



## **Vous aidez régulièrement un proche malade, en situation de handicap ou de dépendance ?**

Être aidant, c'est donner beaucoup, parfois sans se rendre compte de l'impact que cela peut avoir sur soi.

L'association Nouveau Souffle est là pour vous aider à reprendre souffle. Toutes nos propositions sont **gratuites, accessibles à distance ou en présentiel**.



Association  
**NOUVEAU  
SOUFFLE**



Un acteur national engagé,  
soutenu par la CNSA, le  
Ministère de la Santé et  
AG2R La Mondiale  
– Agirc-Arrco.

[www.nouveausouffle-asso.com](http://www.nouveausouffle-asso.com)



**Vidéos de formation**  
à consulter librement



**Groupes d'entraide**  
pour s'écouter, se soutenir  
et avancer ensemble



**Accompagnements individuels**  
avec des professionnels certifiés



**Séances déconnexion**  
pour souffler et se ressourcer



**Ateliers thématiques**  
pour repartir avec des outils  
concrets



# Ateliers thématiques pour aidants disponibles en fin de journée

➡ Ce qu'on y fait : approfondir en 2h un sujet lié à votre quotidien d'aidant. Ce sont des espaces d'échange et de réflexion pour découvrir des outils concrets et repartir avec *des clés pour mieux vivre son rôle au quotidien*.

Nos ateliers thématiques ont lieu en **visioconférence**.

- Jeudi 16 avril 2026 18h-20h : Apprivoiser ma culpabilité
- Jeudi 28 mai 2026 18h-20h : J'aide et je travaille : quelles aides et solutions possibles ?
- Jeudi 18 juin 2026 18h-20h : Souffler au quotidien
- Lundi 6 juillet 2026 18h-20h : Mal-être émotionnel : conseils pratiques
- Lundi 28 septembre 2026 18h-20h : Protéger juridiquement mon proche
- Lundi 5 octobre 2026 18h-20h : Regagner en énergie
- Jeudi 15 octobre 2026 18h-20h : Accepter et lâcher prise
- Jeudi 26 novembre 2026 18h-20h : Gérer ma fatigue physique
- Lundi 14 décembre 2026 18h-20h : Maltraitance vécue par l'aidant
- Lundi 18 janvier 2027 18h-20h : Respecter ses limites
- Lundi 22 février 2027 18h-20h : Mieux gérer mon stress
- Lundi 15 mars 2027 18h-20h : Apprendre à déléguer

Inscription par les aidants ou partenaires en cliquant sur <https://nouveausouffle-asso.com/ateliers-thematiques/>



Si vous rencontrez des difficultés :  
06 18 51 41 60 ou 09 80 90 78 52



Association  
**NOUVEAU  
SOUFFLE**



**AG2R  
LA MONDIALE**

Toutes ces actions **sont gratuites pour les aidants** car les actions sont financées par la Conférence des financeurs des Yvelines et AG2R.

## PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie





# Ateliers thématiques pour aidants disponibles *en journée*

➡ Ce qu'on y fait : approfondir en 2h un sujet lié à votre quotidien d'aidant. Ce sont des espaces d'échange et de réflexion pour découvrir des outils concrets et repartir avec *des clés pour mieux vivre son rôle au quotidien*. Ces ateliers ont lieu en petit groupe en **visioconférence**.

- Jeudi 15 octobre 2026 14h-16h : Apprivoiser ma culpabilité
- Mardi 10 novembre 2026 14h-16h : Souffler au quotidien
- Mercredi 9 décembre 2026 14h-16h : Regagner en énergie
- Vendredi 22 janvier 2027 14h-16h : Respecter ses limites
- Lundi 22 février 2027 14h-16h : Coopérer avec les professionnels
- Vendredi 12 mars 2027 14h-16h : Maltraitance vécue par l'aidant



## Pour les aidants souhaitant un accompagnement **individuel**

➡ En quoi cela consiste : 3 à 4 séances par téléphone ou visio selon préférence. Il permet de faire **le point sur votre situation, d'identifier vos besoins et ressources, mettre en place des actions concrètes**, et si besoin vous orienter vers des dispositifs ou professionnels adaptés. En fonction de vos besoins, un **soutien administratif et/ou psychologique ponctuel** pourra vous être proposé.

**Inscription par les aidants ou partenaires en cliquant sur**  
<https://nouveausouffle-asso.com/accompagnements-individuels/>  
et <https://nouveausouffle-asso.com/ateliers-thematiques/>



Si vous rencontrez des difficultés :  
06 18 51 41 60 ou 09 80 90 78 52



Association  
**NOUVEAU  
SOUFFLE**



Toutes ces actions **sont gratuites pour les aidants** car les actions sont financées par la Conférence des financeurs des Yvelines et AG2R.

## PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie





# Les groupes d'entraide en **présentiel**

➔ Les **groupes d'entraide** reposent sur la pair-aidance : des aidants qui partagent leurs expériences, s'écoutent et se soutiennent mutuellement. Ces temps d'échange bienveillants et confidentiels permettent d'exprimer ce que l'on vit, de rompre l'isolement et de repartir avec des pistes concrètes *pour mieux vivre son rôle d'aidant*.

Ces ateliers réunissent le même petit groupe durant 4 séances de 2h. Votre participation est donc souhaitée pour l'ensemble des séances (au moins 3 sur 4).

## Aidants d'un proche âgé – Versailles

Mercredi 25 mars 2026 – 14h-16h

Mercredi 15 avril 2026 – 14h-16h

Mercredi 20 mai 2026 – 14h-16h

Mercredi 17 juin 2026 – 14h-16h

## Pour tous les aidants - Le Vésinet

Mardi 22 septembre 2026 – 14h-16h

Mardi 13 octobre 2026 – 14h-16h

Mardi 3 novembre 2026 – 14h-16h

Mardi 1 décembre 2026 – 14h-16h

*“Le groupe m'a aidé à sortir de ma coquille où j'étais enfermé avec mes angoisses, à mieux réaliser que je n'étais pas seul et à recevoir des conseils très utiles”*

## Inscription par les aidants ou partenaires en cliquant sur

<https://nouveausouffle-asso.com/groupes-dentraide/>



Si vous rencontrez des difficultés :

06 18 51 41 60 ou 09 80 90 78 52



Association  
**NOUVEAU  
SOUFFLE**



**AG2R  
LA MONDIALE**

Toutes ces actions **sont gratuites pour les aidants** car les actions sont financées par la Conférence des financeurs des Yvelines et AG2R.

## PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie





# Les groupes d'entraide en **distanciel**

➔ Les **groupes d'entraide** reposent sur la pair-aidance : des aidants qui partagent leurs expériences, s'écoutent et se soutiennent mutuellement. Ces temps d'échange bienveillants et confidentiels permettent d'exprimer ce que l'on vit, de rompre l'isolement et de repartir avec des pistes concrètes *pour mieux vivre son rôle d'aidant*.

Ces ateliers réunissent le même petit groupe durant 4 séances de 2h. Votre participation est donc souhaitée pour l'ensemble des séances (au moins 3 sur 4).

## Pour tous les aidants

Jeudi 15 octobre 2026 – 17h-19h

Jeudi 5 novembre 2026 – 17h-19h

Jeudi 26 novembre 2026 – 17h-19h

Jeudi 17 décembre 2026 – 17h-19h

## Aidants d'un proche en situation de handicap

Lundi 16 novembre 2026 – 13h-15h

Lundi 7 décembre 2026 – 13h-15h

Lundi 4 janvier 2027 – 13h-15h

Lundi 25 janvier 2027 – 13h-15h

## Jeunes adultes aidants

4 séances entre octobre 2026 et janvier 2027 (dates à reconfirmer)

**Inscription par les aidants ou partenaires en cliquant sur**

<https://nouveausouffle-asso.com/groupes-dentraide/>



Si vous rencontrez des difficultés :  
06 18 51 41 60 ou 09 80 90 78 52



Association  
**NOUVEAU  
SOUFFLE**



**AG2R  
LA MONDIALE**

Toutes ces actions **sont gratuites pour les aidants** car les actions sont financées par la Conférence des financeurs des Yvelines et AG2R.

## PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

