



**Vous aidez un proche malade ou dépendant,  
*Et vous, comment allez-vous ?***

DÉPENDANCE LIÉE À L'ÂGE

MALADIE CHRONIQUE

HANDICAP

## Où en êtes-vous ?

Mon proche n'accepte aucune aide

Nous envisageons un établissement

Je voudrais mieux vivre ce rôle d'aidant

L'aide actuelle n'est plus adaptée

Mon proche est en fin de vie



Nous sommes là pour vous aider à faire le point sur vos besoins, à prendre du recul et à mieux vivre votre rôle d'aidant.

## Nos Services



### Infos & Conseils pratiques

Des vidéos pour savoir à qui s'adresser et pouvoir mieux faire face dans différentes situations de la vie d'aidant



### Formation à des savoir-être clés

Des vidéos et ateliers en ligne animés par un professionnel pour développer des ressources-clé dans son rôle d'aidant



### Groupes d'entraide

Le groupe travaille tour à tour sur la situation de chacun pour offrir écoute et suggestions. En distanciel ou présentiel



### Séances de coaching individuel

Un accompagnement sur 1 à 3 séances par un professionnel pour prendre du recul sur ce qui pèse et mieux le gérer



### Accompagnement d'aidant en transition professionnelle

Des outils et propositions pour relire son expérience d'aidant et la valoriser dans un contexte professionnel

Nos accompagnements sont pris en charge à 100% par des financements publics & privés.



## Exemples de thèmes de vidéos et ateliers

APPRIVOISER SA CULPABILITÉ

DÉVELOPPER SA CAPACITÉ À ACCEPTER

PRÉVENIR ET SORTIR DE RELATION D'EMPRISE

GÉRER DES RELATIONS TENDUES AVEC DES PROFESSIONNELS

PRENDRE UNE DÉCISION À PLUSIEURS

SOUFFLER : OUI, MAIS COMMENT ?

TROUVER SA JUSTE PLACE

et plus encore

## Vous êtes "aidant - aidante"

si vous aidez régulièrement et bénévolement un proche malade, dépendant ou handicapé  
(Code de l'action sociale et de la famille)

### Quelques chiffres-clés

| FRANÇAIS SUR 5 EST AIDANT

- | SALARIÉ SUR 5
- | RETRAITÉ SUR 2
- | JEUNE DE 16-30 ANS SUR 10

| AIDANT SUR 2 SE DIT ÉPUIsé

| AIDANT SUR 3 DÉLAISSE SA SANTÉ

| AIDANT SUR 2 SE DIT ISOLÉ ET DÉMUNI

Baromètre BVA / Fondation April 2022, Observatoire Malakoff Humanis 2021, DREES 2023

ASSOCIATION  
**NOUVEAU SOUFFLE**

Pour vivre plus sereinement votre rôle d'aidant

Les professionnels de Nouveau Souffle mobilisent coaching et psychologie positive au service des aidants. Ils réorientent vers les bons acteurs en fonction des besoins.



Pour plus d'information rendez-vous sur :  
[www.nouveausouffle-asso.com/aidants](http://www.nouveausouffle-asso.com/aidants)

ou contactez-nous au  
[aidants@nouveausouffle-asso.com](mailto:aidants@nouveausouffle-asso.com)  
[+33 \(0\)9.80.90.78.52](tel:+330980907852)

Avec le soutien de

