

---

**« Face au Covid-19 : on n'est pas des super-héros ! Et pourtant... »  
4 ateliers pour accompagner les aidants**

---

Le CCAS de la ville de Romans et l'association Trame de vie proposent aux personnes qui accompagnent un proche, malade, accidenté ou en perte d'autonomie, un cycle de quatre ateliers pour partager leur vécu, évoquer leurs difficultés, trouver du soutien...

En 2019, le CCAS de la Ville de Romans, l'association Trame de vie et leur partenaire de l'époque, Agric-Arrco, avaient organisé, avec la participation d'un psychologue, une conférence théâtralisée, suivie d'ateliers, sur le thème « On n'est pas des héros ! Et pourtant... » Ceci, afin de soutenir les accompagnants, en leur permettant de témoigner de leur vécu, de leur quotidien...

*« Dans le contexte sanitaire actuel, certains accompagnants peuvent se sentir isolés et avoir d'autant plus de difficultés à penser l'avenir en termes de liens, d'envies, de projets, explique Nathalie Lenquette, adjointe au maire de Romans déléguée à l'Action sociale. C'est pourquoi, le CCAS de la ville de Romans et l'association Trame de vie ont souhaité revenir vers eux, avec le soutien de la conférence des financeurs, afin de leur proposer une réponse concrète, au travers d'un nouveau cycle de quatre ateliers intitulé : Face au Covid-19 : On n'est pas des héros ! Et pourtant... »*

*« Ces ateliers ont pour objectifs d'échanger, de se donner des éléments de compréhension, de retrouver du lien, de la capacité à se projeter, détaille Annie-Claude Cocoual, conseillère municipale déléguée au Handicap et au Développement de la Villa Boréa. Ils se dérouleront, à raison d'une rencontre par semaine, au sein d'un groupe de personnes qui vivent une expérience sans doute proche de la leur. Sans jugement, avec bienveillance et humilité. »*

Une première rencontre leur sera ainsi proposée le lundi 15 février, de 14h à 16h30, à la Villa Boréa (rue Descartes à Romans). Le lieu est facile d'accès, avec des stationnements à proximité, et il est adapté à l'accueil d'un petit groupe de personnes (10 au maximum), dans le respect des règles d'hygiène et des gestes barrières. *« Ce temps de rencontre, animé par Emma Ould Aoudia, permettra une première mise en contact des participants pour se connaître et pour envisager avec eux la suite du parcours, précise Béatrice Bertrand, responsable du service Seniors. Ce pourra être l'occasion d'explorer ensemble les mises en relation en visio-conférences, pour lesquelles nous pourrons les accompagner si besoin. »*

Les places étant limitées, les personnes intéressées sont invitées à s'inscrire d'ici le 10 février 2021 à l'adresse suivante : [bbertrand@ville-romans26.fr](mailto:bbertrand@ville-romans26.fr) et de bien vouloir indiquer vos nom, prénom, adresse postale, adresse mail, numéros de téléphone fixe et/ou de portable et si vous êtes équipés d'un ordinateur muni d'une caméra.

[+] d'infos sur ce parcours, contacter le 06 13 10 09 89.

---

### Au programme

#### Atelier 1 - lundi 15 février de 14h à 16h30

- Faire connaissance
- Ce que j'ai appris de cette expérience de crise sanitaire ?
- Des liens sociaux fortement impactés
- Comment je me situe dans ma relation aux proches, à ma vie sociale ?

/.../

**Atelier 2 – lundi 22 février de 14h à 16h30**

- De nouveaux repères dans le temps et l'espace
- Comment je m'accommode de ces restrictions pour préserver ma capacité à agir ?

**Atelier 3 – lundi 1er mars de 14h à 16h30**

- Donner, recevoir, et... demander de l'aide
- Comment j'envisage une nouvelle organisation de vie pour me soulager au quotidien

**Atelier 4 – lundi 8 mars de 14h à 16h30**

- Quel projet quand je dois vivre avec l'incertitude
- Je fais le point sur ce qui me tient à cœur pour me fixer des objectifs adaptés.