

14e soirée Colibri



Proche aidant, comment se préserver pour mieux aider ?

Pour affronter au mieux les difficultés que la vie nous oppose (par ex. accompagner un proche malade), il est primordial de rester en équilibre afin de perdre le moins d'énergie possible durant notre parcours. Lors de cette conférence, nous aborderons la notion de normalité et quelques aspects de notre vie psychique. Finalement, nous ébaucherons quelques réflexions destinées à nous permettre de rester le plus « normal » possible. Si vous voulez aider longtemps, prenez soin de...vous. L'expérience de proche aidant est comme un miroir sur soi-même. C'est ce qui rend cette expérience de vie d'autant plus éprouvante, mais riche aussi.

Pour réfléchir à cette problématique Le Colibri a invité :

M. Jean Bigoni

Psychologue psychothérapeute reconnu au niveau fédéral et spécialiste en psychologie clinique FSP.

Coordinateur des Consultations psychologiques pour les proches aidant-e-s du Canton de Vaud (CHUV).

Fort d'une dizaine d'années d'écoute d'aidants, *Jean Bigoni* lève le voile sur ce qui peut conduire à l'épuisement physique et psychique.

La rencontre aura lieu



le mercredi 22 octobre 2025 à 17 h 30

**Salle conférence à La Maladière Centre, Rue Pierre-à-Mazel 10, à Neuchâtel
entrée sud, ascenseur, 3^e étage.**

Après l'exposé, M. Bigoni répondra aux questions et la rencontre sera suivie d'un apéritif vers 18h30.

L'accès est libre moyennant une inscription préalable qui doit parvenir avant le 17 oct. par le formulaire en page d'accueil du site www.associationlecolibri.ch



Le Colibri est une association sans but lucratif dont les prestations consistent à accompagner des enfants et des familles dans des situations marquées par un deuil ou un divorce ou encore une maladie. Il s'agit avant tout de leur donner les « outils » leur permettant de surmonter de façon autonome une période particulièrement difficile. Le Colibri est au bénéfice d'un soutien du service cantonal de protection de l'enfance et de l'adulte.

**Association le Colibri - rue Louis-d'Orléans 21 - 2000 Neuchâtel - 079 704 90 07
www.associationlecolibri.ch**