



MON CARNET



les bobos
à la ferme

Ce carnet appartient à



.....

.....

.....

On ne grandit pas de la même manière que les autres enfants quand sa soeur, son frère ou son parent est en situation de handicap ou malade. Nous, on le sait, mais peut-être que toi, tu ne le sais pas encore. Tu as peut-être l'impression de vivre une vie différente : c'est le cas.

Sache que tu n'es pas seul-e dans cette situation.

Vous êtes **500 000 en France**, de **7 à 18 ans**. C'est beaucoup. Vous seriez entre 1 et 3 par classe.

Déjà, de savoir ça, tu te sens moins isolé-e, non ?

Ici, chez **les Bobos à la ferme**, on reçoit toute l'année des familles qui sont touchées par la maladie ou le handicap d'un enfant. Toute l'année, on rencontre des soeurs et des frères qui vivent ce quotidien à part. Même si chacun-e d'entre vous est impacté-e différemment, l'impact est bel et bien réel. On ne doit pas le minimiser et toi non plus.

Ce carnet est fait pour toi : il a été pensé par toute l'équipe pour t'accompagner toute l'année. Tu y trouveras des adresses utiles pour trouver à qui parler, des liens de podcasts à écouter, des livres à lire, des films à voir, des exercices de détente à réaliser : tous les sens en action pour un quotidien moins lourd, allégé.

Et puis sache qu'on ne t'oublie pas. Maintenant que nos routes se sont croisées, sache qu'on est là pour toi, toute l'année.

En scannant ce **QR code** ou en allant sur le site (www.parents-aidants.fr), tu retrouveras toujours l'agenda des événements prévus pour toi, ici (ou ailleurs !).

Alors... à bientôt !



CONTACTS UTILES

PAR TÉLÉPHONE



Pour poser une question, trouver du répit :
Association JADE - Jeunes Aidants Ensemble
Permanence téléphonique **07 67 29 67 39**
de **8h30 à 18h30**.



Numéro national pour les personnes en situation de handicap et leurs proches aidants en difficulté
0 800 360 360 du **lundi au jeudi de 9h00 à 13h00**
et de **14h00 à 18h00 - le vendredi de 9h00 à 13h00**
et de **14h00 à 17h00**

EN LIGNE



SOUTENIR LES AIDANTS
FÉDÉRATION PFR

C'est le site qui te permet de trouver la plateforme de répit et d'accompagnement proche de chez toi

www.soutenirlesaidants.fr



Ma Boussole
Aidants

Service en ligne qui te permet de trouver des informations et de l'aide proches de chez toi

www.soutenirlesaidants.fr



Plateforme de ressources en ligne

www.jefpsy.org

LISTEN. LISTEN...



PAR TCHAT INDIVIDUEL OU EN GROUPE

0 800 235 236
filsantejeunes.com

Fil Santé Jeunes propose des tchats individuels ou collectifs avec des professionnels.

Ce service s'adresse aux **12-25 ans** et est accessible tous les jours de 9h à 22 h.

Les tchats sont anonymes et confidentiels et peuvent durer une trentaine de minutes.

www.filsantejeunes.com



**LA PAUSE
BRINDILLE**

Brind'Écoute, service d'écoute.

Une ligne d'écoute **directe** est disponible 3 fois par semaine :

- ✦ **Les mardis de 17h à 22h**
- ✦ **Les mercredis de 14h à 18h**
- ✦ **Les vendredis de 18h30 à 23h30**

Des temps d'échanges **collectifs** sont aussi proposés chaque mois.

👉 En visio, inscription en ligne

www.lapausebrindille.org



*Ton conseiller principal d'éducation,
professeur principal ou l'infirmière
scolaire peuvent t'aider.*

TOI ET TES ÉMOTIONS ?!

Regarde
cette vidéo !



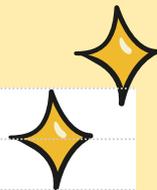
Choisis un moment agréable de ta vie (il peut être tout petit),
revis le en pensée, les yeux fermés c'est plus facile.

Puis observe ce que tu ressens.

Et nomme ces émotions, en trouvant au moins 10 mots différents.

**Fais cet exercice pour autant de moments que tu veux,
et enrichis ta bibliothèque d'émotions.**





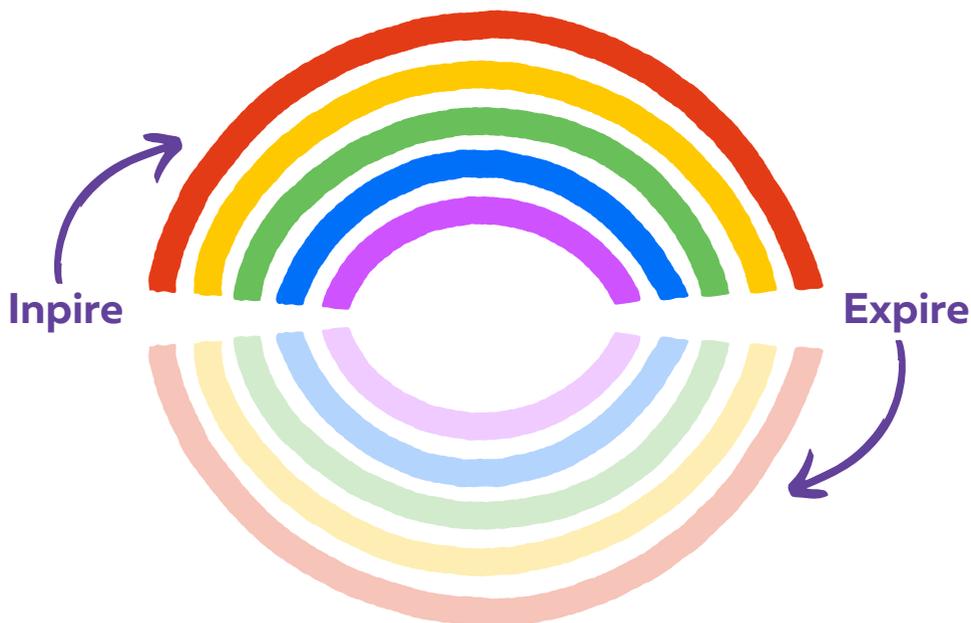
it's okay to
feel your
feelings

A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing.





LA RELAXATION DE L'ARC EN CIEL



Choisis une couleur

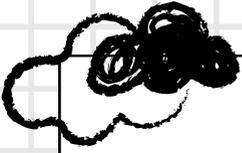
Pose ton doigt dessus

Suis le tracé de l'arc-en-ciel

Inspire et Expire jusqu'à la flèche

Fais autant de tours que tu veux

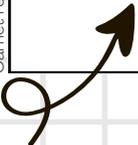
Défole toi, crie



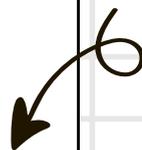
llll



Carnet réalisé par Les bobos à la ferme



fais ce que tu veux, ici !



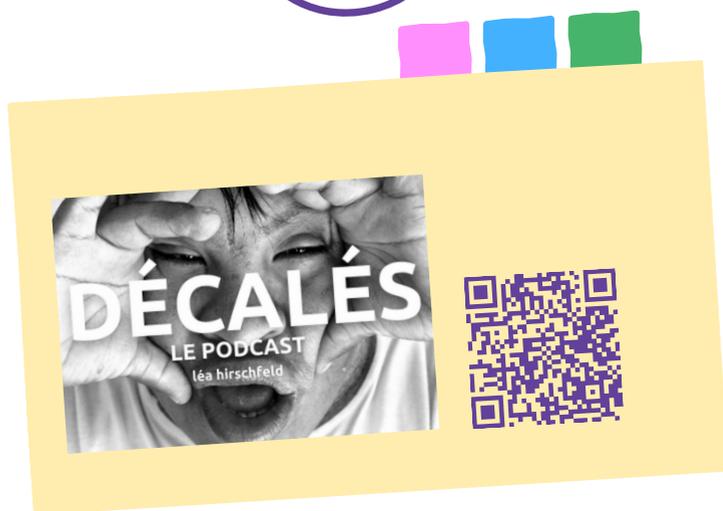
PODCASTS





TOUS PARELS
OU PRESQUE !

Episodes 4 - 5 - 6
Mini-série "Frangins-frangines,
comment trouver sa place ?"

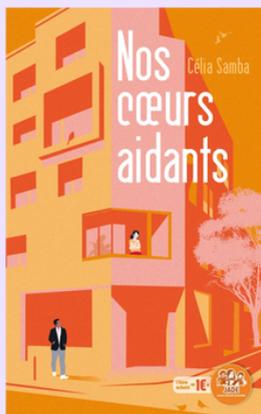


DÉCALÉS
LE PODCAST
léa hirschfeld

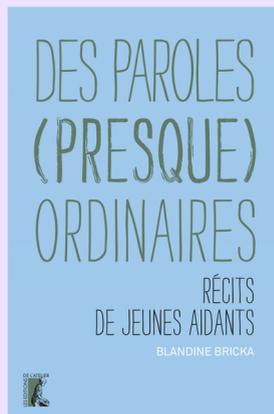




BIBLIO



Nos Cœurs Aidants
de Célia Samba



Des paroles (presque) ordinaires
de Blandine Bricka

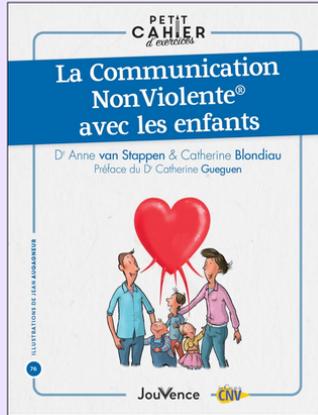


Mon frère est un extraterrestre
de Florent Bénard

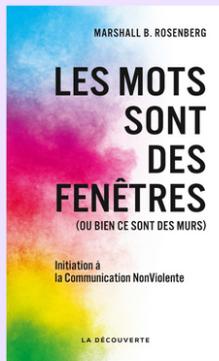


Ensemble, on aboie en silence
de Delphine de Vigan

BIBLIO



**Petit cahier d'exercices
de Communication Non-Violente avec les enfants**
Dr Anne Van STAPPEN et Catherine BLONDIAU



Les mots sont des murs ou bien des fenêtres
Marshall ROSENBERG

FILMO



La Forêt de Mon père
de Vero Cratzborn



Mommy
de Xavier Dolan



Wonder
de Stephen Chbosky



NOTES



KEEP COOL



Voici un exercice super pour t'aider à retrouver ton calme quand tu en as besoin.

Ça s'appelle l'exercice de la Bulle de Calme !

Alors, voici comment ça marche :

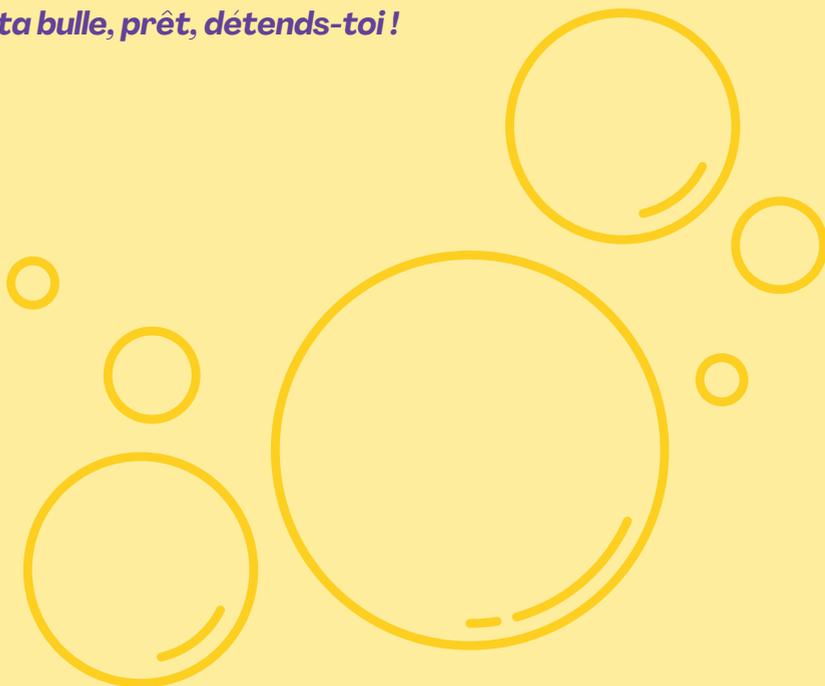
- Commence par t'installer confortablement, assis sur une chaise ou par terre en tailleur. Tu peux fermer les yeux ou les garder ouverts, comme tu préfères.
- Maintenant, respire profondément trois fois. Inspire doucement par le nez, puis expire par la bouche. Essaie de sentir l'air qui entre et qui sort de ton corps.
- Imagine-toi entouré d'une bulle transparente, comme une grosse bulle de savon qui t'enveloppe complètement.

*Cette bulle, c'est ta Bulle de Calme.
C'est magique !*

- À chaque fois que tu inspires, remplis ta bulle de calme et de tranquillité. Et quand tu expires, laisse partir toutes les pensées qui te tracassent à l'extérieur de la bulle. C'est comme si tu te débarrassais de tes soucis !
- Maintenant, explore ta Bulle de Calme. Qu'est-ce que tu vois, entends ou ressens à l'intérieur ? Peut-être qu'il y a des couleurs apaisantes, des bruits doux, ou même des images rigolotes !
- Reste dans ta Bulle de Calme aussi longtemps que tu en as besoin. Prends le temps de te sentir bien et détendu à l'intérieur.

Tu peux le faire quand tu veux, dès que tu as besoin de retrouver ton calme.

Alors, à ta bulle, prêt, détends-toi !



CÉLÉBRATION

Et si tu prenais l'habitude de célébrer plus souvent les bonnes choses ? Chacun peut procéder à sa façon : en jouant de la musique, en écrivant, en chantant, en offrant un cadeau, en préparant un petit plat. L'essentiel est de fêter le moment, de le vivre et de le partager en étant le plus présent et le plus authentique possible.







**Ces deux pages sont ton coffre-fort,
dépose ici ce qui te pèse.
Ferme le carnet, va prendre l'air,
peut-être que ce sera plus léger.**

A series of horizontal dotted lines for writing.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



Merci

Depuis 2023, ici, chez **les Bobos à la ferme**, on accueille deux colos par an.

Des colos avec un truc en plus : uniquement des jeunes qui aident. Quel programme !

Ceci n'est possible que grâce à nos partenaires : l'association **JADE - Jeunes AiDants Ensemble**, les **Plateformes de répit et d'accompagnement des aidants** - *particulièrement ELSAA (Audomarois) avec qui nous avons lancé le projet et dont vous retrouvez dans ce carnet de nombreuses pépites* - la **CAF du Pas-de-Calais**, la **CPAM Côte d'Opale** et la **Fondation Harmonie Mutuelle**.

C'est aussi possible grâce à une équipe **EXTRAORDINAIRE** : **Sandrine Podolak**, *psychologue clinicienne*, **Alain Kostek**, *praticien en relation d'aide*, **Lou-Anne Dumont**, *ancienne jeune aidante, aide-soignante et encadrante BAFA des séjours*, l'ensemble des **bénévoles** participant aux séjours et bien sûr toute la **formidable équipe des Bobos à la ferme** mobilisée pour les jeunes et les familles !

Un merci particulier à **Ysé** et **Abel** qui nous font vivre au quotidien les montagnes russes de la sororité et de la fraternité "extra-ordinaires" auprès de leur soeur **Andréa**.

Merci à toutes et tous,

Élodie et Louis, cofondateurs des Bobos à la ferme



les **bobos**
à la **ferme**

Contact pour toute l'année

jeunesaidants@lesbobosalaferme.fr • www.lesbobosalaferme.fr

6, route de Montreuil 62170 La Madelaine-sous-Montreuil