

Témoignages des participants

« Ca fait du bien de parler de la maladie avec des personnes qui ont des problèmes semblables, et de pouvoir en rire aussi ».

« Le groupe m'a permis de m'exprimer, d'être réellement écoutée, sans jugement, et d'obtenir des réponses ».

« Cela m'a permis de trouver des solutions pratiques et concrètes ».

« Je gère mieux mes réactions et mes émotions, la communication est plus sereine maintenant ».

« Le programme m'a appris à prendre soin de moi sans avoir le sentiment d'abandonner mon conjoint ».

« Ca remue de l'intérieur mais positivement, on se sent mieux après, plus sereine ».



La Valse du Temps, Route des Rangiers 7, 2952 Cornol
032 462 11 57, contact@lavalsedutemps.ch
www.lavalsedutemps.ch



la valse du temps

vous propose

**UN GROUPE POUR APPRENDRE A ETRE
MIEUX...POUR MIEUX AIDER**



Soutien et outils pour les proches aidants qui accompagnent une personne vivant avec des troubles importants de la mémoire, une maladie d'Alzheimer ou une affection apparentée.

Le défi d'être proche aidant

Vous qui accompagnez au quotidien une personne vivant avec des troubles importants de la mémoire, une maladie d'Alzheimer ou une autre affection apparentée, vous savez combien **chaque jour peut être un défi**. Il faut gérer les nombreux oublis de votre proche, ses moments de colère ou encore les moments où il semble perdu. Tout ceci en veillant à ce qu'il soit en sécurité et en l'aidant dans les gestes du quotidien.

Face à tant de changements et de responsabilités, il n'est pas étonnant de vous sentir stressé. Vous devez puiser en vous d'importantes ressources, ce qui peut conduire à un réel épuisement. **Vous devez aussi prendre soin de vous afin d'accompagner votre proche le plus longtemps possible dans les meilleures conditions.** Mais être proche aidant et prendre soin de soi n'est pas toujours évident ; **cela s'apprend !**

Un cours en petit groupe

Vous vous trouvez dans cette situation et **souhaitez trouver des outils pour mieux gérer votre stress ?** C'est ce que propose le cours « Apprendre à être mieux...pour mieux aider », grâce auquel vous pourrez :

- **Echanger dans un climat de confiance** avec un petit groupe de personnes qui vivent une situation similaire ;
- Apprendre à **mieux comprendre les réactions de votre proche** en connaissant mieux cette maladie ;
- **Découvrir des nouveaux moyens de communiquer** avec votre proche afin qu'il vous comprenne plus facilement ;
- Complétez vos « outils » pour gérer les situations difficiles avec votre proche en apprenant **différentes stratégies** qui ont fait leur preuve.



Informations pratiques

Pour qui ? Tout-e proche aidant-e accompagnant de manière significative une personne vivant avec des troubles importants de la mémoire, une maladie d'Alzheimer ou une affection apparentée.

Durée : 7 séances d'une durée de 3 heures.

Les dates, les horaires et le lieu seront définis en fonction des participants. Des solutions de garde pour prendre soin de votre proche peuvent être trouvées.

Animatrices de la formation : Caroline Bernasconi, directrice de La Valse du Temps et psychologue ; Liliane Reinsch, infirmière indépendante.

Coût : 210.-. Une aide financière est possible si besoin.

Pour tous renseignements ou inscriptions, vous pouvez joindre Caroline Bernasconi : **032 462 11 57** ou contact@lavalsedutemps.ch

Le cours est organisé dans le cadre d'un projet de recherche de la Haute école de santé de Fribourg. Pour visionner le film de présentation du cours : www.heds-fr.ch/aemma

Grâce au soutien et à la collaboration :

