

# Prévenir les risques D'ÉPUISEMENT

ÊTRE AIDANT va souvent de soi, par amour, par devoir, par obligation... mais cela peut être lourd à gérer et avoir de graves conséquences sur ma santé physique et psychologique.



« 1 AIDANT SUR 3  
DÉCÈDE AVANT  
SON PROCHE AIDÉ »

Être AIDANT peut avoir des répercussions sur différents plans de ma vie mais peut aussi m'apporter beaucoup si je parviens à concilier ma vie personnelle et mon rôle d'aidant.

“ La charge ressentie par un aidant n'est pas proportionnelle à la quantité d'aide apportée. ”

**Chaque aidant est unique!**