



## « 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 reconnaissiez, 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](mailto: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](mailto:info@andpa.ch)**

ou par courrier à :

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