

## « Apprendre à être mieux ... pour mieux aider » (AEMMA)

### ***Un cours de gestion du stress pour les Proches Aidant-e-s d'une personne vivant à domicile avec un trouble de la mémoire***

Madame, Monsieur, chers Proches Aidant-e-s,

**Vous accompagnez une personne qui souffre de troubles de la mémoire** (maladie d'Alzheimer ou autre forme de démence, ainsi que troubles cognitifs importants) ? Vous faites tout votre possible pour la soutenir et pourtant, parfois, **vous ne savez plus comment vous y prendre ?** Vous n'avez plus une minute pour vous et vous vous demandez **combien de temps vous tiendrez encore à ce rythme ?** Il vous arrive de **vous énerver contre elle ou de la critiquer plus que vous ne le voulez ?**

**Si vous vous reconnaissez, ce cours est fait pour vous.** Il vous permettra d'apprendre comment mieux communiquer avec votre proche atteint d'un trouble de la mémoire, comment mieux gérer les situations difficiles du quotidien, et comment mieux vivre votre rôle de Proche Aidant-e. Ce cours **en 7 séances** se déroule en petit groupe de cinq à dix participant-e-s maximum, afin de favoriser les échanges d'expérience, dans un contexte intime. *Le nombre de participant-e-s sera adapté en fonction de la situation sanitaire et des mesures cantonales en place au moment du cours. Nous avons pu donner des cours en petit groupe jusqu'à présent en respectant les mesures d'hygiène et le port du masque.*

Nous vous invitons à vous renseigner en détails sur ce cours en vous rendant sur la page internet [www.heds-fr.ch/aemma](http://www.heds-fr.ch/aemma) en explorant les autres documents de cette page internet, dont le film d'information, ou en téléphonant à l'une des animatrices du cours dont les coordonnées figurent en bas de cette lettre.

Pour 2022, un cours aura lieu à l'automne, **en français à Fribourg, Haute école de santé-bâtiment Mozaik, rte des Arsenaux 16a**

Les dates 2022 ne sont pas encore définies, mais vous pouvez d'ores et déjà prendre contact avec l'organisatrice afin de témoigner de votre intérêt pour le cours et de vous pré-inscrire :

En renvoyant le coupon réponse ci-dessous par courrier à Eugénie Terrapon, Haute Ecole de Santé Fribourg, Route des Arsenaux 16 A, 1700 Fribourg ou par e-mail à [eugenie.terraupon@hefr.ch](mailto:eugenie.terraupon@hefr.ch) ou par téléphone au +41 26 429 60 28

**Avec nos meilleures salutations et au plaisir de vous rencontrer prochainement !**

Eugénie Terrapon

.....

**Inscriptions :**

Je suis intéressée et souhaiterais être contactée pour le prochain cours en 2022

**La personne que j'accompagne souffre de :**

Alzheimer ou une autre démence  Autre trouble de la mémoire (préciser) : .....

Suite à votre inscription, nous prendrons contact avec vous au plus vite pour avoir plus d'informations sur votre situation et vous tenir au courant de l'organisation.

.....

**Nom :**

**Prénom :**

**Adresse complète :**

**Numéro de téléphone :**

**E-Mail :**

**Remarque(s) éventuelle(s) :**

**Date :**

**Signature :**