

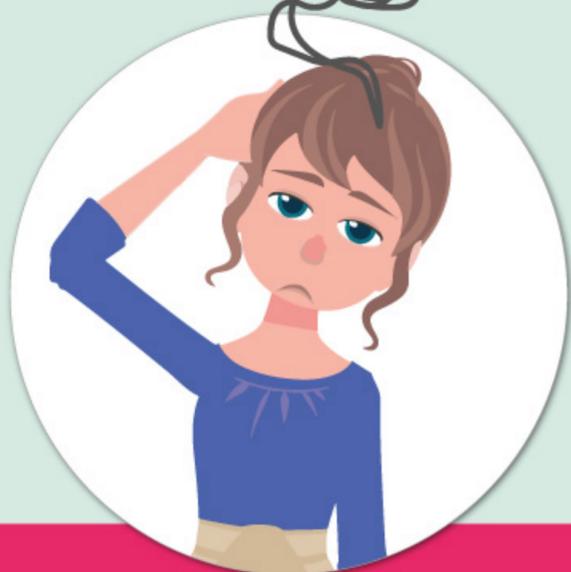
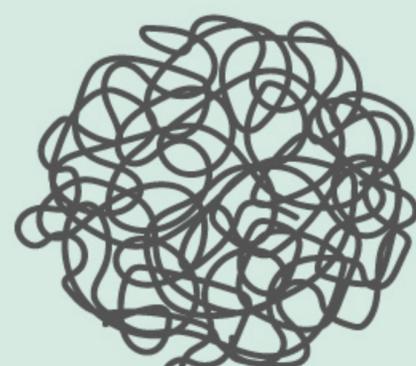
# La santé PHYSIQUE et PSYCHOLOGIQUE



“ Je suis épuisée,  
je manque de sommeil,  
je risque de développer  
des problèmes de santé... ”

“ Je me sens  
stressée, toujours anxieuse et  
angoissée ; l'esprit jamais  
tranquille... ”

“ J'ai des douleurs  
musculaires ou articulaires liées  
aux tâches physiques que je fais  
pour mon proche ”



Je me sens impuissante et j'ai peur de l'avenir car la dépendance de mon proche s'accroît. Mais je ne souhaite pas forcément que l'on m'aide car c'est à moi de prendre soin de lui, c'est normal, c'est mon devoir...