

Vous êtes aidant.e d'une personne âgée, malade,
ou en situation de handicap ?



Le CLIC vous
propose deux cycles de 7
séances

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT :

Prendre soin de soi dans la relation d'aide

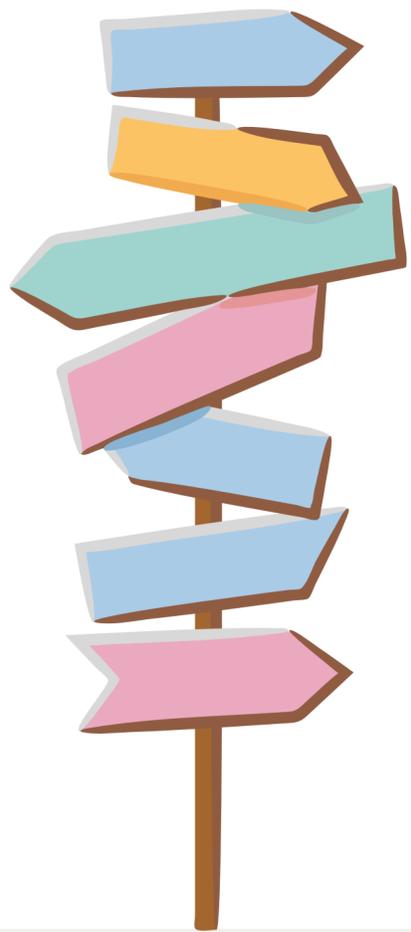
animé par Sarah TESSON, neuropsychologue

Novembre 2025 à Mars 2026

Informations et inscription : 02 33 01 00 00

Action soutenue par la
conférence des financeurs de
la Manche et le Cotentin





Les thèmes abordés ensemble

1. Le **parcours** de l'aide
2. L'**énergie**, carburant essentiel à l'action humaine
3. La **culpabilité** et sa spirale infernale
4. Le droit d'avoir des **besoins**
5. Les **choix** d'avoir des choix
6. Les **changements** en vue de protéger sa santé
7. L'**engagement** envers soi-même et envers les autres

Les modalités du programme

- Entièrement **gratuit**
- **Prise en charge possible de la personne que vous accompagnez** pendant que vous participez au groupe
- Ateliers **en groupe d'aidant.e.s**
- De **14h30 à 16h30**
- Au **foyer Jacques Prévert**, Octeville, Cherbourg-en-Cotentin
- Aux **7 dates suivantes** :

vendredi 14 novembre	vendredi 9 janvier
vendredi 28 novembre	vendredi 23 janvier
vendredi 5 décembre	vendredi 6 février
	vendredi 6 mars
- **Animée par Sarah TESSON**, neuropsychologue



Informations et inscription : 02 33 01 00 00

Action soutenue par la
conférence des financeurs de
la Manche et le Cotentin

