

# Les sentiments de L'AIDANT

Ils ne sont évidemment pas tous négatifs;  
malgré tout je culpabilise...

“ de ne pas en faire assez,  
de ne pas être à la hauteur. ”

“ de vouloir me reposer,  
partir en vacances alors que mon  
proche a besoin de moi. ”

“ d'avoir envie que l'on se soucie et  
que l'on s'occupe aussi de moi,  
que cela s'arrête. ”

“ de confier mon proche à un tiers,  
je devrais m'en occuper moi-même. ”

Honte Peur

Culpabilité Solitude

Tristesse Fatigue

Impuissance



Devoir accompli

Valorisation de soi

Renforcement du lien  
affectif avec mon  
proche



Je ne suis plus assez patiente, je m'énerve  
et tarde à répondre à ses demandes.