

# RePairs Aidants

Du *pourquoi ça m'arrive* au *comment faire* ?  
Des formations autour des situations d'aide



**VOUS AIDEZ UN PROCHE  
EN SITUATION DE  
HANDICAP ?**

**PARTICIPEZ À UNE  
JOURNÉE DE  
SENSIBILISATION-  
FORMATION\***

**JEUDI  
07  
AVRIL  
2022**

**DE 9H30  
À 17H**

— “ —

**Se maintenir en  
bonne santé**

*Journée 1 sur 2*

— ” —

\* Journée gratuite. Repas offert. Remboursement de la suppléance possible à hauteur de 100%.

Plus d'informations & inscriptions :

Contactez la délégation APF France handicap de la Haute-Vienne au 05 55 33 21 01 ou par mail : [dd.87@apf.asso.fr](mailto:dd.87@apf.asso.fr).

Contactez le pôle adulte domicile APF France handicap de la Haute-Vienne par mail : [spasad.limoges@apf.asso.fr](mailto:spasad.limoges@apf.asso.fr).



Entrepreneur du  
mieux-vivre





## SE MAINTENIR EN BONNE SANTÉ

La prise en charge au sein de la famille d'une personne en situation de handicap suppose un engagement physique, relationnel et émotionnel de tous les instants. Cet engagement génère une fatigue physique et psychique importante et peut mener à l'épuisement.

**Cette formation, appuyée sur des techniques simples à utiliser, se propose d'apporter des réponses pratiques à des situations repérées comme récurrentes et délicates (mal au dos, sommeil perturbé, « se sentir mal »...). Elle permet également d'apprendre à se ressourcer afin de se protéger soi-même, de préserver la qualité de son engagement relationnel, une bonne santé physique et un équilibre émotionnel.**

### OBJECTIFS

- Reconnaître son vécu lié au handicap d'un proche et à la relation d'aide.
- Repérer les signes d'alerte et évaluer ses propres besoins.
- Découvrir et s'approprier différentes manières de se ressourcer.
- Prendre soin de soi et de sa santé.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Une méthode pédagogique participative qui croise les expériences et les savoirs : Mises en situation, travaux de groupes, échanges d'expériences...

### CONCEPTION - ANIMATION

Co-animation par un binôme professionnel formateur et aidant familial-pairformateur.

### DURÉE

14 heures - 2 journées de 7h

### PROGRAMME

- Le vécu dans la relation d'aide ;
- Facteurs de risques d'épuisement ;
- Savoir se préserver et le lâcher prise ;
- Connaissance de soi et prévention individuelle ;
- Estime de soi, estime de l'autre ;
- Parler pour se libérer ;
- Prendre du temps pour soi ;
- Approches de la relaxation, bienfaits de la respiration ;
- Se détendre, décompresser, se ressourcer : rencontrer et découvrir différentes techniques à utiliser au quotidien.

### PROCHAINES FORMATIONS

**Jeudi 05/05/2022 (de 9h30 à 17h00)**  
« Se maintenir en bonne santé » Jour 2.  
**Mardi 11/10/2022 (de 9h30 à 17h00)**  
« Autour de l'annonce »



## BULLETIN D'INSCRIPTION

### JE SOUHAITE M'INSCRIRE À LA JOURNÉE

"Se maintenir en bonne santé" (Journée 1 sur 2)  
du 7 avril 2022

### JE REMPLIS CE BULLETIN

que je retourne avant le **25 mars 2022** à

**Délégation APF France handicap de la Haute-Vienne,**

**1 rue Marcel Deprez 87000 Limoges**

ou par mail :

**dd.87@apf.asso.fr / spasad.limoges@apf.asso.fr**

**NOM :** ..... **Prénom :** .....

**Adresse :** .....

**Téléphone :** .....

**Mail :** .....

Avez-vous besoin de l'intervention d'un professionnel auprès de la  
personne aidée pendant vos heures de présence aux  
sensibilisations RePairs Aidants ?

Un remboursement complet est possible sur facture

**OUI**  **NON**

Plus d'informations au :

**05.55.33.21.01**

**dd.87@apf.asso.fr**

## APF FRANCE HANDICAP

---

APF France handicap, re connue d'utilité publique, est une organisation associative nationale de défense et de représentation des personnes en situation de handicap et de leurs proches.

Forte de ses valeurs humanistes, militantes et sociales, elle agit pour l'égalité des droits, la citoyenneté, la participation sociale et le libre choix du mode de vie des personnes en situation de handicap et de leur famille.

APF France handicap rassemble 100 000 acteurs (adhérent.e.s, élu.e.s, salarié.e.s, bénévoles et volontaires, usager.e.s) et intervient dans tous les domaines de la vie quotidienne avec ses 550 structures réparties sur tout le territoire.

## REPAIRS AIDANTS

---

RePairs Aidants est une action de sensibilisation-formation à destination de parents, conjoints, frères, sœurs,... qui apportent de l'aide à un proche en situation de handicap et sont ainsi en position d'aidant familial.

Dans chacune des thématiques proposées sur les territoires, il s'agit d'associer les savoirs de l'expérience vécue par les aidants et les savoirs plus théoriques des formateurs professionnels.

