



Edito

L'équipe de la Plateforme des aidants est heureuse d'avoir pu proposer et participer au 1^{er} séjour ciné-répît pour les jeunes aidants. Ces deux semaines ont été une très belle aventure.

Nous remercions tous les jeunes et leurs familles pour leur confiance, ainsi que les partenaires orienteurs, les financeurs et collaborateurs : Sophie Khan cinéaste, l'équipe de l'association la Boussole : Bertrand et Mylène, et Camille Roussin-Bouchard psychologue. Nous espérons que cette expérience inoubliable pourra être reconduite l'année prochaine.

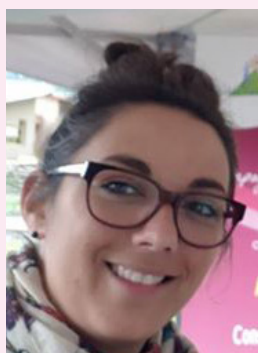
Nous proposons dans les prochains mois plusieurs activités pour tous les jeunes aidants. Vous trouverez ci-dessous le programme des activités. Les jeunes peuvent également bénéficier du soutien individuel avec la coordinatrice et des entretiens psychologiques au besoin.

Vous trouverez également dans cette lettre quelques témoignages de jeunes aidants accompagnés à ce jour par la Plateforme.

Bonne lecture !



Perrine



Inès



Laëtitia

Événements

6 oct.
2019



JOURNÉE
NATIONALE
des
aidant.e.s

Le dimanche 6 octobre se tiendra la Journée Nationale des aidants. Afin de mettre en valeur les actions envers les aidants des Hautes-Alpes, la Plateforme Seltzer des aidants, l'APF France Handicap, l'ADMR, France Alzheimer, l'UNAFAM, la Mutualité Française et le collectif Acoumpagna organisent du 30 septembre au 5 octobre, la semaine des aidants.

Au programme, diverses actions et activités pour les aidants proposées sur l'ensemble du département. Vous recevrez prochainement le programme. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

Save the Date : 10 et 11 septembre 2019 à Gap Formation des professionnels autour de la problématique des Jeunes Aidants

A Gap - 10 et 11 septembre 2019 - gratuit - sur inscription
Cette formation, en partenariat avec l'association Française des Aidants, a pour but de sensibiliser nos partenaires et de travailler autour de la problématique des aidants de façon commune sur le territoire afin de faciliter leur accueil, leur orientation et leur accompagnement.

Nouveauté : la formation de cet automne s'étend à de nouveaux services et professionnels autour de la question des Jeunes Aidants.

N'hésitez pas à nous faire savoir votre intérêt pour cette session.

Aidants
friendly

Plateforme Seltzer des Aidants



Laëtitia BUCCI 06 88 07 49 65

Perrine YVANT 06 38 78 40 43

Inès DEVESTEL 06 75 75 76 68

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

Ouvert à tous les jeunes aidants des Hautes-Alpes

Moments de partage et de convivialité

11 sept. Retour sur le séjour " ciné-répît " aux professionnels

2 oct. Semaine des aidants - escape game

4 déc. Sortie cinéma

... Témoignages

Jeunes aidants

"Je m'appelle Marguerite, j'ai 13 ans, j'habite dans les Hautes-Alpes. J'aime le sport, particulièrement le basket et le foot. Le basket j'en faisais en club mais plus maintenant. Le foot j'en ai jamais fait en club. Je voudrais les pratiquer mais pas en club. Le foot j'en fais dans un terrain libre d'accès avec des amis et le basket j'en fais sur un terrain avec mon père et mon frère.

J'ai envie d'aller en voyage dans une île paradisiaque comme St Martin. Ce qui me plaît là bas, c'est la mer, les gens ont l'air sympas, il n'y a pas beaucoup de construction, ce n'est pas trop abîmé, la nature est très présente. J'aimerais y aller avec des guides par exemple.

Avec des amis on a une cabane dans la forêt. Un jour on entendait des bruits, du coup on est vite parti. On a coupé des arbres et avec on a construit une cabane.

Au début quand j'étais petite, quand la maladie a commencé, je croyais que toutes les mamans étaient comme ça. Je croyais que c'était normal. Parfois elle me dit d'étendre le linge et je reste dehors avec le linge mais je ne l'étends pas parce que je n'ai pas envie. Sinon, mon petit frère m'énerve alors je le tape."



"Je m'appelle Rose, j'ai 17 ans (je me sens grande) et ma maman a eu la maladie de Lyme qui a déclenchée, d'après les diagnostics, une maladie auto-immune. Ma maman ça lui fait des douleurs articulaires et musculaires et ça s'attaque à tout ce qui est neurologique. Elle est en invalidité mais pas totale, elle a le droit à trois 1/2 journées dans la semaine. Elle travaille un peu. Moi, je l'aide à la maison. J'aide mes frères, je lui apporte des médicaments, je lui monte un café de temps en temps. Quelques fois j'ai envie d'aller chez une copine, mais je ne me sens pas de demander à ma mère qu'elle m'emmène, alors je renonce.

Celle que je suis aujourd'hui : je m'accroche, je ne sais pas à quoi, mais je m'accroche. Quelques fois j'ai envie de péter un plomb, je craque.

Avancer pour un avenir meilleur. Un métier, une situation stable. Aller loin dans mes études. Mon rêve serait d'être médecin. Ce que je vais faire c'est infirmière. J'aime le contact auprès des gens,

aider les autres. J'aime les personnes.

Lettre à ma mère : Ma mère n'est peut être pas celle qui me préparait une valise parfaite pour partir en vacances mais tu as toujours veillé à ce que je ne parte pas la valise vide. Je n'ai peut être pas eu de beaux costumes pour le carnaval mais de beaux maquillages. Tu m'as pas préparé de gâteau de princesse pour mes anniversaires mais un roulé aux framboises, tu sais combien j'adore ce gâteau. Tu as toujours assisté à nos spectacles et tu étais la plus fière de nous de tous les parents dans la salle.

Tu as été la seule personne avec "papounet" et "grand ma" à reconnaître mes valeurs, à m'aider dans des situations difficiles, à croire en moi, et surtout tu m'as aidée à avancer pendant une période où c'était si dur d'être différent et maintenant j'en ai fait une force. Tu as toujours été dispo même malade pour nos devoirs, je ne suis plus venue te voir pour m'aider.

Ma mère est peut-être malade mais une maman comme elle il n'y en a pas deux !

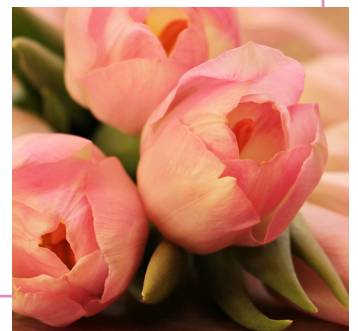
Pardon maman si j'ai eu des actes qui t'ont blessée ou trahie mais c'est vraiment pas évident de grandir.

"Je m'appelle Tulipe, j'ai 10 ans. J'habite dans les Hautes-Alpes avec toute ma famille. Ma famille est maman, papa, moi, ma petite sœur Muguet qui a 6 ans et Jasmin mon frère qui a 2 ans.

Je suis la plus grande. J'aide maman car papa pendant 1 mois il n'est pas là. J'aide maman à s'occuper de mon frère et de ma sœur. Je change la couche de Jasmin, il est sage, il ne bouge pas trop. Je l'aide à étendre le linge, je surveille Jasmin et Muguet. Des fois je leur prépare leurs habits, des fois je réveille maman parce que quelques fois elle est fatiguée.

Je ne joue pas trop avec Muguet et Jasmin parce ce que je n'ai pas envie. J'ai juste envie de lire des mangas, des livres avec les animaux.

J'adore les animaux, la nature et j'aimerais devenir vétérinaire et ouvrir un parc animalier. "



"Je m'appelle Hibiscus, j'ai 14 ans. On est six enfants, mais pas tous sous le même toit. J'habite dans les Hautes-Alpes. Moi, j'aime beaucoup la moto et les chevaux. J'aimerais partir à cheval et faire le tour du monde avec une tente. J'irais visiter divers pays, ceux qui restent à cause du changement climatique. Je visiterais le Canada pour ses beaux paysages, la bio-diversité, les saisons.

Je faisais du cheval jusqu'à il y a 3 mois, mais j'ai dû arrêter à cause de mes problèmes d'audition et de genoux. Les problèmes d'audition ça me fait perdre l'équilibre. Je suis tombée et quand je saute je n'arrive pas à me rattraper et pour mes genoux, c'est trop violent.

Pour le moment, je fais du kiné vestibulaire et pour mes genoux, j'ai arrêté le kiné. Il faut attendre que ma croissance finisse et peut-être qu'on m'opérera des ligaments croisés intérieurs et j'espère que ça va marcher.

Ce qui me manque le plus, c'est la moto. Parfois, avec mon parrain, je fais de la moto. J'ai déjà fait de la moto cross toute seule, mais on ne l'a plus, on l'a revendue.

Je ne fais plus rien, plus d'activités. Je reste dans ma chambre, je dessine, je fais de la musique et j'embête mon chat.

Chardon c'est un de mes demi-frères. Il a 20 ans. C'est le fils de ma mère. Je ne connais pas son père qui est décédé depuis peu de temps je crois, mais je suis contente de ne pas le connaître, connaître Chardon me suffit et de l'avoir vu en photo ça suffit, il fait peur ! Chardon il est schizophrène, il a comme une double personnalité. Quand il est bien, ça va, quand il est en crise ça va plus du tout. Il me fait peur, je déteste quand il frappe ma mère ou mon père ou les deux.

Il habite dans un appartement depuis un mois. Avant il était chez nous. Depuis la dernière crise, ma mère l'a mis dehors. Le problème, c'est qu'il me manque, c'est les Noël avec lui qui me manquent, tout ce qu'on a partagé ensemble. Il m'apprend des trucs mais pas forcément des trucs bien.

J'ai plus de relation avec lui qu'avec les autres. Je n'ai plus son numéro de téléphone.

Je suis une enfant aidant et aidée.

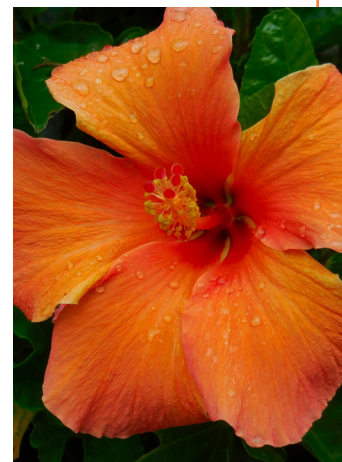
Aidant parce que ma mère elle a de l'Otospongiose. Elle n'entend plus de l'oreille droite et moins de l'oreille gauche. Elle ne voit pas très bien. Pour Chardon, quand il est en crise, je dois appeler la police, les pompiers et protéger mon petit frère. Ce week-end on a appelé les pompiers. Un jour Chardon me disait d'aller jouer dans sa chambre pour jouer à la Play. Il a essayé de me tirer dessus avec un pistolet à billes. Un jour il m'a étranglé, il m'a frappé, moi et mon petit frère. Je suis une enfant aidée parce que j'ai une dégénérescence de l'oreille interne et on ne sait pas la soigner.

J'aimerais bien que Chardon se soigne, qu'il soit plus calme avec sa copine, avec son chien.

Ma demi-sœur Jonquille, elle a eu un double anévrisme.

Plus tard, j'aimerais être pâtissière. Je fais des gâteaux à la maison, j'en ai fait pour mon père pour son anniversaire, pour ma mère. Pour être pâtissière, je sais qu'il faut faire un CAP pâtisserie.

Mon vœu serait que Chardon se soigne et que ma mère apprenne la langue des signes. "



" Je m'appelle Pissenlit, j'ai 11 ans et j'habite dans les Hautes-Alpes. Dans ma famille, il y a mon père, ma mère et Violette qui a 5 ans.

Dans ma maison, il y a 6 pièces. 3 chambres, le salon, la cuisine, l'espace détente et la salle de bain. La pièce que je préfère c'est ma chambre parce qu'il y a plein de jeux. Je joue soit seul avec mes Legos, soit avec ma sœur avec ses jeux à elle, la poupée, son tableau sensoriel et c'est tout. Je suis un enfant aidant parce que j'aide ma sœur handicapée. En lui apprenant à marcher, en la faisant rigoler. On s'entend bien. Elle va à la crèche et au CAMPS.

Ça m'embête que ma sœur soit handicapée, j'aurais préféré pour elle qu'elle soit normale et qu'elle parle et qu'elle marche. Je vais l'aider pour tout ça. Pour mes parents aussi parfois c'est triste, mais je leur fais oublier en faisant des pièces de théâtre que j'invente. Roméo et Juliette, maman m'a aidé à faire Juliette.

J'ai aussi l'homme grognon et c'est tout. J'aime jouer aux Legos, inventer des histoires. Le soir, j'invente des histoires et le lendemain je les fais en Legos. "

Les actions en cours

Les Cafés des Aidants®

Entrée libre

Café des Aidants® de Briançon : les 2^e jeudis de chaque mois de 14h à 16h au Relais d'Alsace - Taverne Karlsbrau, Central Parc (centre ville de Briançon).

Café des Aidants® d'Embrun : les 3^e vendredis de chaque mois de 14h à 16h au café Tandem, 22 rue de la liberté.

Café des Aidants® de Gap : les 1^{ers} mardis de chaque mois de 14h30 à 16h30 au café La Cloche, place Alsace Lorraine.

Café des Aidants® de Saint Bonnet en Champsaur : les 3^e mardis de chaque mois de 14h à 16h à la maison médicale, 1 rue du 11 novembre.

Café des Aidants® de Serres : les 9 sept., 4 oct., 4 nov. et 2 déc. de 14h à 16h au Café du commerce, place du lac.



Des "moments pour soi"

sur inscription

- Des séances de relaxation sont proposées :
 - ✓ à Gap - Centre social St Mens : les vendredis 13, 20 et 27 septembre, 4, 11, et 18 octobre de 9h30 à 11h30
 - ✓ à Embrun - Local de la Plateforme - rue Pierre et Marie Curie : les mercredis 6, 20, 27 novembre et 4, 11 et 17 décembre de 10h à 11h30
- Des sorties et activités seront organisées sur le département

Le répit à domicile

Nous organisons des répits à domicile avec la présence d'auxiliaire de vie à la demi-journée, à la journée ou sur plusieurs jours.

Formation des Aidants

sur inscription

À l'automne, une formation sera prévue sur Gap.

Les Ateliers Santé

sur inscription

Une session d'ateliers sera proposée cet automne sur Briançon en collaboration avec le CODES.

Les dates seront communiquées dans la lettre d'octobre.

N'hésitez pas à prendre contact avec nous afin que vous soient présentées plus précisément les possibilités et conditions de répit et de relayage.

Nous restons disponibles !



*Prochaine lettre
en Octobre 2019*