

## ( Les rendez-vous ? )

Séquence 1 Jeudi 11 Septembre 2025 de 14h à 17h

Séquence 2 Jeudi 18 Septembre 2025 de 14h à 17h

Séquence 3 Jeudi 2 Octobre 2025 de 14h à 17h

Séquence 4 Jeudi 9 Octobre 2025 de 14h à 17h

Séquence 5 Jeudi 16 Octobre 2025 de 14h à 17h

Séquence 6 Jeudi 23 Octobre 2025 de 14h à 17h

*(Possibilité d'adapter les horaires en fonction des besoins du groupe)*

Lieu: Salle de réunion  
Communauté de Communes Monts Rance et Rougier  
80 Chemin du Sériguët  
12370 BELMONT SUR RANCE

## ( Qui contacter ? )

### INSCRIPTIONS

Fédération ADMR de l'Aveyron :

Tél : 05 65 77 22 22    ✉ [aidants@fede12.admr.org](mailto:aidants@fede12.admr.org)

Point Info Séniors Monts Rance et Rougiers

Tél : 06 71 98 23 60    ✉ [pointinfoseniors@ccmrr.fr](mailto:pointinfoseniors@ccmrr.fr)

Communauté 360 Aveyron :

Tél : 0800 360 360    ✉ [communication@c360-aveyron.fr](mailto:communication@c360-aveyron.fr)

L'atelier est gratuit  
mais le nombre de places  
est limité. Inscrivez-vous !

## ( Atelier COMPRENDRE pour agir )

*Je suis proche aidant...  
Et vous ?*



Un dispositif national de

Organisé par

Avec le soutien de



Atelier  
**COMPRENDRE  
pour agir**

Animé par des professionnels expérimentés, l'Atelier Comprendre pour agir est un dispositif destiné aux proches aidants.

Il a été conçu comme un parcours d'accompagnement pour prendre le temps de se questionner et analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de

handicap ou de dépendance afin de trouver leurs propres réponses. Il permet de trouver sa place, tant dans la relation à son proche ou avec les professionnels que dans sa relation avec la société et la vie de tous les jours. L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi.

Il est conçu en 6 séquences de trois heures chacune. Inscrivez-vous !



Séquence 1



Séquence 2



Séquence 3



Séquence 4



Séquence 5



Séquence 6

**...la maladie, le handicap, ou la dépendance se sont immiscés dans ma relation avec mon proche**

La séquence 1 invite à s'interroger sur la manière dont chacun se représente la maladie, le handicap ou la dépendance, et son apparition dans l'histoire de vie. Il sera proposé de confronter les visions de chacun aux définitions des professionnels.

**...voici ce que représente pour moi la relation d'aide**

La séquence 2 a pour objectifs de permettre à chacun d'identifier ses représentations de la relation d'aide et ses limites, ce qui en fait sa complexité, sa diversité.

**...la relation avec mon proche a évolué**

La séquence 3 propose à chacun d'identifier les changements intervenus dans la relation quotidienne avec son proche. On y aborde les difficultés de communication rencontrées et les ressources pour y pallier.

**...je peux compter sur le soutien de mon entourage et des professionnels**

La séquence 4 invite les proches aidants à identifier les singularités et les complémentarités dans les relations avec leur entourage proche et les professionnels. Ils repèrent les acteurs présents et identifient le type et la qualité de l'aide apportée.

**...l'accompagnement de mon proche a un impact sur ma santé**

La séquence 5 amène à identifier les actions du quotidien qui posent problèmes et de repérer les aides humaines et techniques existantes. L'objectif est de prévenir, maintenir ou améliorer l'état de santé du proche aidant.

**...j'aimerais concilier ma vie de proche aidant avec ma vie personnelle et sociale**

Cette dernière séquence permet d'interroger sa vie personnelle – sociale, familiale, professionnelle – et la manière dont elle est impactée par son rôle de proche aidant. Il s'agit aussi de connaître les dispositifs et droits facilitant la conciliation entre les différents pans de vie.



Cet atelier est élaboré par l'Association Française des aidants. Depuis 2003, elle écoute et porte la parole des proches aidants.

[www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)

**Elle milite** pour que les aidants soient pris en considération dans leur juste rôle et leur juste place

**Elle intervient** sur le territoire au plus près des aidants à travers des dispositifs comme Comprendre pour agir ou les Cafés des aidants®

**Elle forme** et sensibilise les professionnels à travers son centre de formation certifié Qualiopi