



# Formation des Aidants en ligne

6 modules pour  
mieux vivre son rôle d'aidant

Accessible gratuitement pour vous qui accompagnez au quotidien un proche malade, en situation de handicap ou de dépendance, la **Formation des Aidants en ligne** comprend six modules d'une durée d'environ 30 minutes chacun.

Les six thématiques proposées sont complémentaires avec une approche émancipatrice, un temps pour soi, un chemin dans lequel on s'aventure pour y puiser ses propres réponses.



## Un parcours en 6 modules :





**Module 5 : Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ?**



**Module 6 : Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?**




LES MODULES

LES RESSOURCES

LES PARTENAIRES

## Les aidants en parlent



« Elle m'a permis de réaliser que je suis "aidant", elle m'a ouvert les yeux sur ma façon d'agir avec mon fils autiste. Je vais commencer à changer et prendre du temps pour moi »




« top »



« Bonne ergonomie, convivialité malgré une formation virtuelle »



« Les scénettes et les exercices nous permettent de nous confronter à notre propre réalité »



Vous aussi testez  
[www.formation.aidants.fr](http://www.formation.aidants.fr)



L'Association Française des **aidants** milite pour que soient pris en considération ceux d'entre nous qui accompagnent au quotidien un proche en situation de maladie ou de handicap, quel que soit son âge. Pour retrouver ses actions les plus proches de chez vous : [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)