

Association **Nouveau Souffle** aux côtés des aidants familiaux en cette période de confinement

Aidants d'un proche dépendant (perte d'autonomie liée à l'âge, la maladie, le handicap), que vous soyez confinés avec votre proche ou dans l'impossibilité de lui rendre visite

En cette période de confinement, votre rôle d'aidant peut devenir très difficile à vivre, tant physiquement que moralement.

Réunis dans le cadre de l'association Nouveau Souffle qui soutient les aidants depuis 2016, nous sommes des **professionnels coachs certifiés ayant été confrontés personnellement au rôle souvent éprouvant d'aidant et accompagnant régulièrement des aidants**. Pour cette opération, nous nous mobilisons à titre solidaire.



Un accompagnement gratuit par téléphone pour vous écouter et vous soutenir dans votre rôle d'aidant - 1 à 3 séances selon vos souhaits

Ecrivez à aidants@nouveausouffle-asso.com
Vous serez rappelé-e dans les 24h

- Comment vivre cette période sereinement et mieux gérer ses inquiétudes/ son stress
- Comment mieux gérer la fatigue et les émotions négatives
- Comment se préserver et se ressourcer en étant confiné avec son proche dépendant
- Comment soutenir son proche à distance
- Comment maintenir/améliorer la communication avec le proche / la famille
- Quelles ressources extérieures mobiliser tout en restant confiné
- Comment se renseigner et qui contacter dans ses démarches d'aidant
- Comment avancer sur telle ou telle décision compliquée/difficile
- Comment accepter la dégradation, le deuil d'un proche / de son proche
- Et après : que retirer de cette période & quels souhaits pour l'après confinement
- ...

N'attendez plus, laissez-vous aider !

www.nouveausouffle-asso.com 41 route de Montesson 78110 Le Vésinet

