job, avec tes amis, dans tes loisirs... **Quand tu aides, tu risques d'oublier que toi aussi tu as besoin de soutien.**

Il est important que tu saches que **tu ne dois pas faire face à tout ça seul.** En parler à un adulte en qui tu as confiance (un prof, un médecin, un éducateur...) peut aider. Notre équipe est aussi là pour t'écouter et réfléchir avec toi sur la meilleure manière de te soutenir.

Qu'est-ce que Jeunes & Aidants Proches peut t'apporter ?

- **Des informations, des conseils**
- **Une écoute**
- **Des contacts, des relais utiles en fonction de ta situation et de tes besoins**
- **Un accompagnement personnalisé**



Intéressé ?



Contacte-nous !

La Maison des jeunes aidants



La maison est un **lieu de répit** où tu peux faire tes devoirs, te consacrer à tes loisirs, te détendre, voire même dormir si tu es fatigué ! Tu peux aussi y rencontrer d'autres jeunes, discuter avec eux, échanger des conseils, partager vos expériences...

Nous y organisons également des ateliers créatifs, ludiques ou de soutien divers (administratifs, vie quotidienne...) et des événements (dîners, goûters, soirées films...)

N'hésite pas à nous contacter pour en savoir davantage ou à venir lors de nos permanences pour faire connaissance. Les horaires sont disponibles sur notre site ou sur Facebook.

L'Equipe Mobile Prévention Soutien Aidance (EMPSA)



Ton proche a besoin de toi à la suite d'un accident, une maladie, un handicap ? Tu te demandes comment gérer cela au mieux ? L'EMPSA est là pour **soutenir, informer, aider et accompagner ta famille.**