



LA VALSE  
DU TEMPS

APPRENDRE  
À ÊTRE MIEUX

POUR MIEUX  
AIDER

OUTILS ET SOUTIEN POUR  
LES PROCHES AIDANT-E-S ACCOMPAGNANT  
DES PERSONNES TOUCHÉES PAR DES  
TROUBLES DE LA MÉMOIRE

Vous qui accompagnez au quotidien une personne vivant avec des troubles de la mémoire de type Alzheimer ou une affection apparentée, vous savez **combien chaque jour peut être un défi.**

**«LE GROUPE M'A PERMIS DE M'EXPRIMER, D'ÊTRE ÉCOUTÉ ET D'OBTENIR DES RÉPONSES.»**

Il faut gérer les oublis fréquents de votre proche, les moments où il/elle semble perdu-e et parfois les instants de colère. Tout en veillant à ce qu'il/elle soit en sécurité et en l'aidant dans les gestes du quotidien.

**«LE PROGRAMME M'A APPRIS À PRENDRE SOIN DE MOI, SANS AVOIR LE SENTIMENT D'ABANDONNER MON CONJOINT.»**



Face à tant de responsabilités et de changements, **il n'est pas étonnant de vous sentir stressé-e.** Vous devez puiser en vous d'importantes ressources, ce qui peut conduire à un réel épuisement.

Afin d'accompagner votre proche dans des conditions optimales le plus longtemps possible, **vous devez aussi prendre soin de vous!**

Mais être proche aidant-e et prendre soin de soi n'est pas toujours évident: **cela s'apprend!**

Le programme **APPRENDRE À ÊTRE MIEUX... POUR MIEUX AIDER** vous propose ainsi d'acquérir des outils pour mieux gérer votre stress. Au cours de cette formation en petit groupe, vous pourrez:

**ÉCHANGER** DANS UN CLIMAT DE CONFIANCE  
AVEC DES PERSONNES QUI VIVENT  
UNE SITUATION SIMILAIRE.

APPRENDRE À **MIEUX COMPRENDRE** LES RÉACTIONS  
DE VOTRE PROCHE EN CONNAISSANT MIEUX  
SES TROUBLES.

DÉCOUVRIR DE **NOUVEAUX MOYENS**  
**POUR COMMUNIQUER** AVEC VOTRE PROCHE  
AFIN QU'IL/ELLE VOUS COMPRENNE PLUS FACILEMENT.

COMPLÉTER VOS «OUTILS» POUR **GÉRER**  
**LES SITUATIONS DIFFICILES**  
EN APPRENANT DIFFÉRENTES STRATÉGIES  
QUI ONT FAIT LEURS PREUVES.

# INFORMATIONS PRATIQUES

## Pour qui?

Tout-e proche aidant-e accompagnant une personne vivant avec des troubles de la mémoire, une maladie d'Alzheimer ou une affection apparentée.

## Durée

7 séances de 3 heures chacune.

## Animatrices de la formation

Caroline Bernasconi, directrice de La Valse du Temps et psychologue  
Liliane Reinsch, infirmière indépendante

## Les dates, le lieu et les horaires

seront définis en fonction des participant-e-s.  
Des solutions pour prendre soin de votre proche  
durant ce moment peuvent être envisagées.

## Coût

210 chf. Une aide financière est possible si besoin.

*Ce programme est proposé en collaboration avec la Haute-École de santé Fribourg.*

Pour tout renseignement ou une demande d'inscription,  
vous pouvez contacter Caroline Bernasconi à La Valse du Temps  
au 032 462 11 57 / [caroline.bernasconi@lvdt.ch](mailto:caroline.bernasconi@lvdt.ch).

