

# Café Entr'aidants en visio



Association  
NOUVEAU  
SOUFFLE

**Vous aidez un conjoint ou un proche malade ou dépendant ?  
Vous vous sentez épuisé, désorienté ou seul et vous recherchez du soutien ?  
Vous voulez échanger avec d'autres personnes dans la même situation que vous ?**

**Venez participer aux groupes d'entraide pour aidants, proposés par l'Association Nouveau Souffle.**

Le principe est de travailler tour à tour sur la situation de chacun en prenant d'abord un temps d'écoute puis de questionnement et recherche de solutions ensemble aux difficultés concrètes rencontrées par chacun.

**Ces ateliers réunissent le même petit groupe durant 4 séances de 2h. Vous vous engagez donc à participer à l'ensemble des séances.**



## Les bénéfices des groupes d'entraide

- Ecoute & questionnement bienveillant sur ce qui est pesant
- Recherche de solutions et soutien dans le passage à l'action
- Conseils pour mieux vivre la relation d'aide, gérer ses émotions, sa fatigue, son organisation, sa communication, les décisions

**Les mardis 15 octobre, 5 novembre, 3 décembre 2024 et 7 janvier 2025**

**Les ateliers auront lieu les lundis de 16h à 18h**

**En visio-conférence (avec connexion internet depuis PC, tablette, ou smartphone) :**

Inscription gratuite et obligatoire via ce  
QR code



Ou contactez Agnès Becquart  
Référente Nouveau Souffle  
06 73 18 68 61

Organisé par :



Vivre sereinement son rôle d'aidant

Et financé par :



AG2R LA MONDIALE



SEINE-MARITIME  
- LE DÉPARTEMENT -