



# LES CAFÉS DES AIDANTS :

Les Cafés des Aidants : des espaces pour souffler, échanger et ne plus être seul



Les Cafés des Aidants sont des lieux d'accueil ouverts à toutes les personnes qui accompagnent un proche : parent d'enfant avec TND, aidant d'un adulte en situation de handicap, aidant d'une personne âgée ou malade...

Ce sont des espaces bienveillants où chacun peut venir parler, poser des questions, partager son vécu et trouver du soutien.

### Qu'est-ce qu'on y fait ?

On échange librement avec d'autres parents et aidants.

- On est écouté par des professionnels formés (psychologues, travailleurs sociaux...)
- On aborde différents thèmes : fatigue, démarches, émotions, solutions du quotidien, relation avec les professionnels, scolarité, autonomie, etc.
- On découvre des ressources, des conseils et des pistes pour mieux vivre son rôle d'aidant.

### Pour qui ?

Pour tous les aidants, sans exception :

- parents d'enfants avec TND ou autres besoins particuliers,
- adultes qui accompagnent un proche en perte d'autonomie,
- conjoints, frères, sœurs, amis aidants...

## Pourquoi y aller ?

Parce qu'être aidant peut être épuisant, stressant, et parfois isolant. Les

Cafés des Aidants permettent de :

- ✓ se sentir compris,
- ✓ souffler et prendre du recul,
- ✓ trouver du soutien,
- ✓ repartir avec des idées concrètes.

## Où les trouver ?

Il en existe dans de nombreuses villes et structures : centres sociaux, associations d'aidants, maisons de santé, MDPH, CCAS...

Souvent, la participation est gratuite et sans inscription.

InterCAMSP

