

Oser passer le relais sans culpabilité



# JOURNÉE DÉPARTEMENTALE DES AIDANTS DE L'ALLIER

**Jeudi 5 novembre**

Espace Villars à MOULINS

2026

## CONFÉRENCE ET STANDS

Vous aidez régulièrement une personne en perte d'autonomie,  
due à l'âge, à la maladie ou au handicap, à titre privé ou professionnel ?

**Venez vous informer  
et/ou partager votre expérience !**

Vous êtes aidant et vous souhaitez plus d'informations.

Vous êtes professionnel et vous souhaitez participer à la journée.

**Mail : [aidants03@udaf03.fr](mailto:aidants03@udaf03.fr)**



Le programme en détail sur  
<https://www.udaf03.fr/jda>

# PROGRAMME

**9 h 30** Inauguration de la 5<sup>e</sup> journée départementale des aidants

**9 h 30 à 16 h 30** Stands d'information des partenaires

**10 h 30 à 12 h** Conférence thématique par Arnaud PIRODON,  
psychologue et psychosociologue



**Thème de la conférence :**

**Aidant : s'imaginer super-héros, redevenir humain**

*Cette conférence invite à dépasser l'image de l'aidant souvent perçu comme un « super-héros » du quotidien, capable de tout assumer sans jamais faillir. Elle propose de mieux comprendre les motivations de son engagement, mais aussi de reconnaître ses propres limites, d'accepter de partager la charge et de passer le relais. Parce qu'être aidant, c'est aussi accepter de ne pas pouvoir faire l'impossible.*

