



**CARITAS** Neuchâtel

## **Formations courtes pour les proches aidants 2025**

**En soirée de 18h30 à 21h30**

**Caritas Neuchâtel**

**Vieux-Châtel 4, 2000 Neuchâtel**

## De quoi s'agit-il ?

Vous prenez soin de votre conjoint ou d'un parent, d'un enfant ou encore d'un ami atteint dans sa santé, dans son autonomie au quotidien ? Nous vous proposons trois ateliers d'une soirée chacun pour acquérir des outils et des stratégies pour faciliter le quotidien.

### Jeudi 10 avril 2025, de 18h30 à 21h30

#### Le proche aidant et la culpabilité

Découvrir comment gérer au mieux son sentiment de culpabilité, quelles en sont les causes et comment se positionner face au proche pour rester le plus souvent possible dans un équilibre protecteur et respectueux pour l'un comme pour l'autre.

### Jeudi 18 septembre 2025, de 18h30 à 21h30

#### Se ressourcer pour pouvoir accompagner dans la durée

Être et rester suffisamment «aidant» et «soutenant» pour l'autre nécessite un travail réflexif sur ses propres possibilités de ressources et sur ses limites. L'atelier vise à acquérir des clefs pour tenir dans la durée.

### Mercredi 19 novembre 2025, de 18h30 à 21h30

#### Le processus de deuil dans une situation de dépendance

Le proche aidant, confronté à la perte d'autonomie de son proche face aux différentes pertes que vit la personne qu'il accompagne, se retrouve lui-même également dans un processus de deuil. L'atelier vise à acquérir des outils pour comprendre et traverser les différentes étapes du deuil.

## Informations:

Une participation de CHF 45.- par soirée est demandée.

Inscriptions obligatoires à Caritas Neuchâtel au 032 886.80.70 ou par mail à [severine.sooriah@ne.ch](mailto:severine.sooriah@ne.ch)

Les rencontres sont animées par une professionnelle de la relation d'aide en garantissant un cadre de confidentialité.

**CARITAS** Neuchâtel

Vieux-Châtel 4  
Case postale  
2002 Neuchâtel

Tél. 032 886 80 70  
[caritas.neuchatel@ne.ch](mailto:caritas.neuchatel@ne.ch)  
[www.caritas-neuchatel.ch](http://www.caritas-neuchatel.ch)

