

ÊTRE PARENT AIDANT C'EST AUSSI PRENDRE SOIN DE SOI



Et si vous étiez
accompagné-e par
une coach certifiée ?

**Coaching individuel
ou en groupe**

Gratuit pour les adhérents AFEH

Prendre du recul
Retrouver l'équilibre
Rompre l'isolement



Plus d'informations ou inscription :

valerie.laudre@orange.fr / brigittemarie.james@gmail.com



Valérie Laudré

Adhérente et ambassadrice AFEH.

Coach professionnelle
Certifiée EMCC



Titulaire d'un Diplôme d'Études Supérieures Spécialisées en Psychologie du Travail et avec 15 ans d'expérience en coaching, notamment au sein d'Orange et en tant qu'indépendante.

MES POINTS FORTS

Formations autisme et approches éducatives TSA : PECS - ABA VB -TEACCH

Formations Aidants CRAIF (Centre Ressources Autisme Ile de France) :
Diagnostic TSA, Gestion de la douleur, Droits des aidants, RBP (recommandations de bonne pratique) de la Haute Autorité de Santé.



Brigitte James

Adhérente et ambassadrice AFEH.

Coach Professionnelle Praticien



Diplômée d'une Grande Ecole de Commerce, titulaire d'un MBA (Master of Business Administration) en stratégie des entreprises, d'un Master Coach certifiée (diplôme RNCP) et membre du jury de certification. Je suis aussi professeur en universités et intervenante dans l'enseignement supérieur.

MES POINTS FORTS

Elue au sein de l'APHP (Assistance Publique Hôpitaux de Paris) pour représenter les familles.

Coaching de jeunes : du niveau BTS au Doctorat.

Brigitte et Valérie, nos coachs AFEH peuvent vous accompagner sur divers sujets* tels que :

Équilibre de vie : concilier vie personnelle, professionnelle et rôle d'aidant.

Décision et orientation : faire des choix éclairés pour son enfant ou proche aidé.

Organisation et priorisation : gérer les démarches, les rendez-vous, les urgences...

Communication : mieux dialoguer avec les professionnels, la famille, les institutions.

Accompagnement dans les transitions : passage à l'adolescence, entrée dans un établissement, changement de situation...

Confiance en soi : retrouver sa légitimité, oser s'affirmer en tant qu'aidant.

Charge mentale : sortir du sentiment de solitude ou de saturation.

*Liste non exhaustive

Le service de coaching proposé par l'AFEH s'adresse aux parents et aidants familiaux confrontés au handicap d'un proche. Il permet de prendre du recul, de se sentir soutenu et d'avancer avec plus de sérénité.

Chaque accompagnement est adapté à votre situation personnelle, dans un cadre confidentiel et bienveillant.

COACHING INDIVIDUEL

Un espace d'écoute et de réflexion personnalisé qui s'adresse à tout parent ou aidant d'un enfant ou adulte en situation de handicap,

CONCRÈTEMENT :

- Jusqu'à 8 séances d'1 heure en visio, selon vos besoins.
- Une relation de confiance avec une coach qui comprend vos réalités.
- Une approche basée sur l'écoute active, le questionnement, la reformulation, sans jugement ni conseil directif.



Objectif : vous aider à prendre du recul, à clarifier vos priorités, à trouver vos propres solutions face aux difficultés du quotidien.

Quelques exemples de demandes :

"J'ai l'impression de tout faire et de m'épuiser."

"Je dois prendre une décision importante pour mon enfant."

"Je ne sais plus par quoi commencer dans mes démarches."

GROUPES DE CODÉVELOPPEMENT

Un espace de partage entre parents aidants, basé sur l'échange d'expériences entre pairs.



CONCRÈTEMENT :

- Groupe de 4 à 6 personnes maximum.
- 6 séances en visio, sur 4 à 6 mois.
- À chaque séance, l'un des membres présente sa situation, les autres apportent leurs idées, retours, soutiens.
- La coach guide les échanges selon une méthode structurée, bienveillante et non intrusive.

CE QUE VOUS Y GAGNEZ :

- Se sentir compris·e par d'autres personnes vivant des réalités proches
- Voir les choses autrement
- Prendre du recul
- Avancer concrètement en s'appuyant sur l'intelligence collective.