

Modalités Pratiques

- **Public** - Parents, frères, sœurs et proches aidants de personnes en situation de handicap sévère ou pathologie grave.
- **Lieu** - salle Breiz Izel/Les ursulines, esplanade François Mitterrand, Quimper (29)
- **Intervenante** - Caroline NEDELEC, Psychologue
- **Effectif** - Maximum 10 personnes

Inscriptions & Renseignements

Prêt(e) à vous accorder ce temps pour vous ? Contactez **Ker'aidants** pour réserver votre place ou obtenir plus d'informations :

☎ 07 48 13 42 82

✉ contact@keraidants.fr

Retrouvez l'équilibre, l'énergie et la sérénité que vous méritez.

Cette formation est organisée en partenariat avec



Avec le soutien de



Préserver son Équilibre, Cultiver sa Vitalité

Accompagner au quotidien : un parcours dédié aux proches aidants



Proche aidants d'enfant ou adulte, polyhandicapé, en situation de handicap sévère, avec paralysie cérébrale ou présentant une pathologie grave et évolutive.

**De Septembre 2026 à Janvier 2027
à Quimper (29)**

Prendre soin de soi pour mieux accompagner

Accompagner un enfant ou un adulte présentant un trouble cognitif et moteur, un polyhandicap ou une pathologie évolutive est une mission d'une immense richesse, mais aussi une épreuve exigeante pour le corps et l'esprit.

Parce que votre santé est le pilier de cet accompagnement, nous vous proposons un programme unique pour **prévenir l'épuisement, renforcer votre estime de soi et retrouver une sérénité durable**. À travers des ateliers conviviaux et bienveillants, ce module vous offre un espace de répit et des solutions concrètes pour transformer votre quotidien.

Les Points Forts du Programme

- **Une approche innovante** : La méthode **APERA** (Approche de Prévention de l'Épuisement en Relation d'Aide), développée au Québec, centrée sur la gestion de votre énergie.
- **Une expertise reconnue** : Un accompagnement animé par **Caroline NEDELEC**, psychologue formée à cette approche spécifique.
- **Un cadre privilégié** : Un groupe limité à **10 participants** pour favoriser l'écoute, le partage d'expériences et le soutien mutuel.
- **Du sur-mesure** : Deux ateliers thématiques choisis par le groupe pour répondre au plus près de vos besoins.

Le Calendrier des Ateliers

Les mardis matin à Quimper (29)

Lancement

- **Mardi 8 septembre (10h30-12h30)** : Conférence de présentation générale.

Le Cycle Fondamental (10h - 12h)

Six étapes clés pour comprendre et agir sur votre bien-être :

- **22 Sept.** : Identifier les facteurs qui favorisent l'épuisement.
- **13 oct.** : Retrouver et maintenir sa motivation.
- **03 nov.** : Passer de la culpabilité à la responsabilité.
- **17 nov.** : Comprendre et nourrir ses besoins psychologiques.
- **01 déc.** : Engager le changement (gestion du stress et du sommeil).
- **15 déc.** : Accepter l'aide et solliciter les ressources du territoire.

Ateliers Complémentaires (Dates à définir)

Le groupe choisira deux thématiques parmi :

- **Sophrologie** : Focus sommeil et relaxation.
- **Gestes & Postures** : Réveil musculaire et prévention des douleurs.
- **Alimentation émotionnelle** : Mieux comprendre ses réactions face au stress.
- **Ressources locales** : Découverte des services et associations mobilisables.