

## ( Les rendez-vous ? ) Avec garde du proche sur place, sur réservation

Lieu: **Maison des associations Guy Viala, 81710 Saïx**

Pré-rencontre le 19 mars 2025 de 14h30 à 16h30

2 avril , 9 avril , 16 avril , 30 avril , 7 mai et le 14 mai 2025 de 13h30 à 16h30.

Post-rencontre le 25 juin 2025 d 14h30 à 16h30

Lieu: **1350 Avenue de Toulouse , Sérénitarn , 81200 Aussillon**

Pré-rencontre le 1er septembre 2025 de 14h30 à 16h30

8 septembre , 15 septembre , 22 septembre , 29 septembre , 6 octobre et le 13 octobre 2025 de 14h à 17h

Post-rencontre le 1er décembre 2025 de 14h30 à 16h30

Lieu: **Ehpad Rouanet Iché , Halte Répit, 81270 Labastide-Rouairoux**

Pré-rencontre le 23 septembre 2025 de 14h à 16h

7 octobre , 14 octobre , 21 octobre , 4 novembre , 18 novembre et 25 novembre 2025 de 14h à 16h30. Post-rencontre le 16 décembre 2025 à 14h

## ( Qui contacter ? )

SERENITARN - Céline SCHMEISSER

05 63 97 75 72 - [plateforme.repit@serenitarn.fr](mailto:plateforme.repit@serenitarn.fr)

La Plateforme de l'Autan et l'Association Française des aidants vous proposent depuis 9 ans un programme de 6 modules de 3 heures , soit 18 heures. Ces ateliers ont été construits comme un parcours d'accompagnement et nous vous invitons, si vous le pouvez, à suivre l'ensemble des six modules.

Céline SCHMEISSER Responsable du Pôle Répit (CESF, Sophro-relaxologue, DIU prise en charge de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées), vous accompagne dans ce parcours au travers d'échanges, pour apprendre à connaître vos limites, vos besoins, à prendre du recul, soin de soi, dans le parcours d'accompagnement du proche. Sortir de l'isolement et trouver du soutien avec la pair aidance.

« L'aidant est au cœur du maintien à domicile et du parcours, de l'aidé ».

L'atelier est gratuit  
mais le nombre de places  
est limité. Inscrivez-vous !

## Atelier COMPRENDRE pour agir

*Je suis proche aidant...  
Et vous ?*



Un dispositif national de



Avec le soutien de



Organisé par

sérénitarn



Animé par des professionnels expérimentés, l'Atelier Comprendre pour agir est un dispositif destiné aux proches aidants.

Il a été conçu comme un parcours d'accompagnement pour prendre le temps de se questionner et analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de

handicap ou de dépendance afin de trouver leurs propres réponses. Il permet de trouver sa place, tant dans la relation à son proche ou avec les professionnels que dans sa relation avec la société et la vie de tous les jours. L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi.

Il est conçu en 6 séquences de trois heures chacune. Inscrivez-vous !



Séquence 1

**...la maladie, le handicap, ou la dépendance se sont immiscés dans ma relation avec mon proche**

La séquence 1 invite à s'interroger sur la manière dont chacun se représente la maladie, le handicap ou la dépendance, et son apparition dans l'histoire de vie. Il sera proposé de confronter les visions de chacun aux définitions des professionnels.



Séquence 2

**...voici ce que représente pour moi la relation d'aide**

La séquence 2 a pour objectifs de permettre à chacun d'identifier ses représentations de la relation d'aide et ses limites, ce qui en fait sa complexité, sa diversité.



Séquence 3

**...la relation avec mon proche a évolué**

La séquence 3 propose à chacun d'identifier les changements intervenus dans la relation quotidienne avec son proche. On y aborde les difficultés de communication rencontrées et les ressources pour y pallier.



Séquence 4

**...je peux compter sur le soutien de mon entourage et des professionnels**

La séquence 4 invite les proches aidants à identifier les singularités et les complémentarités dans les relations avec leur entourage proche et les professionnels. Ils repèrent les acteurs présents et identifient le type et la qualité de l'aide apportée.



Séquence 5

**...l'accompagnement de mon proche a un impact sur ma santé**

La séquence 5 amène à identifier les actions du quotidien qui posent problèmes et de repérer les aides humaines et techniques existantes. L'objectif est de prévenir, maintenir ou améliorer l'état de santé du proche aidant.



Séquence 6

**...j'aimerais concilier ma vie de proche aidant avec ma vie personnelle et sociale**

Cette dernière séquence permet d'interroger sa vie personnelle – sociale, familiale, professionnelle – et la manière dont elle est impactée par son rôle de proche aidant. Il s'agit aussi de connaître les dispositifs et droits facilitant la conciliation entre les différents pans de vie.