

Lieu de votre rencontre :

Voir sur le site www.pole-sante.fr

Participation à ce dispositif (uniquement sur inscription) :

Béatrice Wenclaw 06 15 96 59 22 - beatrice.wenclaw@pole-sante.fr

Sophrologue diplômée
Certifiée RNCP
Expert QVT

Spécialiste de l'Accompagnement dans la maladie

www.pole-sante.fr



Les rencontres des aidants sont mis en place grâce à leur soutien



La rencontre des Aidants



*Lieu d'écoute
de partage
Et
des activités
de bien-être*

*pour les aidants de proches
atteints d'une maladie ou de handicap*



Etre mieux entouré pour mieux vivre !

Des temps d'écoute et de soutien pour vous, ou vous avec votre proche

Qu'est-ce qu'un aidant ?

C'est une personne de l'entourage qui apporte une aide partielle ou totale à un proche atteint de maladie ou de perte d'autonomie.

Ce n'est pas un professionnel.

Il assure souvent au quotidien un rôle parfois difficile auquel, dans la plupart des cas, il n'a pas été préparé.

En effet si cette relation d'aide peut être source de satisfaction et de gratification, elle a aussi bien souvent des conséquences sur leur qualité de vie, tant la confrontation avec la maladie ou le handicap peut s'avérer déstabilisante et éprouvante.

Pourquoi ce dispositif ?

La rencontre des aidants portée par une Sophrologue Diplômée et spécialisée dans l'accompagnement durant la maladie a pour objectifs de créer cet espace privilégié, où l'écoute bienveillante permet aux participants de s'exprimer librement sur leur propre questionnement lié à leur situation personnelle et professionnelle et de les accompagner à leur rythme et dans le respect de leur relation unique à leur proche malade ou en perte d'autonomie.

Comment prendre soin de moi ?

Des ateliers de relaxation, de massage et de sophrologie-ludique, encadrés par une Sophrologue Diplômée et expérimentée dans le domaine de l'accompagnement durant la maladie, seront proposés afin de vous permettre de prendre un temps pour vous. Les méthodes proposées permettent à chacun de développer et renforcer ses capacités de bien-être, d'adaptation à son environnement et de prendre conscience de ses ressources. La sophrologie aborde la personne dans sa

globalité, elle fait appel à la respiration, la détente, l'écoute du corps, la gestion des émotions et la visualisation positive. Elle apporte les outils simples et facilement adaptables dans le quotidien pour mieux gérer le stress, la fatigue, le sommeil, le découragement...

La sophrologie est apolitique et laïque, elle n'est liée à aucun courant idéologique ou religieux et respecte les croyances et les opinions de chacun.

La sophrologie vise aussi, à travers une pratique quotidienne, la paix et l'harmonie de l'être.

Comment en parler ?

Face au stress, l'épuisement et la démotivation, contrôler ses émotions devient compliqué, et les aidants se sentent souvent dépassés. Améliorer sa concentration, son attention, sa motivation et son efficacité devient indispensable.

Des groupes de parole menés par une sophrologue et une psychologue seront proposés afin de partager vos difficultés et vos questionnements sur différents thèmes.

Tous les ateliers et permanences ont pour cadre d'intervention :

- ♦ La confidentialité des propos
- ♦ La bienveillance et le non jugement
- ♦ La possibilité d'être acteur ou spectateur de ce qu'il s'y passe

Une expertise

- ♦ Du Mieux-Etre
- ♦ Des Relations Humaines
- ♦ De la relation d'aide

Qui s'appuie sur 10 ans d'expérience dans
3 domaines d'intervention



Accompagnement et formation des
Aidants Actifs

Prévention du Burn Out des Aidants

A distance, à domicile ou au cabinet :

Communiquer afin d'optimiser le maintien au travail et la prise en charge de salariés fragilisés par la posture d'aidants

Une coordination des pratiques pour l'élaboration d'un programme efficace, sur une courte durée.

1 - Gestion de crise,

2 - Pédagogie

3 - Prévention et Maintien d'une bonne qualité de vie par le lien social

Un accompagnement personnalisé pour orienter chaque aidant et son proche au mieux vers les pratiques les plus compatibles et adaptées à leur situation.