

Comment faire face tout en prenant soin de soi ?

Prévention :

- Acceptez que votre proche puisse parfois réagir et être différent en raison de sa maladie
- Pensez à vous et prenez soin de vous
- Accordez-vous des moments de répit
- N'hésitez pas à demander de l'aide
- Ne vous fixez pas d'objectifs trop compliqués à atteindre
- Rencontrez des proches, parlez, sortez...
- Parlez de vos émotions de vos difficultés
- Rencontrez des professionnels

Comment réagir ?

Ne jamais hésiter à demander de l'aide