

**BRUXELLES
FORMATION**



former pour l'emploi

Faire face à des difficultés familiales pendant sa formation

Conseils et pistes pour
trouver du soutien



Concilier vie de famille et formation n'est pas toujours facile. On a parfois l'impression d'être dépassé·e et que l'on n'y arrivera pas. Cela peut engendrer du stress, de la fatigue, voire des conflits ou de la violence.

Des dispositifs de soutien existent pour vous aider en tant que parent (y compris si vous élevez seul·e votre/vos enfants), vous conseiller ou encore vous accompagner si vous êtes victime de violences conjugales ou familiales.



Soutien aux parents et aux familles

Plusieurs organisations accompagnent les parents au travers d'une écoute et de conseils :

- Pour les parents qui se sentent isolés et parfois dépassés dans leur rôle, l'**ONE** organise des lieux de **rencontre parents-enfants** (pour les enfants entre 0 et 3 ans). Le parent peut y trouver une oreille attentive et y rencontrer d'autres adultes avec qui parler, tandis que le petit enfant y trouve des compagnons de jeu, ce qui favorise sa sociabilité et son épanouissement.

Pour trouver un lieu de rencontre proche de chez vous : www.one.be/public/contact/annuaire-des-parents/

- Les **travailleur·euses médico-sociaux·ales (TMS) de l'ONE** soutiennent les parents qui se posent des questions ou qui se sentent débordés. Ils sont là pour vous accompagner gratuitement dans votre rôle de parent durant les 6 premières années de votre enfant, dans une consultation ONE ou à votre domicile.

Pour en savoir plus, renseignez-vous auprès de la consultation ONE proche de chez vous : <https://www.one.be/public/contact/annuaire-des-parents/>

- **Les Centres de Planning Familial** proposent une aide psychologique, sociale et juridique sur toutes les questions relatives à famille, ainsi que des médiations familiales.

Vous trouverez les coordonnées du centre de planning familial le plus proche de chez vous sur : www.planningfamilial.net/liste-des-centres

- **La Ligue des Familles** soutient tous les parents. Pour ses membres (cotisation de 5 euros/mois), la Ligue offre divers services tels que l'abonnement au « Ligueur », un journal réservé aux parents, un service de baby-sitters, l'accès gratuit à la carte Familles Nombreuses, etc.

Le site internet de la Ligue, accessible même aux non-membres, regorge d'informations et articles intéressants : www.laligue.be

- **Le petit vélo jaune** apporte un soutien aux femmes enceintes ou aux parents d'enfants jusqu'à trois ans en situation de fragilité ou de précarité. Ce travail de soutien est réalisé par des bénévoles qui se rendent chaque semaine au domicile des familles, pour aider les parents qui se sentent seuls, qui manquent de ressources ou de repères.

www.petitvelojaune.be – 02 358 16 80



Bons plans

Yapaka : Le site internet renseigne les organismes à proximité de chez vous qui peuvent vous aider en tant que parent : crèches, écoles, Service d'Aide à la Jeunesse, Consultations ONE : www.yapaka.be/cartographie

Besoin d'une écoute ? Des numéros de téléphone gratuits existent !

Pour les enfants :

103 (www.103ecoute.be)

Pour les adultes :

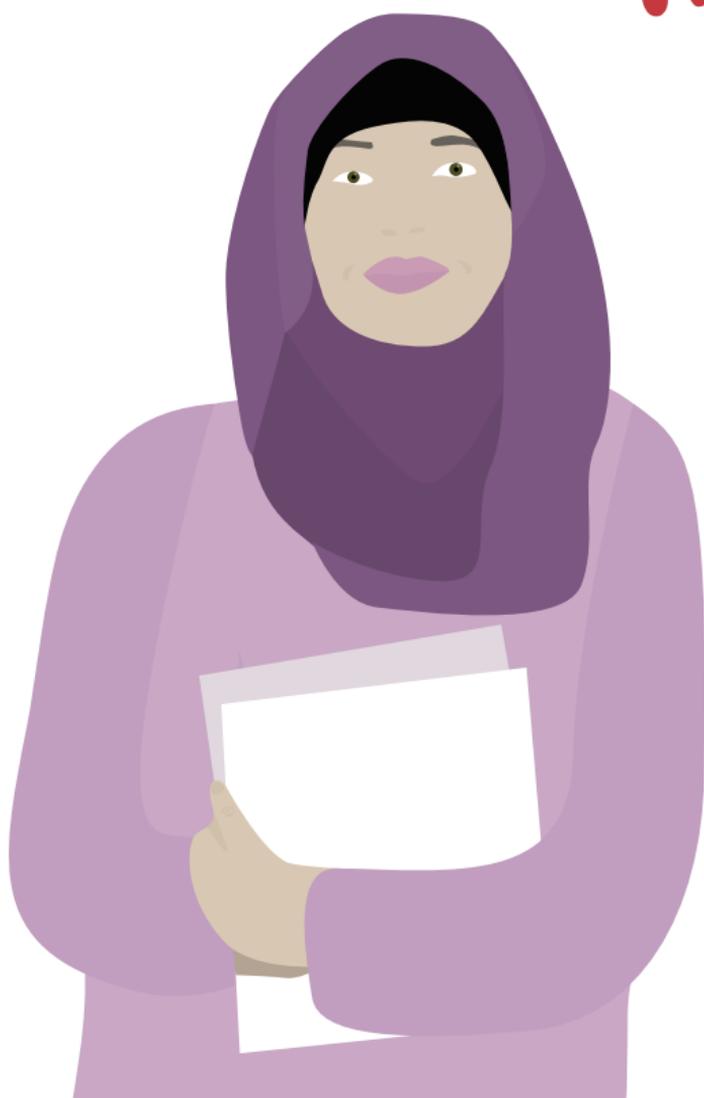
107 (www.tele-accueil.be)

Ces numéros, accessibles tous les jours, proposent une écoute anonyme, sans jugement et vous donnent des pistes pour avancer et surmonter les difficultés (situation de doute, de questionnement, moment de crise ou d'angoisse, sentiment de solitude...).



Besoin de souffler un peu ?

Une multitude d'activités existent pour vos enfants. Le site www.bruxellestempstlibre.be permet de rechercher des activités sur la commune de votre choix. L'accès aux académies de musique et aux académies des Beaux-Arts est gratuit dans de nombreuses situations. Les mouvements de jeunesse permettent des activités en plein air à un coût très réduit.





Seul·e avec enfant·s (famille monoparentale)

Vous êtes en situation monoparentale si vous vivez seul·e avec un ou plusieurs enfants.

Le statut « famille monoparentale » vous donne peut-être droit à des aides financières telles que :

- **Le supplément social aux allocations familiales (provisoire ou définitif) :** les allocations familiales soutiennent les familles monoparentales en difficulté financière en leur octroyant un supplément social. L'octroi de ce supplément dépend de vos revenus et son montant dépend du nombre d'enfants à votre charge, de leur âge et de la région de domicile.

Renseignez-vous auprès de votre caisse d'allocations familiales !

- **Le statut BIM (Bénéficiaire de l'intervention majorée) :** vérifiez auprès de votre **mutuelle** si vous avez droit au statut BIM. Il vous donne accès à des remboursements plus élevés de vos frais médicaux ainsi qu'à d'autres avantages.

La **Maison des Parents Solos**, située à Forest, propose du soutien individuel aux familles monoparentales au travers de permanences psycho-sociales et de permanences juridiques, ainsi que des activités collectives (activités parents-enfants et ateliers parents en soirée). Un accueil des enfants pendant les permanences est proposé.

www.maisondesparentssolos.be – 02 375 09 92

L'**asbl Hamac** met en relation un enfant qui grandit dans une famille monoparentale et un.e accompagnant.e bénévole de son quartier. Cette relation libère du temps pour le parent solo, tandis que l'enfant développe un lien durable avec un autre adulte.

www.hamacasbl.be - 0492 43 10 87

Parents séparés et pension alimentaire :

Certains parents séparés peuvent réclamer à leur ex-conjoint.e une pension alimentaire. Lorsque la pension alimentaire n'est pas payée, vous pouvez introduire une demande d'aide auprès du **SECAL**.

Le SECAL dépend du service public fédéral des Finances. Il est chargé de récupérer les pensions alimentaires impayées et d'accorder des avances sur ces pensions. Pour bénéficier de ce service, vous devez remplir certaines conditions (par exemple, la pension alimentaire doit avoir été fixée par un juge).

Plus d'infos : 0800 12 302 ou https://finances.belgium.be/fr/particuliers/famille/rente_alimentaire/secal



Violences conjugales et familiales

La violence dans le couple ou dans la famille est punissable par la loi. La violence familiale ou conjugale peut prendre plusieurs formes : violence physique, violence psychologique et verbale, violence sexuelle, violence envers les enfants, violence économique (priver la personne de revenus ou de disposer d'un compte bancaire...), etc.

Vous êtes victime ou témoin de violence conjugale ?

- La ligne téléphonique « **Écoute violence conjugale** » 0800 30 030 est gratuite et anonyme. Elle assure les missions d'écoute, d'information et d'orientation, 24h/24 7j/7.
www.ecouteviolencesconjugales.be
- **Le Centre de prévention des violences conjugales et familiales** propose des permanences téléphoniques, ainsi qu'une aide administrative, sociale, juridique et psychologique. Le centre gère également 3 maisons d'accueil pour femmes et enfants dont les adresses sont tenues secrètes.
www.cpvcf.org - 02 539 27 44

- Certaines **maisons d'accueil sont spécialisées dans la prise en charge des victimes de violences ou dans l'accueil des femmes seules ou avec enfants**. Une participation financière proportionnelle à vos revenus vous y sera demandée.

Consulter la liste de ces maisons d'accueil sur :

- www.ama.be/les-membres
(rubrique « Maisons d'accueil »)
- www.federationbicofederatie.be
(rubrique « Membres » / « Maisons d'accueil »)

- **Si vous êtes en danger**, appelez la police (numéro d'appel d'urgence : **101**).

Si vous sentez que la crise approche et que vous avez peur que votre partenaire vous fasse du mal, vous pouvez aussi prévenir la police **AVANT**, en toute confidentialité, pour que votre éventuel appel à l'aide soit traité en priorité. Même si cela n'est pas facile, il est souvent conseillé de **porter plainte** car cela permet de stopper les violences et d'obtenir de l'aide, tant pour la personne qui est victime des violences que celle qui commet ces violences.

ATTENTION ! Si vous quittez le domicile conjugal **AVEC** les enfants, il faut **TOUJOURS** prévenir la police pour que votre partenaire ne puisse pas se retourner contre vous. Cela protège vos droits et ne vous engage à rien d'autre. Si vous quittez la maison seul·e, il n'est pas obligatoire de prévenir la police et vous ne perdez aucun droit.

Vous êtes victime de violences de genre, mutilations génitales, mariage forcé, violences liées à l'honneur ?

- **Asbl GAMS**
02 219 43 40 – www.gams.be
- **Réseau mariage et migration**
02 241 91 45 – www.mariagemigration.org

Vous êtes témoin de négligence ou de maltraitance envers un·e enfant ou un·e adolescent·e ?

Vous connaissez un·e jeune qui vit de grosses difficultés, vous pouvez contacter :

- une équipe **SOS enfants**
02 542 14 10
- le **Service d'Aide à la Jeunesse de Bruxelles**
02 413 39 18 - www.aidealajeunesse.cfwb.be

Vous êtes auteur·e de violence familiale ou conjugale ?

Si votre comportement agressif ou violent met votre famille ou d'autres personnes en danger, des services spécialisés peuvent vous aider :

- **Asbl Praxis**
www.asblpraxis.be – 02 217 98 70
- **Centre de prévention des violences conjugales et familiales**
www.cpvcf.org - 02 539 27 44

Cette brochure est réalisée par
Bruxelles Formation
en collaboration avec la Febisp



**BRUXELLES
FORMATION**



former pour l'emploi

WWW.BRUXELLESFORMATION.BRUSSELS

