

# Ateliers *Entr'aidants*

## « Accompagner au mieux son proche dépendant »

**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**

Ces ateliers utilisent la méthode du « co-développement » :

le principe consiste à travailler tour à tour sur chacune des situations des participants. Ce format permet des accompagnements personnalisés et riches dans le cadre d'un groupe

- Ateliers animés par une animatrice-coach spécialiste des aidants
- Durant 4 ateliers en petit groupe, à raison d'une fois tous les mois
- La participation de chacun est souhaitée à l'ensemble des ateliers, pour permettre la dynamique de soutien et d'entraide du groupe
- Pour chaque situation, le groupe prend d'abord un temps d'écoute, puis de questionnement, puis de partage et suggestions de solutions.
- Déroulé type d'une séance : le groupe travaille sur 1 ou 2 situations individuelles, en passant 1 h minimum par situation

**Pendant 3 mois :**

**Les mardis 27 Septembre, 18 Octobre, 8 et 22 Novembre 2022, 10h00 à 12h00**  
Résidence Autonomie Avril – 45 route de Corbeil Longjumeau.

**Ateliers gratuits, sur inscription**

Inscription : Mme Sophie SANTOS **01.69.74.19.00** [ssantos@longjumeau.fr](mailto:ssantos@longjumeau.fr)

En cas de question sur le contenu des ateliers : [aidants@nouveausouffle-asso.com](mailto:aidants@nouveausouffle-asso.com) / 09 80 90 78 52

## Exemples de cas traités dans les ateliers

- Comment trouver une solution que mon conjoint, atteint de la maladie d'Alzheimer et dans le déni, accepte ?
- 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 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 ?
- 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! »

« 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 »



**AIDANTS**

**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

Service à domicile  
Accompagnement projet de vie  
Aide aux aidants