



En France, vous êtes **10 millions**  
d'**AIDANTS FAMILIAUX**

Prendre soin de vous ...

**C'EST**  
**VITAL**



# Accompagner la relation d'aide, autrement

Pour **prévenir l'épuisement des aidants familiaux**, nous travaillons sur un **coffret Bien-Être** combinant des **approches introspectives et artistiques** sensibles, en offrant des **espaces de partage** avec les personnes accompagnées.

Ce coffret est complémentaire des formations existantes souvent orientés vers les aspects pratiques du quotidien. Il met l'accent sur le ressourcement intérieur, la détente et la place de la musique comme soutien durable.

Objectifs :

- **solliciter la sensibilité et l'imaginaire,**
- **redonner du sens au vécu des aidants,**
- **nourrir l'introspection et la réflexion,**
- **offrir un ressourcement physique et émotionnel**



# Un support pratique, sur clé USB/C ou CD



- **Accessible** sur tout support numérique (lecteur CD ou DVD, ordinateur, tablette).
- **Plusieurs modules à la carte**, selon le temps disponible.
- **Une expérience durable** : riche, variée, à écouter et réécouter dans la durée.
- **Prise en main facile** : il suffit de se laisser guider par l'audio.
- **Durée d'un module complet : 50 minutes**, avec des séquences partageables avec la personne aidée.



# Un parcours de ressourcement autour de 7 thématiques



## Etre aidant familial

Etre aidant, c'est une histoire de vie. Comprendre tout ce que cela implique et la nécessité de connaître ses limites

## Se faire confiance

Identifier ses capacités, qualités et valeurs.  
Cultiver un état d'esprit,  
Nourrir sa force intérieure

## Prendre soin de soi

Il est vital d'introduire dans son quotidien des espaces-temps pour se ressourcer sur différents plans.

## Trouver sa juste place

Comprendre la relation de dépendance. Comment trouver son territoire et adapter son comportement ?

## Gérer l'émotionnel

Oser exprimer ses ressentis (colère, impuissance, tristesse...) mais aussi ses aspirations.  
Respiration et lâcher prise !

## Se retrouver

Réaliser qui l'on est. Etre fier de l'aidant que l'on est devenu. Mieux vivre notre chemin de vie.

## Accueillir ce qui est

Donner du sens aux épreuves, s'ouvrir à la gratitude. Laisser partir ceux que l'on aime

## Musiques à partager

Ce bonus rassemble les différentes plages musicales du coffret.  
L'album *Reliance* est représentatif des compositions proposées.

[Ecouter](#)



# Des approches complémentaires dans chaque module

## Réflexions thématiques

Des réflexions guidées autour des principales problématiques rencontrées par les aidants familiaux : la fatigue, la charge émotionnelle, la perte de repères ou la difficulté à trouver du temps pour soi.

Ces séquences proposées par des personnes expérimentées dans la relation d'aide, invitent à prendre du recul, à mieux comprendre ses propres besoins et à redécouvrir ses ressources personnelles.

## Musiques de ressourcement

Chaque réflexion est suivie d'une plage musicale favorisant l'intégration émotionnelle des thèmes abordés. Ces musiques de ressourcement offrent un temps de pause pour apaiser les tensions et accueillir ses propres ressentis.

## Séances de relaxation

Nous avons choisi l'EUTONIE comme technique de relaxation pour son approche simple, accessible à tous. Cette méthode douce aide à réguler le tonus, c'est-à-dire notre vitalité de base.

Les bandes sonores qui accompagnent la séance guidée soutiennent ce processus d'écoute intérieure : elles permettent d'ancrer les ressentis et le message de détente transmis pendant la séance. Une expérience qui favorise la présence à soi, la respiration et l'apaisement global du corps et de l'esprit.

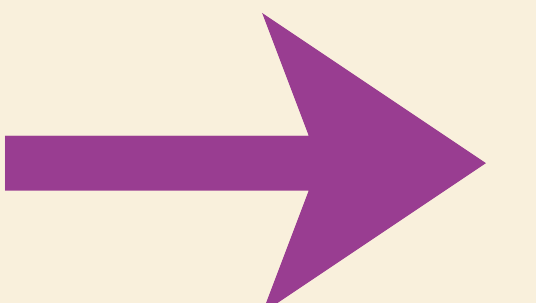
## Témoignages, récits de sagesse, poèmes...

De belles histoires à écouter ensemble, pour accueillir autrement ce que l'on traverse et nourrir le lien de confiance et de réciprocité. Des ressources inspirantes à travers des témoignages, récits de sagesse et poèmes qui invitent à ouvrir l'imaginaire, à élargir les horizons et à se reconnaître dans les expériences vécues par d'autres aidants.

**Nous sommes tous un rayon de soleil pour quelqu'un ...  
Mais on ne le sait pas toujours.**



**Découvrez le 1er module**



# Module n°1 : ÊTRE AIDANT

1. Présentation du coffret	04'42
2. Réflexion guidée : Être aidant	13'43
3. Musique de ressourcement	05'19
4. Présentation de l'Eutonie	06'24
5. Séance d'Eutonie	16'00
6. Témoignage	03'26
7. Récit	04'10



Cliquez sur la flèche et votre navigateur internet s'ouvrira sur la page d'écoute



# Vos ressources sont précieuses, rejoignez-nous !

## Intervenants

Une équipe motivée collabore déjà pour donner vie à ce projet. Nous souhaitons associer des intervenants dont les compétences et expériences viendront enrichir la qualité et la diversité des contenus.

Professionnel de santé, auteur sur la relation d'aide, formateur, votre savoir-faire peut contribuer à l'élaboration des réflexions guidées, témoignages, récits et ressources créatives du coffret.



## Partenaires

Pour assurer une distribution à la hauteur de l'enjeu et toucher le plus grand nombre d'aidants, nous sollicitons l'appui des structures de soutien, mutuelles, entreprises engagées dans l'économie sociale et solidaire, ainsi que des partenaires institutionnels.

Votre implication permettra de soutenir la diffusion, mais aussi une démarche innovante à fort impact social et humain, qui offre aux aidants des outils uniques pour se ressourcer et nourrir le lien avec les personnes qu'ils accompagnent.



Auteur compositeur interprète, je réalise des bandes sonores et des chansons thématiques au service de l'humain. J'œuvre auprès des enfants, des malades, mais aussi dans le secteur du handicap et de la vieillesse pour proposer des productions musicales adaptées.

Aidant familial pendant 14 ans, j'ai pu étudier les bienfaits de la musique auprès d'un public confronté à des situations lourdes de responsabilités. Cela m'a amené à explorer les multiples chemins de l'accompagnement par la musique.

## CONTACT

Pier d'Andréa

**dandrea.pierre@gmail.com ~ Portable +33 6 77 53 67 16**

**[www.pier-dandrea.com](http://www.pier-dandrea.com)**