



Mieux vivre demain

## Comment s'inscrire et participer aux conférences ?

1 Rendez-vous sur le site [www.HappyVisio.com](http://www.HappyVisio.com)

2 **Inscrivez-vous gratuitement** avec le code partenaire **CF2800**

3 **Participez aux conférences** de votre choix, depuis chez vous, **en direct ou en replay.**

HappyVisio est une initiative soutenue par le Département Eure-et-Loir et Eure-et-Loir MDA dans le cadre de la Conférence des financeurs et par la CARSAT Centre - Val de Loire.



# CONFÉRENCES POUR LES AIDANTS

## Janvier / Juin 2024

Participez en direct à nos conférences en ligne et posez vos questions à nos experts

**JEUDI 11 JANVIER**  
14H30 À 15H30

**Refaire le point sur mes envies pour regagner en énergie**

Hélène DE CHANTERAC, Coach et co-fondatrice de l'association Nouveau Souffle

**JEUDI 18 JANVIER**  
14H30 À 15H30

**Stress et surcharge mentale, comment s'en libérer ?**

Sylvie ESPELLET, Sophrologue

**VEN 26 JANVIER**  
14H30 À 15H30

**Comment aider un proche souffrant d'addiction ?**

Catherine LE BRAS, Psychologue spécialisée en neuropsychologie

**JEUDI 1ER FÉVRIER**  
15H30 À 16H30

**Accompagner les confusions et délires du grand âge**

Elodie PLOCH, Neuropsychologue et psychopathologue

**JEUDI 8 FÉVRIER**  
14H30 À 15H30

**Développer ma capacité à accepter de lâcher prise**

Hélène DE CHANTERAC, Coach et co-fondatrice de l'association Nouveau Souffle

**JEUDI 15 FÉVRIER**  
15H30 À 16H30

**Les émotions : une question d'équilibre**

Claire Devilliers, Naturopathe certifiée et formatrice

**JEUDI 22 FÉVRIER**  
14H30 À 15H30

**Mieux communiquer grâce à la PNL**

Youri GIRARD, Enseignant en Programmation Neuro-Linguistique et formateur en entreprise.

**JEUDI 7 MARS**  
15H30 À 16H30

**Je suis jeune aidant : quels dispositifs pour m'aider ?**

Morgane HIRON, déléguée Générale du Collectif Je t'Aide

**JEUDI 14 MARS**  
14H30 À 15H30

**Conjoint malade ou dépendant : comment préserver ma vie de couple**

Hélène DE CHANTERAC, Coach et co-fondatrice de l'association Nouveau Souffle

**JEUDI 21 MARS**  
15H30 À 16H30

**Comment agir contre la culpabilité ?**

Céline MARTINEZ, Psychologue de la Compagnie des Aidants

**JEUDI 28 MARS**  
14H30 À 15H30

**Comment communiquer avec une personne atteinte d'Alzheimer en tant qu'aidant ?**

Judith MOLLARD, Psychologue clinicienne, spécialisée en gériatrie

**JEUDI 4 AVRIL**  
15H30 À 16H30

**L'alimentation pour les aidants**

Claire Devilliers, Naturopathe certifiée et formatrice

**VEN 12 AVRIL**  
15H30 À 16H30

**Les différentes dimensions de la fatigue**

Catherine LE BRAS, Psychologue spécialisée en neuropsychologie

**JEUDI 25 AVRIL**  
14H30 À 15H30

**Identifier et sortir des relations d'emprise**

Carole LAURENCON, Thérapeute Relationnelle

**JEUDI 2 MAI**  
14H30 À 15H30

**Comment mieux gérer son stress**

Youri GIRARD, Enseignant en Programmation Neuro-Linguistique et formateur en entreprise.

**JEUDI 16 MAI**  
15H30 À 16H30

**L'importance de ne pas s'oublier en tant qu'aidant**

Sylvie ESPELLET, Sophrologue

**JEUDI 23 MAI**  
14H30 À 15H30

**Deuil blanc : vivre la relation avec ce proche que je ne reconnais**

Laure Anne BARDINET, Coach professionnelle et formatrice, spécialiste du deuil

**VEN 31 MAI**  
15H30 À 16H30

**Burn out de l'aidant : comment le reconnaître et le prévenir ?**

Elodie PLOCH, Neuropsychologue et psychopathologue

**JEUDI 13 JUIN**  
15H30 À 16H30

**Etre aidant d'un enfant à besoins spécifiques**

Céline MARTINEZ, Psychologue de la Compagnie des Aidants

**JEUDI 20 JUIN**  
14H30 À 15H30

**L'impact du cancer au sein du couple**

Carole LAURENCON, Thérapeute Relationnelle

**Une question ? Contactez-nous :**

01 76 28 40 84 [contact@happyvisio.com](mailto:contact@happyvisio.com)



**Groupe de parole entre aidants**

Un rdv bienveillant d'échange entre aidants, de conseil et de soutien

**Le vendredi à 15h30, tous les 15 jours.**  
Dates à retrouver sur le site [happyvisio.com](http://happyvisio.com)