

BRUXELLES
FORMATION



former pour l'emploi

Faire face à des difficultés familiales

pendant sa formation

Conseils et pistes pour trouver des
solutions





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, vous conseiller ou encore vous accompagner si vous êtes victime de violences conjugales ou familiales.



Soutien aux parents et aux familles

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

- **Les Partenaires Parents-Enfants 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://my.one.be> (Rubrique : "Consultations 0 à 6 ans")

- **Les Centres de Planning Familial** proposent une aide psychologique, sociale et juridique sur toutes les questions relatives à famille, ainsi que des médiations familiales (conflits dans le couple, relations parents-enfants, séparation, garde des enfants, etc.).

Vous trouverez les coordonnées du centre de planning familial le plus proche de chez vous sur : <https://www.monplanningfamilial.be/carte-des-centres>



- **Le petit vélo jaune** apporte un soutien aux parents isolés, en situation de fragilité ou de précarité. Ce travail de soutien est réalisé par des bénévoles qui se rendent régulièrement au domicile des familles.

Pour bénéficier de cet accompagnement, il faut avoir au moins un **enfant de moins de 3 ans** (ou attendre un enfant).

<https://www.petitvelojaune.be>
0471 70 22 57

- **Les bébéthèques** organisent un service de **prêt d'articles pour bébés**. Les parents peuvent y emprunter à petits prix le matériel dont ils ont besoin pour une **courte période** (6 mois maximum), pendant la **première année** de vie de leur enfant (baignoire pour bébé, coussin réducteur, maxi-cosi, relax, poussette, etc.). Il existe 9 bébéthèques en Région bruxelloise, à Anderlecht, Bruxelles-Ville, Ixelles, Molenbeek, Laeken, Koekelberg, Forest, Schaerbeek et Woluwe-Saint-Pierre
<https://babytheek.wordpress.com/waar>

- **Born in Brussels** informe sur les ressources existantes à Bruxelles autour de la **grossesse**, la **naissance** et la **petite enfance** (jusqu'à deux ans et demi).
<https://www.bornin.brussels>



Bons plans !

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 <https://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** proposent des activités en plein air à un coût très réduit.



Seul·e avec enfant·s (famille monoparentale)

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

→ **Le supplément social aux allocations familiales** : les caisses d'allocations familiales soutiennent les familles monoparentales avec des revenus limités 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 et de leur âge.

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

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

→ **Une réduction de 30% dans les crèches** conventionnées de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

→ **L'allocation loyer** : les familles monoparentales bénéficient de conditions assouplies pour accéder à cette aide : <https://be.brussels/fr/logement/location/aides-la-location/aides-financieres/allocation-loyer>

Parents séparés et pension alimentaire :

Certains parents séparés ont droit à une pension ou une contribution alimentaire de la part de leur ex-conjoint.e. Lorsque celle-ci n'est pas payée, une demande d'aide peut être introduite auprès du **SECAL**.

Le SECAL dépend du Service Public Fédéral des Finances. Il est chargé de récupérer les créances alimentaires impayées et d'accorder des avances sur celles-ci. Pour bénéficier de ce service, la pension ou la contribution alimentaire doit avoir été fixée par un jugement ou un acte notarié.

Plus d'infos : 0800 12 302 ou <https://fin.belgium.be/fr/particuliers/autres-services/pension-alimentaire-secal>



Bons plans !

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

<https://maisondesparentssolos.be> 02 375 09 92

Le site **Parent Solo** répertorie les différents services et aides accessibles pour les parents solos habitant en Région bruxelloise. Diverses thématiques sont abordées telles que les aides juridiques et sociales, le logement, les systèmes de garde d'enfants, l'épanouissement personnel, etc. <https://parentsolo.brussels>



Violences conjugales et familiales

La violence dans le couple ou dans la famille est punissable par la loi. Elle 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 vous écoute, vous informe et vous oriente, 24h/24 7j/7. Il est également possible de tchatter via le site : <https://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. <https://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

- <http://www.ama.be/les-membres> (rubrique "Maisons d'accueil")
- <https://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 conseillé de **porter plainte** car cela permet de stopper les violences et d'obtenir de l'aide, tant pour la victime que la personne qui commet les violences.

Bon à savoir

Certaines zone de police disposent d'une cellule EVA (Emergency Victim Assistance). Ses policiers sont formés à la prise en charge des violences familiales et des violences sexuelles.

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 victimes de mutilations génitales ou d'un mariage forcé ?

→ **Asbl GAMS**

02 219 43 40

<https://gams.be>

→ **Réseau mariage et migration**

0800 90 901

<https://mariagemigration.org>

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

→ **SOS enfants**

02 535 34 25 ou 02 605 60 90

→ **Service d'Aide à la Jeunesse de Bruxelles**

02 413 39 18

<https://www.aidealajeunesse.cfwb.be>

Vous êtes auteur·e de violence familiale ou conjugale ?

→ **Asbl Praxis**

<http://www.asblpraxis.be>

02 217 98 70

→ **Centre de prévention des violences conjugales et familiales**

<https://www.cpvcf.org>

02 539 27 44



Bons
plans !

stopviolence.brussels : ce site web centralise l'aide existante en Région Bruxelles Capitale pour les personnes victimes de violences sexuelles et de violences de la part d'un·e (ex) partenaire.

On y trouve notamment des fiches dans plusieurs langues.

<https://stop-violence.brussels>

bruxellesformation.brussels

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

