

# Apprendre à être mieux Pour mieux aider

OUTILS ET SOUTIEN POUR  
LES PROCHES AIDANT·E·S ACCOMPAGNANT  
DES PERSONNES TOUCHÉES PAR DES  
TROUBLES DE LA MÉMOIRE



ANDPA

ASSOCIATION NEUCHÂTELOISE  
DES PROCHES AIDANTS

Vous qui accompagnez au quotidien une personne vivant avec des troubles cognitifs et/ou troubles de la mémoire, vous savez combien chaque jour peut être un défi. Ce n'est pas si simple d'accompagner cette personne qui semble parfois si différente de celle que vous avez connue. Il faut gérer ses nombreux oublis ou ses accès de colère, ou encore les moments où elle semble perdue ou inaccessible.

Tout ceci en veillant à ce qu'elle soit en sécurité, en l'aidant dans les gestes quotidiens qu'elle n'arrive plus à faire seule et en gardant autant d'énergie et de patience que possible.

Face à tant de changements et de responsabilités, il n'est pas étonnant que bon nombre de proches aidant-e-s soient chroniquement stressé-e-s. Les proches aidants ont aussi besoin de prendre soin d'eux pour éviter de s'épuiser, rester en bonne santé, et accompagner dans les meilleures conditions.

### **Vous êtes dans cette situation et souhaitez trouver des outils pour mieux gérer votre stress de proche aidant-e ?**

Le cours « Apprendre à être mieux... pour mieux aider », en 6 séances de 3h animées par des professionnel-le-s spécialement formé-e-s, vous permettra de :

- échanger dans un climat de confiance avec un petit groupe de personnes qui vivent une situation similaire ;
- trouver des solutions aux petits et grands problèmes auxquels vous êtes confronté-e-s au quotidien ;
- apprendre à mieux comprendre les réactions de votre proche en connaissant mieux cette maladie ;
- découvrir de nouveaux moyens de communiquer avec votre proche afin qu'il ou elle vous comprenne plus facilement ;
- compléter vos « outils » pour gérer les situations difficiles que vous vivez avec votre proche en apprenant différentes stratégies qui ont fait leurs preuves.

Ce cours est offert depuis 2015 en Suisse. Plusieurs recherches ont montré qu'il permet d'améliorer la qualité de vie des proches aidant-e-s de personnes atteintes de maladie de la mémoire vivant à domicile.

Le cours est organisé par l'Association Neuchâteloise des Proches Aidants. La contribution demandée aux participant-e-s n'est que de 10 CHF par heure de cours (180 CHF au total, subvention possible sur demande).

Pour mieux vous connaître et continuer à améliorer ce cours, nous vous contacterons avant le cours pour un entretien de 15 à 20 minutes et nous vous demanderons de répondre à un questionnaire de satisfaction après les 6 séances.

Pour en savoir plus sur ce cours, nous vous invitons à regarder un film de 25 min que vous trouverez sur notre page internet : <https://www.andpa.ch/aemma>. Nous nous réjouissons d'avance de votre intérêt et sommes à votre disposition pour d'autres informations.



## **Pour qui ?**

Tout·e proche aidant·e d'une personne touchée  
par des troubles cognitifs ou troubles importants  
de la mémoire et vivant à domicile.

## **Dates, horaire et lieu des prochains cours :**

Voir sous <https://www.andpa.ch/aemma>

## **Contact et inscriptions :**

tél : 032 53 55 299

ma matin et je après-midi

mail : [info@andpa.ch](mailto:info@andpa.ch)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera