

# Ateliers Entr'aïdants

« 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**

Cycle « Entr'aïdants » : cycle d'ateliers en petit groupe

L'animation s'inspire des techniques canadiennes 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 3 ateliers en petit groupe, à raison d'une fois tous les mois
- 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 4 mois :**

**Le mardi de 10h00 à 12h00, les 15 Novembre, 6 Décembre 2022 , 10 Janvier et 7 Février 2023.**

Établissement Centre Henri Becquerel - Rue d'Amiens, Rouen 76038.

**Ateliers gratuits, sur inscription**

- Inscription : Mme Kate VERHOEVEN **02.32.08.29.33** [eri@chb.unicancer.fr](mailto:eri@chb.unicancer.fr)/  
Mme Agnès Becquart **06.73.18.68.61** [agnesbecquart@gmail.com](mailto:agnesbecquart@gmail.com)

## Exemples de cas traités dans les ateliers

- Je n'ai pas choisi d'être aidant, je ne me sens pas prêt: que faire ?
- Je suis épuisé, 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? Comment soutenir mon père pour qu'il ne sombre pas avec elle ?
- Comment puis-je concilier mon rôle d'aidant avec ma vie professionnelle? vie personnelle? . Comment concrétiser cela ?

## Accompagnés par Nouveau Souffle, ils témoignent :



**AIDANTS**

**100% recommandent**  
les ateliers (depuis 2016)

« On n'est pas  
seul »

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

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

« La parole  
libérée! »

« 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 »

Des ateliers soutenus et financés par



**SEINE-MARITIME**  
- LE DÉPARTEMENT -

Un programme conçu et animé par

ASSOCIATION  
**NOUVEAU SOUFFLE**

Accompagner les transitions de vie

Service à domicile  
Accompagnement projet de vie  
Aide aux aidants