

## ICHNOS LA TRACE

*est une association de professionnels dont l'objectif est le thérapeutique, la recherche, l'accompagnement créatif et éducatif, sous des formes innovantes.*

*A ce titre, ICHNOS LA TRACE propose un groupe de parole des aidants gratuit, coanimé par un thérapeute et un clown acteur social, travailleur social. Ensemble, ils proposent un échange et un partage d'expériences pour permettre, avec beaucoup de sérieux et d'écoute professionnels, un temps de mise au point et de partage face aux difficultés et solutions rencontrées par les aidants. Un artiste soutient la réflexion en ouvrant le dialogue à travers la représentation artistique.*

## ATELIER GRATUIT

*pour les aidants*

*face à tous types de questionnements  
groupe de 6 à 8 personnes*

*au LOFT des Assos*

*77, rue Du Faubourg de Figuerolles  
34070 Montpellier  
tram 3 : Plan Cabanes*

*Ne pas jeter sur la voie publique*



### ATELIER GRATUIT POUR LES AIDANTS

10h : Accueil

10h15 : Temps d'échange, coanimé par un thérapeute et un clown acteur social, travailleur social.

12h : Buffet gratuit.

12h30 : Temps de réflexion sur la représentation de la relation d'aide et des thèmes abordés dans les œuvres, animé par un artiste.

Nous contacter :  
[ichnoslatrace@gmail.com](mailto:ichnoslatrace@gmail.com)

06 63 10 63 49

06 85 02 23 22

Groupe de parole pour les aidants  
au LOFT des Assos

### Consultations sur rendez-vous

ICHNOS LA TRACE

3, Rue de Majorque 34070 Montpellier

[ichnoslatrace@gmail.com](mailto:ichnoslatrace@gmail.com)

06 63 10 63 49

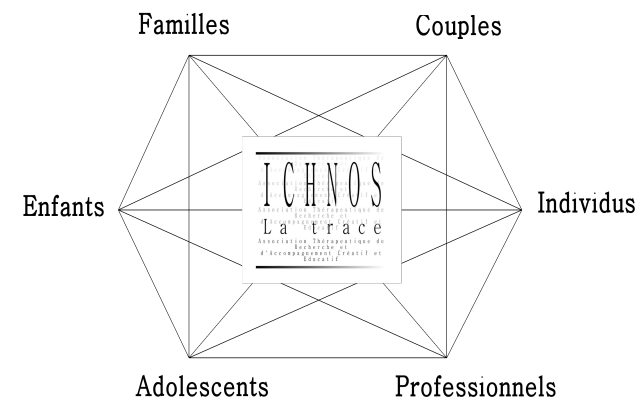
Facebook : Ichnos La Trace

N° Siret: 82110859400028 APE: 9499Z



## Association

## Thérapeutique de Recherche et d'Accompagnement Créatif et Éducatif



CONFERENCE DES FINANCEURS DE LA PREVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DE L'HERAULT

(CFPPA HERAULT)



## L'AIDE AUX AIDANTS ?

Les aidants peuvent être des membres de la **famille** ou de l'**entourage** de la personne aidée, **malade** ou en **perte d'autonomie**.

La relation d'aide est source de **richesse** et de **sens**, et pose des questions fondamentales. Pour un temps de répit, de soutien et d'information, **sans rompre l'accompagnement quotidien**, le groupe de parole permet d'échanger des expériences, des astuces, des recherches, dans un dialogue **constructif** avec d'autres **aidants** et des **professionnels**.

## LA SURCHARGE MENTALE

Les aidants se disent fatigués physiquement et mentalement par l'organisation au quotidien avec l'appréhension :

- de la maladie et de son évolution,
- de la perte d'autonomie,
- des relations familiales et professionnelles,
- des relations avec les professionnels,
- de la culpabilité
- de la gestion administrative
- de l'emploi du temps,

Quand la fatigue est là, la tolérance baisse, les relations se crispent et naissent des sentiments **d'impuissance**, de **surcharge**, de **stress** et de **découragement**. Les démarches administratives, le manque d'information et l'identification exacte de son **rôle** peuvent alors amplifier les incertitudes et mettre à mal la **satisfaction d'aider**.

## LA COMPÉTENCE DES AIDANTS

Seul l'aidant est **spécialiste de sa situation**. Afin d'en rester maître d'œuvre, il est important de prendre du recul et de partager ses difficultés, solutions et émotions. Les aidants peuvent nous aider à les aider par **l'écoute**, par le travail sur les **relations**, en recueillant les **émotions**, en favorisant leurs solutions dans un contexte **interactif** et **sécurisant**, garantissant la **confidentialité**.

## LES INTERVENANTS

Ateliers en coanimation. Un **thérapeute** (psychothérapie, thérapie familiale, thérapie EMDR) soutient la parole, les relations et les questionnements, aide à la mise en perspective et reste garant de la co-construction. Un **clown acteur social**, **travailleur social** et spécialiste du rire salvateur, favorise les émotions positives, la communication non verbale et corporelle, une mise à distance par l'humour et permet une variation de points de vue. Un **artiste** amène une représentation, et une ouverture de réflexion, sur la relation d'aide à travers des œuvres variées montrant combien cette question anime la société à travers le temps, l'espace et la forme.

***Le samedi de 10h à 13h30***

***au LOFT des Assos  
77, rue Du Faubourg de Figuerolles  
34070 Montpellier  
tram 3 : Plan Cabanes***

samedi 23 septembre 2023

samedi 14 octobre 2023

samedi 18 novembre 2023

samedi 09 décembre 2023

**INSCRIPTIONS**

**ATELIER GRATUIT**

***Inscription par mail :  
ichnoslatrace@gmail.com***

***Inscription par téléphone :***

***06 63 10 63 49***

***06 85 02 23 22***