

# Aidants....soufflez et retrouvez votre élan

Prévenir l'épuisement et préserver son équilibre  
quand on accompagne un proche.

## Contexte et enjeux

Les aidants familiaux sont exposés à une charge émotionnelle et mentale importante, souvent invisible et progressive. Entre responsabilités, fatigue, culpabilité et oubli de soi, le risque d'épuisement est réel et peut impacter la santé, le moral et le lien social.

Cette conférence a été conçue pour offrir un temps de respiration, de prise de recul et de prévention. Elle permet aux aidants de mieux comprendre leurs mécanismes de fatigue, de se recentrer sur leurs besoins et d'identifier des leviers simples pour préserver leur équilibre au quotidien.

L'approche s'appuie sur la psychologie positive et des outils concrets, accessibles à tous, y compris aux aidants en situation de fragilité.

## Objectifs

- **Prévenir l'épuisement** : identifier les signaux de fatigue émotionnelle et mentale.
- **S'autoriser à souffler** : intégrer 1 rituel simple pour se ressourcer au quotidien.
- **Renforcer l'équilibre personnel** : identifier 1 besoin essentiel souvent négligé.
- **Soutenir la confiance** : reconnaître ses ressources et ses capacités d'adaptation.
- **Maintenir le lien social** : identifier 1 action concrète pour ne pas rester isolé.

Découvrir un extrait de la conférence



Public  
et durée

- Aidants familiaux
- Proches accompagnants
- Adhérents d'organismes sociaux, mutuelles, CCAS, caisses de retraite

- Conférence de 45 min à 1 heure
- En présentiel ou visioconférence
- Temps d'échanges et de questions en fin de session
- Format adaptable aux besoins de chaque structure

## Programme

### 1. Comprendre la réalité du rôle d'aidant

- Ce que signifie être aidant aujourd'hui.
- Les impacts invisibles sur le moral, l'énergie et la santé.

### 2. Repérer les signaux d'alerte de l'épuisement

- Fatigue émotionnelle, charge mentale, sentiment de débordement.
- Auto-évaluation guidée.

### 3. Se recentrer et retrouver de l'élan

- Découverte et pratique d'un rituel simple pour relâcher la pression.
- Exercice guidé pour identifier 1 besoin personnel prioritaire.

### 4. Préserver son équilibre dans la durée

- Transformer une intention en micro-action réaliste.
- Identifier une action relationnelle pour rompre l'isolement.

## Les +

- **PRÉVENTION** : limite les risques d'épuisement et de rupture.
- **CONCRET** : outils simples, applicables immédiatement.
- **ACCESSIBLE** : conférence adaptée à tous les aidants, quels que soient leur âge et leur situation.
- **SÉCURISANT** : cadre bienveillant, respectueux et non culpabilisant.
- **IMPACT DURABLE** : favorise la prise de recul et l'autonomie émotionnelle.

Je repars  
avec...



- 1 rituel simple pour souffler et recharger mes ressources.
- 1 prise de conscience clé sur mes limites et mes besoins.
- 1 micro-action réaliste pour préserver mon équilibre.
- 1 action relationnelle concrète pour ne pas rester seul.
- Une meilleure compréhension de mon rôle d'aidant et de mes ressources.

Informations &  
organisation de  
l'intervention



07 81 63 80 96



alexia@hapinami.fr

