

On connaît tous un collègue, un ami, un voisin...  
qui prend soin d'un proche fragilisé  
par la maladie, le handicap ou l'âge.

On les appelle les aidants, ils sont 2 millions en Île-de-France.  
Pour les épauler, Avec Nos Proches lance **Connect'Aidants**.  
**Des ateliers par téléphone gratuits et anonymes.**

### Comment ça fonctionne ?

Un petit groupe d'aidants se retrouve sur une plateforme téléphonique. Pendant une heure, ils vont échanger sur différents sujets avec une animatrice et un ancien aidant.



ÉMOTION SOLUTIONS  
CONFLIT PENSER À SOI  
CULPABILITÉ RESSOURCES

### Quels sujets sont abordés ?

- Accueillir et comprendre ses émotions.
- S'écouter soi-même, prendre soin de soi.
- Se libérer du sentiment de culpabilité.
- Maintenir ou retrouver une vie sociale.
- Mieux communiquer, apaiser les tensions.

### Comment s'inscrire ?

C'est très simple. Il suffit d'envoyer un mail à [ateliers@avecnosproches.com](mailto:ateliers@avecnosproches.com)  
Et le jour J, un numéro de téléphone est communiqué.



### Pourquoi participer ?

Pour échanger avec d'autres aidants, partager son expérience, obtenir des pistes de réflexion, découvrir d'autres solutions d'aide.

### Comment connaître le programme ?

Consulter le site Internet [www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)  
ou écrire à [ateliers@avecnosproches.com](mailto:ateliers@avecnosproches.com) ou appeler le **09 72 17 62 00**



## Un dispositif conçu et animé par l'association Avec Nos Proches.



**AVEC NOS PROCHES**  
01 84 72 94 72  
Écoute & Info pour les aidants

Depuis 2012, l'association Avec Nos Proches accompagne tous les proches aidants en proposant une ligne nationale d'écoute et d'information. Il s'agit d'un numéro unique pour toute la France disponible 7j/7 de 8h à 22h : le 01 84 72 94 72 (coût d'un appel local et conversation anonyme). Notre ligne est animée exclusivement par des écoutants, tous anciens aidants.

## Ils ont participé à un atelier et ils témoignent...

*"On se sent moins seul."*

*"On se rend compte de l'importance d'échanger."*

*"Votre atelier m'a aidé à mieux comprendre l'attitude de mes parents."*

## Ils nous soutiennent, ils nous financent.



**Yvelines**  
Le Département



Avec le soutien de la

