



« Apprendre à être mieux ... pour mieux aider » (AEMMA)

Un cours de gestion du stress pour les Proches Aidant-e-s d'une personne vivant à domicile avec des troubles de la mémoire et/ou des troubles cognitifs

Madame, Monsieur, chers Proches Aidant.e.s,

Vous accompagnez une personne qui souffre de troubles de la mémoire
(maladie d'Alzheimer ou autre forme de troubles cognitifs importants) ?

Vous faites tout votre possible pour la soutenir et pourtant, parfois,
vous ne savez plus comment vous y prendre ?

Vous n'avez plus une minute pour vous et vous vous demandez
combien de temps vous tiendrez encore à ce rythme ?

Parfois **vous vous énervez contre elle ou la critiquez plus que vous ne le voulez.**

Si vous vous reconnaissez, ce cours est fait pour vous. Il vous permettra d'apprendre :

- comment mieux communiquer avec votre proche
- comment mieux gérer les situations difficiles du quotidien
- comment mieux vivre votre rôle de Proche Aidant.e.

Ce cours **en 6 séances** se déroule en petit groupe de 5 à 10 personnes, afin de favoriser les échanges, dans un contexte de confiance.

En 2026, la première session aura lieu

les 4, 11, 18 et 25 mars, ainsi que les 1er et 29 avril 2026

de 13h30 à 16h30

Hôtel des Associations, rue Louis Favre 1, Neuchâtel

Inscription jusqu'au 25 février

(Modalités d'inscription : cf. ci-dessous pp 2 et 3)



Nous vous invitons à **vous renseigner sur ce cours** :

- en suivant le lien
<https://www.andpa.ch/events-1/apprendre-a-etre-mieux-pour-mieux-aider-aemma-1-4>
- en explorant les autres documents de cette page internet, dont le film d'information
- ou en téléphonant au **032 53 55 299**

Si vous êtes intéressé.e, et pour des raisons d'organisation,
merci de **vous inscrire dès que possible** :

- Par internet en cliquant sur le lien ci-dessous :
<https://www.andpa.ch/events-1/apprendre-a-etre-mieux-pour-mieux-aider-aemma-1-4>
- Par téléphone : **032 53 55 299**
- Ou en renvoyant le coupon réponse (p. 3) par email à info@andpa.ch ou par courrier à :

Nathalie Bogaert
ANDPA - Hôtel des Associations
Rue Louis Favre 1, 2000 Neuchâtel

Meilleures salutations et au plaisir de vous rencontrer prochainement !



Bulletin d'Inscription

Cours AEMMA : Apprendre à être mieux...pour mieux aider

Je m'inscris pour le cours :

☐ du 4.03 au 29.04.2026

☐ Je suis intéressé.e et souhaiterais être informé.e des prochains cours prévus

La personne que j'accompagne souffre :

- de la maladie d'Alzheimer
- d'une autre maladie neuro-dégénérative affectant la mémoire
- d'un autre trouble de la mémoire (préciser) : _____

Nom :

Prénom :

Adresse complète :

Numéro de téléphone :

EMail si vous en avez un :

Remarque(s) éventuelle(s) :

Date :

Signature :

À retourner à : info@andpa.ch

ou par courrier à :

Nathalie Bogaert
ANDPA – Hôtel des Associations
Rue Louis Favre 1, 2000 Neuchâtel