

**MATHILDE CABANIS**



**FORMATRICE HANDICAP | CONFÉRENCIÈRE**

## **UNE CONFÉRENCE INFORMATIVE**

### ***Aidants familiaux : savoir se retrouver pour mieux aider***

15 millions d'aidants familiaux en France en 2022, dont 60% sont des femmes.

Même pour moi qui ne suis pas très chiffres, je réalise à quel point nous sommes nombreuses. Je dis nous, car depuis la greffe de foie de ma fille, je suis moi aussi une aidante familiale. J'ai découvert les lourdeurs administratives, l'épuisement quotidien, le stress de la situation et la charge mentale encore plus lourde.

Après 2 ans d'une vie entre parenthèse, j'ai dit stop et j'ai décidé d'arrêter de subir ce rôle que j'endosse aujourd'hui avec amour.

Prendre du temps pour soi, souffler, décompresser, pouvoir travailler, sortir du quotidien parfois lourd, chaque aidant devrait avoir la chance de prendre ce temps pour être mieux dans son rôle.

Qu'est-ce que j'ai fait pour y arriver ?

Venez le découvrir en écoutant mon intervention.

#### **Thématiques :**

Sensibilisation handicap | aidants familiaux



Présentiel  
/ Distanciel



1h



Tout public

## **MON PARCOURS**

Handicapée, maman et entrepreneure, je travaille depuis plus de 10 ans pour faire changer le regard de la société sur le handicap et faciliter l'intégration des travailleurs handicapés en entreprise.

Formatrice handicap et conférencière, j'interviens dans les entreprises et les établissements d'études supérieures pour sensibiliser, inspirer et rassurer collaborateurs et étudiants.



Retrouvez-moi sur LinkedIn  
où je sensibilise ma communauté au handicap

06.15.25.32.83

mathildecabanis@gmail.com