

- **Je dois accepter l'aide extérieure et savoir déléguer.**

Mes proches, amis, voisins ne savent pas toujours comment m'aider mais si je leur demande, **ils se font une joie de me donner un coup de main** ou de me remplacer.



"Tout seul on va plus vite mais ensemble on va plus loin"

“ Je ne dois pas culpabiliser ou être gênée de demander ou d'accepter de l'aide, je n'en suis pas moins dévouée pour autant. ”

- **Je dois m'appuyer sur les professionnels et profiter de leur présence pour partir me détendre.**

Les professionnels peuvent m'orienter vers des **dispositifs ou des structures** dédiés aux aidants.

“ Les professionnels viennent pour s'occuper de mon proche et je dois leur faire confiance. ”



Des solutions existent pour faciliter mon rôle d'aidant et me soulager.