

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...