

# FORMATION GRATUITE

## La gestion du stress et de l'épuisement

pour les proches aidants d'enfants et d'adultes en situation de handicap



**3 & 17**  
**OCTOBRE 2026**



09:30 - 17:00

Le Pré<sup>2</sup>, Espace Associatif  
2 place du Maréchal Foch  
14130 PONT-L'ÉVÊQUE

Remboursement du déplacement sur justificatifs  
et prise en charge des repas du midi.

**Inscrivez-vous !**



Pour plus de renseignements :  
**09.82.22.67.94 - 07.67.79.52.29**

Places limitées.

# Programme de la formation

animée par un psychologue

## Jour 1 – La situation d'aide

- Comprendre le handicap et la dépendance
- Réfléchir à l'autonomie et aux besoins de son proche
- Identifier son rôle d'aidant
- Mettre des mots sur ses émotions
- Mieux comprendre la relation aidant / aidé
- Ateliers pratiques et échanges en groupe
- Temps de relaxation

## Jour 2 – Stress et épuisement

- Comprendre le stress et ses effets sur le corps
- Identifier ses sources de stress
- Prévenir l'épuisement
- Découvrir des outils concrets pour se détendre
- Exercices pratiques : respiration, relaxation, lâcher-prise

### Objectifs

- Prendre du recul sur sa situation
- Se sentir moins seul(e)
- Repartir avec des outils concrets pour le quotidien

Un temps de garde à domicile peut être organisé pour votre proche, en fonction des possibilités de la plateforme de répit « Parenthèse ».