



Ateliers *Entr'aidants*

« Accompagner au mieux son proche dépendant »

Vous habitez Rouen ou alentours et vous aidez régulièrement un proche ?

Nous vous proposons des ateliers pour :

- 1. Pouvoir échanger avec des personnes dans la même situation que vous**
- 2. Vous aider à vous poser les bonnes questions, et trouver des solutions concrètes**
- 3. Vous aider à gagner en sérénité et améliorer votre équilibre de vie au quotidien**

- Un cycle de 5 ateliers de 2h une fois par mois pendant 5 mois
- Un petit groupe de 5 à 9 personnes que vous retrouverez à chaque fois
- Les participants viennent à l'ensemble des ateliers
- La méthode : travailler tour à tour sur chacune des situations des participants. Ces techniques appelées « co-développement » permettent des accompagnements personnalisés et riches dans le cadre d'un groupe
- Pour chaque situation, le groupe prend d'abord un temps d'écoute, puis de questionnement, puis de partage et suggestions de solutions pratiques
- Déroulé type d'une séance : le groupe travaille sur 1 ou 2 situations individuelles, en passant près d'1 h par situation
- Ateliers animés par une animatrice-coach spécialiste des aidants

Deux formats et calendriers possibles :

Présentiel : lundis 15 novembre, 6 décembre 2021, 10 janvier, 31 janvier, et 7 mars 2022, de 14h à 16h. Lieu : CLIC Seniors du Plateau Nord
28 Chemin de Clères - BOIS-GUILLAUME - Tél: 02.32.10.27.80

Distanciel : mardis 9 et 30 novembre, 14 décembre 2021, 4 janvier 2022
De 14h30 à 16h30. *Le groupe a lieu en visioconférence, et est réduit à 7 personnes maximum sur 4 mois.*

Ateliers gratuits, sur inscription. Contactez Agnès Becquart, intervenante-coach Nouveau Souffle : agnesbecquart@gmail.com - 06 73 18 68 61

Exemples de cas traités dans les ateliers

- Je suis épuisée, et je culpabilise si je prends du temps pour moi. Jusqu'où accompagner ?
- La communication devient difficile, je m'emporte de plus en plus. Comment apaiser nos relations ?
- Comment trouver une solution que mon conjoint, malade et dans le déni, accepte ?
- La relation est devenue tendue avec les professionnels qui s'occupent de mon proche. Comment gérer cela ?
- Comment accepter le déclin et faire le deuil de la relation avec ma mère atteinte de la maladie d'Alzheimer ? Comment soutenir mon père pour qu'il ne sombre pas avec elle ?
- Comment tenir le coup pour accompagner mes parents à distance et gérer les tensions avec mes frères et sœurs sur ce sujet ?
- Quelles solutions financières pour faire baisser la facture ?
- J'ai besoin de souffler et prendre du temps pour moi. Comment concrétiser cela ?

Accompagnés par Nouveau Souffle, ils témoignent :



« On n'est pas seul »

« Cela m'a aidé à me poser les bonnes questions »

« La parole libère! »

AIDANTS

« Une belle possibilité d'échanger sur un sujet lourd et personnel en dehors du cadre familial »

« J'ai pu apprendre de l'expérience des autres, de leurs analyses et leurs forces »

« J'étais venue chercher des bonnes pratiques et astuces, et j'ai trouvé ce que je voulais! »

« Une aide précieuse pour trouver des solutions concrètes quand on est perdu et épuisé »

100% recommandent
les ateliers
(depuis 2016)

Des ateliers soutenus et financés par :



Un programme conçu et animé par :
Association Nouveau Souffle 
Accompagner les transitions de vie

Soutien aux aidants
nouveausouffle-asso.com

