



**acda 06**

*aux côtés des aidants !*



## Faire de l'accompagnement une relation apaisée

**Association loi 1901**

RENCONTRES – ATELIERS – FORMATIONS  
ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

*Découvrir ensemble  
nos ressources cachées*

**Pour les Aidants familiaux et professionnels**

## Notre intention

*Vous offrir une écoute personnalisée et vous proposer des solutions pour :*

- Faciliter le changement
- Déployer vos ressources
- Equilibrer vos domaines de vie
- Organiser de façon optimale votre accompagnement
- Retrouver votre liberté d'action
- Vous autoriser un espace où partager les savoir-faire inhérents à votre rôle d'Aidant

### De l'oubli de soi à la redécouverte de soi

Tout ce qui nous tient à cœur participe à notre épanouissement personnel, l'accompagnement de nos proches en fait intégralement partie : **vivons le comme une formidable opportunité d'évolution personnelle.**

## Intervenante pour l'association



**Sonia Klein**

**Coach - Formatrice**

Connaissance de soi  
& Conduite du changement

Diplômée - R.N.C.P. code NSF 315

Riche de son vécu et de son expérience professionnelle aux côtés des Aidants, Sonia Klein s'est consacrée ces dix dernières années à l'élaboration d'outils simples pour une utilisation pratique au quotidien. Un choix d'enseignements adaptés, modulables selon votre rythme et répondant à vos besoins spécifiques.



## Témoignage

**Annie Boulanger, aide soignante et assistante de soins en gérontologie. Egalement Aidante de trois proches familiaux dont deux sont atteints d'handicap.**

*« J'ai voulu faire ce travail sur moi dans l'espoir de mettre fin à une agitation émotionnelle qui me donnait le sentiment de vivre les montagnes russes et qui me conduisait petit à petit à l'épuisement. [...] L'écoute de Sonia KLEIN et la pertinence de son choix d'outils me concernant m'ont permis tout d'abord de comprendre mes contradictions, puis d'emprunter le chemin vers des ressources que j'avais mais que j'ignorais, et également de faire appel à des aides extérieures sachant que j'éprouvais beaucoup de honte à le faire jusque-là.*

*Sans la prise de conscience que ce travail m'a apportée sur ma valeur et mes capacités à harmoniser mes différents domaines de vie, je n'aurais pas été en mesure de poursuivre l'accompagnement de mes proches sans y laisser une bonne part de ma santé. [...] Par ailleurs, je constate que cette nouvelle sérénité acquise a également transformé mon écoute auprès des Aidants que je côtoie professionnellement et lors de mes visites en institution. [...]*

*En tant que professionnelle de la santé, j'ai tenu à m'investir dans la création de l'association ACDA 06 pour soutenir le développement de ces nouveaux outils d'accompagnement. »*

# Bulletin d'adhésion

Nom :

Prénom :

Société :

Téléphone :

Mail :

Adhésion annuelle : 15€

Don :

*Règlement par internet sur [helloasso.com](http://helloasso.com)*

*ou par chèque à l'ordre d'ACDA06*

*à renvoyer à l'adresse suivante :*

*8 Place de la Section TB – 06430 Tende*



## Pourquoi nous rejoindre ?


- Participation libre autour de **rencontres** abordant les préoccupations de l'aidant (trimestrielles)
- **Partage d'expériences** par le biais de l'intelligence collective
- **Opportunité** de mettre en avant vos compétences lors d'événements
- **Accès prioritaire** à toutes les prestations de l'association


### CONTACT

ACDA06

8, Place de la Section TB

06430 Tende

 06 68 14 03 13

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

*Site en cours de création*



**acda06**

*aux côtés des aidants !*