

Vous êtes aidant.e d'une personne âgée, malade,
ou en situation de handicap ?



**GRATUIT
SUR
INSCRIPTION**

Le CLIC vous
propose un cycle de 7 séances

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT : **Prendre soin de soi dans la relation d'aide**

animé par Sarah TESSON, neuropsychologue

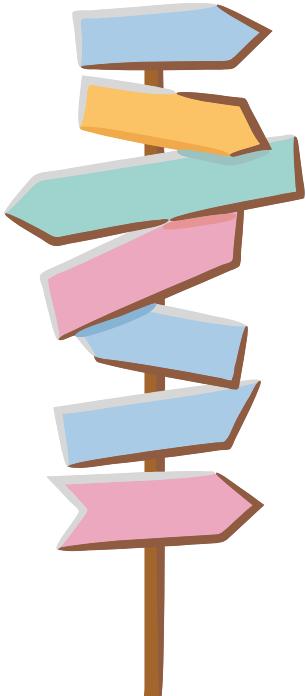
Novembre 2025 à Mars 2026

Informations et inscription : 02 33 01 00 00

Action soutenue par la
conférence des financeurs de
la Manche et le Cotentin



Les thèmes abordés ensemble



1. Le **parcours** de l'aide
2. L'**énergie**, carburant essentiel à l'action humaine
3. La **culpabilité** et sa spirale infernale
4. Le droit d'avoir des **besoins**
5. Les **choix** d'avoir des choix
6. Les **changements** en vue de protéger sa santé
7. L'**engagement** envers soi-même et envers les autres

Les modalités du programme

- ▶ **Entièrement gratuit**
- ▶ **Prise en charge possible de la personne que vous accombez** pendant que vous participez au groupe
- ▶ **Ateliers en groupe d'aidant.e.s**
- ▶ **De 14h30 à 16h30**
- ▶ **Au foyer Jacques Prévert**, Octeville, Cherbourg-en-Cotentin
- ▶ **Aux 7 dates suivantes :**

vendredi 23 janvier
vendredi 28 novembre
vendredi 5 décembre
vendredi 9 janvier
vendredi 23 janvier
vendredi 6 février
vendredi 6 mars
vendredi 27 mars
- ▶ **Animée par Sarah TESSON**, neuropsychologue



Informations et inscription : 02 33 01 00 00

Action soutenue par la
conférence des financeurs de
la Manche et le Cotentin

