

Introduction

Aujourd'hui, en France, plus d'un million d'enfants, d'adolescents et de jeunes adultes partagent leur quotidien entre les bancs de l'école et le soutien d'un proche malade, en situation de handicap ou de dépendance. Être **jeune aidant**, c'est grandir un peu plus vite que les autres, jongler avec des responsabilités invisibles et, parfois, s'oublier en chemin. C'est une réalité courageuse, mais souvent solitaire, qui impacte la scolarité, la vie sociale et la santé mentale.

C'est pour qu'ils ne portent plus ce poids seuls qu'est née **La pause Brindille**, une association dédiée au soutien des jeunes de 7 à 25 ans qui épaulent un proche (parent, fratrie, amis) malade, en situation de handicap ou souffrant d'une addiction.

L'association offre aux jeunes aidants des espaces d'écoute, une communauté d'entraide et des parenthèses de répit pour qu'ils puissent souffler, tout en agissant pour que leur rôle invisible soit enfin reconnu et valorisé par la société.

La naissance de l'association - Une histoire personnelle devenue une cause commune

[La pause Brindille](#) a été fondée par Axelle Enderlé, engagée à la fois dans l'aidance à titre personnel et dans un combat contre une lourde maladie chronique. Elle constate rapidement que le sujet est systémique et touche la sphère familiale dans son ensemble. Pour autant, les jeunes qui accompagnent leurs proches sont souvent peu considérés, malgré les impacts de cette situation sur leur construction identitaire et leur santé mentale.

Axelle Enderlé fonde l'association afin que la jeunesse, qui est une période de construction de soi, ne soit pas totalement éclipsée par le rôle d'aidant. Dès 2020, la mission de La pause Brindille est de rompre l'isolement de ces jeunes, de leur redonner une place d'enfant ou de jeune, et de transformer leur expérience de vie souvent subie en un parcours reconnu et valorisé.

Aujourd'hui, l'association est composée d'une équipe d'une dizaine de salariées, réparties sur différents pôles : direction, communication, sensibilisation, animations auprès des jeunes et gestion du service d'écoute. C'est aussi toute une équipe de bénévoles et volontaires en service civique qui s'engagent sur des actions variées.

Chacun des membres (salariés, bénévoles, volontaires, ...) est formé à l'écoute active et supervisé par un psychologue externe, pour que chaque parole soit reçue avec bienveillance.

Et pourquoi "La pause Brindille" ? Le nom traduit la vision de l'association : la brindille est ce petit bout d'arbre qui peut s'assécher et se faire écraser... À priori fragile, elle peut néanmoins, lorsqu'elle se réunit avec d'autres, participer à créer un nid soutenant et accueillant ou un fagot pour faire jaillir les étincelles qui réchauffent !

Faire une pause pour ne pas s'oublier, rencontrer ses pairs pour échanger et se soutenir, c'est la mission de La pause Brindille pour les jeunes aidants.

Son public

L'association ouvre ses portes à toutes les "brindilles" : ces enfants, adolescents et jeunes adultes, âgés entre 7 et 25 ans, qui apportent un soutien à un proche.

Peu importe le lien de parenté — qu'il s'agisse d'un parent, d'un frère, d'une sœur, d'un grand-parent ou même d'un ami proche — peu importe la pathologie (maladie physique, troubles psychiques, handicap ou addiction etc.) - et peu importe le soutien apporté, qu'il soit ponctuel, régulier... Nous accueillons celles et ceux dont le vécu est trop souvent minimisé, car leur aide ne ressemble pas toujours à des soins infirmiers.

1 000 000
de jeunes
concernés

4 élèves
par classe
en moyenne
au lycée

A 7 ou 8 ans, mon rôle était de ne pas faire de vague, d'être bien, que je ne rôle jamais M.23 ans

Leur réalité est marquée par une profonde **ambivalence** : entre la fierté de soutenir un être cher et le poids de responsabilités précoces, ils naviguent souvent entre amour et épuisement.

Ce sont des jeunes **silencieux**, souvent invisibles dans la foule : ils se fondent dans la masse, cachent leurs difficultés derrière une apparente maturité et s'auto-censurent pour ne pas ajouter de soucis à leur famille. Pourtant, sous ce calme apparent, se joue un défi quotidien qui impacte leur scolarité, leur vie sociale et leur propre construction.

Souvent, il s'agit "juste" d'une présence rassurante, d'un soutien moral constant, de la gestion du foyer ou de la surveillance d'une crise qui pourrait arriver. C'est ce **quotidien différent**, fait d'une vigilance de chaque instant et d'une charge mentale silencieuse, qui définit leur réalité et que souhaite accompagner l'association.

Les actions proposées

Pour que chaque jeune puisse s'épanouir malgré les défis du quotidien, **La pause Brindille** déploie des solutions concrètes articulées autour de 4 engagements fondamentaux :

SENSIBILISER

Permettre la connaissance et l'identification



LIBÉRER LA PAROLE

Offrir des espaces de parole et écouter vraiment

SOUTENIR

La santé globale, la vie sociale et la joie de vivre



FAIRE COMMUNAUTÉ

L'entraide et de la solidarité pour piliers

Sensibiliser :

L'une des missions majeures est de briser le tabou qui entoure le vécu des jeunes aidants. Sensibiliser, c'est avant tout lutter contre l'invisibilité en allant directement à leur rencontre pour les aider à mettre un nom sur leur réalité.

Cette action de terrain se décline sous plusieurs formats :



- **Interventions dynamiques auprès de jeunes** : tenue de **stands d'information, présentations en groupe** et conférences au sein des collèges, lycées et établissements d'enseignement supérieur.
- **Sensibilisation des professionnels** : information et formation des acteurs de l'éducation, du médico-social, de l'insertion ou des collectivités pour permettre une meilleure prise en charge.
- **Présence numérique** : contenus de sensibilisation sur les réseaux sociaux (@lapausebrindille sur Tiktok, instagram, Facebook, LinkedIn) pour toucher les jeunes et le grand public en illustrant de divers façon le quotidien des jeunes aidants.



Il s'agit d'un engagement collectif où chaque regard compte pour entourer ces parcours de vie avec bienveillance, en ajustant les exigences aux défis qu'ils traversent afin de leur offrir un cadre protecteur et sur mesure. C'est apporter une meilleure connaissance de leurs difficultés pour mieux appréhender des solutions adaptées.

Libérer la parole

Au-delà de la simple écoute, **La pause Brindille** s'attache à libérer la parole en offrant aux jeunes aidants un espace où leur propre voix reprend ses droits. L'association refuse de se substituer à eux ; elle préfère restaurer leur place de sujets en leur donnant les moyens de témoigner de leur réalité avec leurs propres mots.



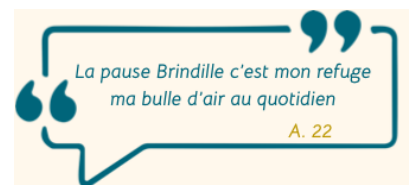
En valorisant ces parcours souvent passés sous silence, elle permet à chaque "brindille" de reconquérir une visibilité qui lui est trop fréquemment déniée.

Pour cela, elle propose différents espaces pour témoigner, de manière anonyme ou non, où petits & grands peuvent partager leurs vécus : une série vidéo "Ma Parole" (à retrouver sur la chaîne Youtube de l'association), un podcast "Bien cachés" (accessible sur deezer, spotify etc.) & divers contenus sur les

réseaux sociaux.

Soutenir :

Au-delà de l'information, son engagement se traduit par un premier niveau de soutien et de proximité, en créant des espaces d'expression et d'activité entre pairs, apportant de la légèreté au quotidien.

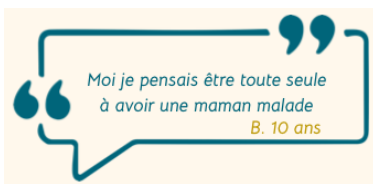


- **Brind'Ecoute** : un service d'écoute tenu par des jeunes, pour recueillir la parole des jeunes aidants. Envie de vider son sac ? De se confier ? De partager ses difficultés ? Les écoutants sont disponibles 3 fois par semaine sur des créneaux fixes de permanences individuelles et anonymes, via un tchat sécurisé. Le service est accessible partout en France pour les 13-25 ans et propose également des temps d'échange en groupe en visio.



- **Brind'Partage** : une programmation d'activités ludiques pour souffler une fois par mois, loin des structures de soin ou scolaires. Gratuite, sur inscription, adaptée selon les tranches d'âges (7-25 ans), parfaite pour découvrir un art, cuisiner et papoter si on le souhaite, cette programmation est accessible sur Lyon et les alentours.
- **Ambassade brindille** : des projets personnalisés avec des établissements scolaires pour apporter des espaces sécurisant de partage, là où les jeunes sont la majeure partie de leur semaine.

Faire communauté



Parce qu'on est plus forts ensemble, **La pause Brindille** s'attache à recréer du lien et à valoriser la richesse de l'entraide. Nous transformons l'expérience individuelle en une aventure collective, physique et numérique, pour que personne ne se sente plus jamais seul.

Cet esprit se décline sur tous les terrains :

- **Un groupe privé Instagram** : un espace d'entraide sécurisé pour échanger conseils et soutien au quotidien entre jeunes aidants.
- **Une communauté digitale** : sur instagram et tiktok, pour rester connectés, peu importe la distance.
- **Le Tribu Brindille Festival** : une journée d'activité, colorée, pour se rencontrer "en vrai" sur Lyon et cultiver la joie d'être ensemble.

Le prochain Festival aura lieu le 4 Juillet 2026 au Domaine St Joseph à St Foy Les Lyon : [toutes les informations ici](#).



2025 : Une année d'impact et d'ambition

L'année 2025 marque une étape clé pour **La pause Brindille** avec plus de **350 jeunes de moins de 25 ans** directement soutenus. Ce déploiement de solidarité s'est concrétisé par des actions massives sur tous nos fronts :

- **Écouter et orienter** : des centaines d'heures de permanence assurées pour offrir une présence constante à ceux qui en ont besoin.
- **Partager et accompagner** : une trentaine de temps de partage organisés et de nombreux projets sur mesure déployés en milieu scolaire.
- **Sensibiliser à grande échelle** : plusieurs milliers de personnes informées pour briser durablement le tabou de la jeunesse aidante.
- **Fédérer** : le succès de la **2e édition des Rencontres de la Jeunesse Aidante**, rassemblant professionnels et grand public autour de solutions communes.

Forte de ces réussites, l'association poursuit son essor avec un objectif clair : **diffuser la connaissance et la reconnaissance des jeunes aidants sur de nouveaux territoires** pour qu'aucune "Brindille", où qu'elle soit en France, ne reste isolée. Pour cela, ce sont des dizaines d'actions de sensibilisations, aux quatre coins de la France, qui sont menées : région Auvergne Rhône Alpes, Provence-Alpes-Côte-d'Azur, Hauts-de-France, Bourgogne-Franche-Comté ... Le service d'écoute et tous les projets digitaux permettent d'apporter un espace de soutien et de se sentir considérés où que se trouvent les jeunes.

Aller plus loin ensemble

Parce que les défis des jeunes aidants se cachent souvent dans les silences, un simple partage peut changer leur quotidien. Écouter, repérer, partager et surtout, n'hésitez pas à leur demander comment ils vont.

Pour ne rien manquer des actualités de l'association et découvrir d'autres ressources inspirantes, nous vous invitons à suivre La pause Brindille, pour continuer à partager la voix des jeunes aidants et faire rayonner la solidarité.

Parce que parfois, le plus grand secours commence par une oreille attentive aux silences entre les mots.

On se retrouve :

Site internet
lapausebrindille.org


[@lapausebrindille](https://www.instagram.com/lapausebrindille)

06.19.52.46.21
Contact@lapausebrindille.org