



GROUPE DES AIDANTS



Vous vivez avec un proche que vous devez soutenir du fait de problèmes de santé, de mémoire ou de comportement ? Ces problèmes vous interpellent et vous avez besoin de mieux comprendre ce que vous vivez ou ce que vous ressentez ? Vous vous sentez parfois fatigué(e), stressé(e), angoissé(e), isolé(e) du fait de cette situation ?

C'est normal. L'implication physique, émotionnelle et financière de l'aidant est une source de stress et d'épuisement très importante, mais qui peut être réduite.

L'Association VIVA, dont l'un des objectifs est de permettre d'avancer sur le chemin de la vie le plus harmonieusement possible, vous propose un espace permettant de partager vos expériences avec des personnes vivant des situations similaires, mais aussi de leur donner du sens. La mise en commun des différentes solutions trouvées par chacun(e) peut donner des idées pour soi, et favorise aussi l'entraide entre les participants, ainsi que la valorisation de leurs compétences.

**Venez donc nous retrouver,
une fois par mois,
à la Villa « La Solitaire »**

(entre le bâtiment de la bibliothèque municipale et le Collège De Saussure,
arrêt de bus « Pré Monnard » ou « Morgines » ou parking à disposition)

Ces réunions seront animées par Françoise Lacombe, qui s'est occupée pendant près de dix ans d'un groupe similaire destiné à des proches de personnes confrontées à d'importantes difficultés de mémoire, à des modifications de comportements et à une perte d'autonomie.

GROUPE DES AIDANTS

« Les questions sont évidemment différentes selon ce que les personnes vivent, et comment elles le vivent. J'ai pu mesurer l'importance du mot « entraide-partage » et des bienfaits, j'ose le dire, qui découlent de ces rencontres. Les groupes d'entraide permettent de se sentir accepté, compris et, surtout, de rompre la solitude.

Dans un tel groupe, les membres se comprennent les uns les autres et l'échange permet parfois de dédramatiser certaines situations. Le fait de savoir que d'autres vivent des choses semblables contribue à nous renvoyer une image plus positive de nous-mêmes.

Souvent, les membres d'un groupe d'entraide ont besoin d'agir sur les conditions de leur vie, mais ne savent pas par où commencer. Les renseignements fournis par les membres du groupe sont parfois mieux perçus que ceux prodigués par des professionnels, car les participants au groupe parlent tous la même langue du fait qu'ils vivent des situations semblables.

En fait, encourager l'entraide à tous les niveaux, c'est développer le sentiment positif d'aider tout en étant aidé. Chacun doit être persuadé que le groupe est un endroit où il peut partager avec ses semblables sans crainte d'un jugement et sans porter de masque. Cet espace a pour but de faciliter l'expression de tous et de rompre avec l'isolement. »

Françoise Lacombe

VIVA vous propose donc un lieu chaleureux pour se rencontrer, s'exprimer, dialoguer librement, partager ses interrogations et ses difficultés, réfléchir autour de préoccupations communes, s'autoriser à prendre la parole ou à écouter, respecter l'autre et les avis différents.

Un thème de discussion sera abordé selon les demandes, mais à chaque fois nous apporterons une écoute et des réponses (si possible) à vos questions et préoccupations du moment.

Les horaires restent à déterminer, selon vos disponibilités !



**N'hésitez pas à faire le pas
et contactez-nous !**

Association VIVA

ch. de la Vendée 12 - 1213 Petit-Lancy

Courriel : f.lacombe@live.fr

Tél. 076 560'41'45