

AVC ET VIE DE COUPLE : TRAVERSER L'ÉPREUVE ET RECONSTRUIRE ENSEMBLE

Formation dédiée aux conjoints et proches d'une personne ayant eu un AVC

Prévenir la récurrence, préserver le lien et prendre soin de soi après un AVC

Durée : 2 heures	Modules : 8 modules
Leçons : 32 leçons	Public : Conjoints et proches de personnes post-AVC
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Cette formation s'adresse aux familles et conjoints d'une personne ayant eu un AVC. Après un premier AVC, le risque de récurrence est réel et l'entourage joue un rôle clé dans sa prévention. Reconnaître les signes d'alerte, veiller à l'observance des traitements, adapter l'hygiène de vie et savoir réagir en urgence sont des compétences concrètes que chaque proche peut acquérir. Au-delà de la prévention médicale, cette formation aborde les bouleversements profonds de la relation de couple : inversion des rôles, intimité, sexualité, communication et épuisement de l'aidant. Elle donne aux conjoints les mots, les outils et les repères pour traverser cette épreuve sans perdre la relation, et pour construire une nouvelle forme de vie à deux.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre le risque de récurrence	4 leçons
MODULE 2	L'observance médicamenteuse	4 leçons
MODULE 3	Reconnaître les signes d'alerte et réagir vite	4 leçons
MODULE 4	Adapter la vie sans vivre dans la peur	4 leçons
MODULE 5	Ce que l'AVC change dans la relation de couple	4 leçons
MODULE 6	La sexualité et l'intimité après un AVC	4 leçons
MODULE 7	Gérer le quotidien à deux sans tout sacrifier	4 leçons
MODULE 8	Prendre soin de vous en tant que conjoint-aidant	4 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le risque de récurrence de l'AVC et les facteurs de prévention
- Accompagner l'observance médicamenteuse et la surveillance à domicile
- Reconnaître les signes d'alerte d'un AVC ou d'un AIT et réagir en urgence
- Adapter l'hygiène de vie du couple sans tomber dans l'hypervigilance
- Faire face aux bouleversements de la relation de couple après l'AVC
- Reconstruire l'intimité et la sexualité dans un contexte transformé
- Réorganiser le quotidien en préservant des espaces pour soi et pour le couple
- Prendre soin de soi en tant que conjoint-aidant et trouver du soutien

Informations générales

Durée	2 heures
--------------	----------

Public visé	Conjoints, partenaires et proches d'une personne ayant eu un AVC
Prérequis	Aucun
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 - Pourquoi le risque de second AVC existe

- Les chiffres du risque de récurrence dans les 5 ans après un premier AVC
- Les facteurs de risque persistants : hypertension, fibrillation atriale, diabète
- Les profils à risque accru et ce que la prévention secondaire peut changer

Leçon 2 - Les facteurs de risque modifiables au quotidien

- Surveiller l'hypertension artérielle à domicile et connaître les objectifs
- Repérer les signes d'alerte du diabète et adapter l'alimentation
- Accompagner les changements de mode de vie : tabac, alcool, sédentarité, surpoids

Leçon 3 - Les facteurs de risque non modifiables à connaître

- Âge, sexe, antécédents familiaux : ce qu'on ne peut pas changer
- Fibrillation atriale et sténoses artérielles : comprendre et surveiller
- Pourquoi connaître ces facteurs aide à mieux comprendre le suivi médical

Leçon 4 - Le suivi médical après un AVC — ce que la famille doit savoir

- Les consultations incontournables et les examens de surveillance
- Aider votre proche à ne pas manquer ses rendez-vous
- Signaler les observations utiles au médecin : votre rôle d'observateur

Leçon 1 - Comprendre les traitements prescrits après un AVC

- Anticoagulants, antiagrégants, traitements de l'hypertension et du cholestérol : leur rôle
- Pourquoi arrêter un traitement même brièvement peut être dangereux
- Gérer les effets secondaires sans arrêter le traitement

Leçon 2 - Aider votre proche à prendre ses médicaments régulièrement

- Utiliser piluliers hebdomadaires et alarmes de rappel
- Intégrer la prise de médicaments dans les rituels quotidiens
- Que faire en cas d'oubli et quand alerter le médecin

Leçon 3 - Les interactions à surveiller

- Médicaments et compléments qui interagissent avec les anticoagulants
- Alimentation et anticoagulants : vitamine K, alcool
- Préparer une consultation ou hospitalisation sous anticoagulant

Leçon 4 - Surveillance à domicile — les bons réflexes

- Mesurer la tension artérielle : comment, quand, comment interpréter
- Surveiller la glycémie si votre proche est diabétique
- Tenir un carnet de suivi et reconnaître les signes d'alerte

Leçon 1 - Le protocole FAST — le reconnaître et l'appliquer

- Face : asymétrie du visage, bouche qui tombe
- Arms : bras qui tombe, faiblesse d'un côté
- Speech : trouble de la parole — Time : appeler le 15 immédiatement

Leçon 2 - Les autres signes d'alerte à connaître

- Trouble visuel soudain dans un ou les deux yeux
- Mal de tête brutal et inhabituel, vertiges soudains
- Confusion soudaine ou perte de connaissance : ne jamais minimiser

Leçon 3 - L'AIT — l'alerte à ne pas ignorer

- Définition de l'AIT : symptômes passagers mais risque majeur

- Pourquoi un AIT est une urgence même si tout rentre dans l'ordre
- Conduite à tenir : appeler le 15 immédiatement

Leçon 4 - Que faire dans les minutes qui suivent — procédure d'urgence

- Appeler le 15 : ce qu'il faut dire et comment rester calme
- Ce qu'il ne faut jamais faire : donner de l'aspirine, laisser seul
- Préparer les informations pour les secours : traitements, antécédents, allergies

MODULE 4

Adapter la vie sans vivre dans la peur

4 leçons

Leçon 1 - Trouver l'équilibre entre vigilance et hypervigilance

- Différence entre être attentif et vivre dans l'anxiété permanente
- Comment l'anxiété de l'aidant se transfère à votre proche
- Définir des seuils d'alerte clairs et accepter l'incertitude

Leçon 2 - Adapter l'hygiène de vie ensemble

- Alimentation cardioprotectrice : changements simples et durables
- Activité physique adaptée après un AVC
- Faire ces changements ensemble plutôt qu'imposer

Leçon 3 - Préparer votre domicile et votre entourage

- Afficher le protocole d'urgence : numéros, médicaments
- Informer les proches des signes à surveiller
- Préparer un dossier médical de secours et utiliser des applications utiles

Leçon 4 - Prendre soin de vous pour mieux protéger votre proche

- Reconnaître vos limites et éviter l'épuisement
- Trouver des espaces de soutien et de répit
- Maintenir votre propre équilibre pour être présent durablement

MODULE 5

Ce que l'AVC change dans la relation de couple

4 leçons

Leçon 1 - Le choc de l'AVC sur la dynamique du couple

- L'AVC comme rupture brutale d'un équilibre construit ensemble
- Le passage d'un rôle de partenaire à un rôle d'aidant
- Pourquoi certains couples se resserrent et d'autres s'éloignent

Leçon 2 - La perte de réciprocité — ne plus être vraiment deux

- Ce que signifie la réciprocité dans un couple : soutien mutuel, projets, écoute
- Le sentiment de solitude à deux : la forme la plus douloureuse
- Maintenir un lien réel même quand la réciprocité est asymétrique

Leçon 3 - Le deuil de la relation d'avant

- Le deuil blanc : pleurer quelqu'un qui est encore là
- Pourquoi ce deuil est légitime et doit être traversé
- Ce que ce deuil ne signifie pas : ni abandon, ni manque d'amour

Leçon 4 - Redéfinir la relation sans la perdre

- Une relation peut changer de forme sans cesser d'être une relation de couple
- Ce qui reste possible : complicité, tendresse, projets adaptés, humour
- Construire une nouvelle définition du « nous »

MODULE 6

La sexualité et l'intimité après un AVC

4 leçons

Leçon 1 - Ce que l'AVC change sur le plan physique et sexuel

- Séquelles impactant la sexualité : hémiparésie, fatigue, douleurs, troubles sensitifs
- Effets des médicaments sur la libido et la fonction sexuelle
- Pourquoi la sexualité est rarement abordée par les soignants

Leçon 2 - Ce que l'AVC change sur le plan émotionnel et psychologique

- La peur de déclencher un second AVC pendant un rapport : mythe ou réalité ?
- Modification de l'image corporelle et impact sur le désir
- Votre propre ambivalence : désir, culpabilité et désinhibition post-AVC

Leçon 3 - Reconstruire une intimité adaptée

- L'intimité ne se résume pas à la sexualité : redécouvrir d'autres formes de proximité
- Le toucher bienveillant : massages, caresses, contact physique non sexuel
- Communiquer sur le désir et les limites, expérimenter sans pression

Leçon 4 - Quand parler à un professionnel de santé

- Quel professionnel consulter : médecin, sexologue
- Comment aborder le sujet sans gêne lors d'une consultation
- Traitements disponibles et ressources spécialisées sur sexualité et handicap

MODULE 7

Gérer le quotidien à deux sans tout sacrifier

4 leçons

Leçon 1 - Réorganiser les rôles et les responsabilités

- Identifier ce que votre proche peut encore faire
- Éviter de tout prendre en charge : risques pour vous et pour sa récupération
- Impliquer d'autres membres de la famille ou des professionnels

Leçon 2 - Préserver des espaces pour vous deux — et pour chacun

- Protéger les moments à deux qui ne sont pas des moments de soin
- Garder vos propres espaces de liberté sans culpabilité
- Pourquoi le sacrifice total est destructeur pour les deux

Leçon 3 - Communiquer quand c'est difficile

- Comment parler de ce que vous vivez sans blesser votre proche
- Trouver d'autres espaces d'expression : thérapeute, journal, groupe de parole
- Les non-dits qui s'accumulent : pourquoi ils finissent par tout abîmer

Leçon 4 - Les tensions financières liées à l'AVC

- Impact sur les revenus : arrêt de travail, invalidité, retraite anticipée
- Aides financières disponibles : PCH, RQTH, pensions, APA
- Où trouver des conseils : assistante sociale, MDPH, associations

MODULE 8

Prendre soin de vous en tant que conjoint-aidant

4 leçons

Leçon 1 - Le conjoint-aidant — un rôle épuisant et peu reconnu

- La spécificité de l'aidant conjoint : 24h/24, sans séparation possible
- Ce qui distingue l'épuisement du conjoint-aidant des autres aidants
- Reconnaître cet épuisement est la première étape pour y répondre

Leçon 2 - Vos propres émotions — les nommer pour les traverser

- La colère, le ressentiment : des émotions normales
- La honte de ne plus aimer « comme avant »
- Ces émotions ne font pas de vous un mauvais conjoint

Leçon 3 - Trouver du soutien et des espaces de répit

- Soutien psychologique et groupes de parole pour conjoints-aidants
- Le répit : accueil de jour, séjours adaptés, hébergement temporaire
- Accepter l'aide extérieure sans culpabilité

Leçon 4 - Penser à votre propre avenir

- Votre vie ne doit pas s'arrêter à l'AVC de votre proche
- Maintenir vos propres projets, relations et ambitions
- Anticiper les scénarios futurs avec lucidité et demander de l'aide pour planifier

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24
- Vidéos pédagogiques, exercices pratiques et fiches récapitulatives
- Quiz de validation des acquis à la fin de chaque module
- Attestation de fin de formation délivrée après validation

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Document établi par DYNSEO - Mise à jour : Juin 2026