

Vous accompagnez un proche en situation de dépendance ? Vous êtes une association, un département, une région, une plateforme de répit, ou toute autre entité engagée en faveur des personnes aidantes ?

L'Atelier des Pratiques propose des temps, conçus pour fournir aux aidant-es des outils pratiques et des solutions concrètes adaptées à leur quotidien auprès de leur proche en situation de dépendance.

Ces ateliers offrent bien plus qu'un apprentissage : ils constituent également un véritable espace d'échange et de partage d'expériences.

Ils ont pour objectifs principaux de :

- Fournir des clés de compréhension adaptées aux situations rencontrées.
- Accompagner les aidant-es en leur proposant des pistes d'accompagnement adaptées à leurs besoins.

Nous proposons 2 formats d'ateliers, et cela afin de s'adapter aux disponibilités et besoins des aidant-es :

LES ATELIERS VISIO : 2H30 EN SOIRÉE

Pensés pour s'intégrer facilement dans le quotidien des aidant-es, ces ateliers sont proposés en soirée, en visioconférence, sur un format court et accessible de 2h30. En petit groupe (max 5 personnes), ils offrent un cadre propice aux échanges et à l'accompagnement individualisé.

Avant chaque atelier, un temps de préparation permet à chacun-e de faire remonter une question, une situation, un sujet qui interpelle, en lien avec la thématique abordée. Cela permet de construire un temps ajusté au plus proche des besoins exprimés.

C'est l'occasion de :

- Participer facilement **depuis chez soi**, sans contrainte de déplacement,
- Bénéficier d'**éclairages théoriques ciblés**, pour mieux comprendre les situations vécues, **s'outiller** et **prendre du recul**.
- **Échanger librement**, poser ses questions et confronter son expérience.

LES ATELIERS PRÉSENTIEL : 1 JOURNÉE

Organisés en petits groupes (5 à 10 participant-es), ces ateliers d'une journée offrent en présentiel un cadre immersif, propice à l'apprentissage par l'expérience.

C'est l'occasion de :

- **Pratiquer** concrètement des gestes et techniques spécifiques,
- Vivre des **misés en situation réelles**, accompagnées par un-e intervenant-e expert-e,
- **Rencontrer** d'autres aidant-es et partager son vécu en présentiel,
- Prendre du **temps pour soi**, en dehors du quotidien.