

FORMATION GRATUITE

La gestion du stress et de l'épuisement

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



**05 & 06
NOVEMBRE 2026**



09:00 - 17:00

50100 CHERBOURG

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

Inscrivez-vous !



Places limitées.

Pour plus de renseignements :
09.82.22.67.94



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 ».