

## Soutien émotionnel et psychologique

L'accompagnement thérapeutique va au-delà d'une formation : il offre un véritable soutien émotionnel. Vous pourrez partager votre expérience avec d'autres aidants, bénéficier d'une écoute active et d'un espace sécurisé pour exprimer vos difficultés et vos émotions.

## Prévenir l'épuisement

Le rôle d'aidant peut être épuisant, tant sur le plan physique que mental. Ce programme vous aidera à mieux identifier les facteurs de risque reliés au stress et à l'anxiété.

## QUELS BÉNÉFICES ?

- Compréhension du diagnostic de votre proche.
- Réduction des émotions négatives et de l'anxiété.
- Amélioration du bien-être.
- Soutien social avec d'autres aidants.

## QUEL TARIF ?

La psychothérapie est **gratuite** et financée par la Commission des Financeurs du Calvados et Loir-et-Cher.



## CONTACTEZ-MOI

**Benjamin Marteau**

Neuropsychologue  
Psychologue social  
Psychothérapeute



07.64.71.36.66



contact.bmarteau@gmail.com



[www.laminutecortex.fr](http://www.laminutecortex.fr)



[www.linkedin.com/in/benjaminmarteau](https://www.linkedin.com/in/benjaminmarteau)

## PROGRAMME LA MINUTE CORTEX @

Vous avez un proche en situation de perte d'autonomie ?

### Psychothérapie de groupe

Comprendre et agir face aux maladies neuro-évolutives.

Que faire après l'annonce du diagnostic ?





Description complète du programme :

[www.laminutecortex.com](http://www.laminutecortex.com)

### Un programme psychothérapeutique

Inspiré des thérapies cognitives et comportementales, il vous offre un espace pour travailler sur votre bien-être mental et émotionnel, avec des outils pratiques pour améliorer votre qualité de vie.

### Accompagnement individuel

Bien que le programme soit dispensé en groupe, chaque participant bénéficie d'un suivi personnalisé. Un entretien individuel est prévu pour évaluer vos besoins et vous aider à travailler sur des objectifs personnels. Le groupe constitue un environnement de soutien où vous n'êtes pas seul face à vos défis.

### Construction d'un plan d'action

Vous élaborerez un plan personnalisé en fonction des besoins spécifiques de votre proche. Ce plan sera une feuille de route pour mieux organiser votre rôle d'aidant et mieux gérer les situations difficiles tout en préservant votre équilibre personnel.

## POURQUOI PARTICIPER À LA PSYCHOTHÉRAPIE ?

Être proche d'une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive peut entraîner de lourdes conséquences psychologiques. Participer à ce programme de psychothérapie peut vous apporter un soutien important au quotidien.

### Comprendre pour mieux agir

Au cours de la thérapie, vous développerez une compréhension approfondie des maladies neuro-évolutives et leurs conséquences. Vous apprendrez à mieux comprendre les comportements et les émotions de votre proche, ce qui facilitera vos interactions et vous aidera à faire face aux défis de tous les jours.

## LE PROGRAMME

### Un chemin en 8 étapes

- La thérapie est réalisée en petit groupe (6 à 10 personnes maximum) afin d'optimiser l'efficacité de l'intervention.
- 8 séances de deux heures en présentiel.
- Un travail structuré.
- Un cadre bienveillant pour comprendre, expérimenter et progresser.
- Des exercices pratiques et des outils concrets pour une préservation de sa santé.

 07.64.71.36.66

 [www.laminutecortex.com](http://www.laminutecortex.com)