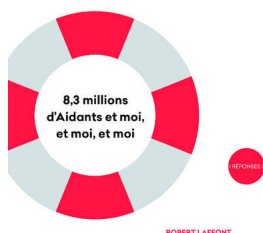


JANINE-SOPHIE GIRAUDET
INGE CANTEGREIL-KALLEN

**Comment aider
ses proches**
sans y laisser sa peau



Livre

Auteur(s) : Giraudet, Janine-Sophie (Auteur) ;Cantegreil-Kallen, Inge (Auteur)

Titre(s) : Comment aider ses proches sans y laisser sa peau [Texte imprimé] : 8,3 millions d'aidants et moi, et moi, et moi / Janine-Sophie Giraudet, Inge Cantegreil-Kallen.

Editeur(s) : Paris : Robert Laffont, DL 2016.

Collection(s) : (Réponses).

Résumé : Pour la première fois, un livre nous explique comment aider au mieux un proche - malade, en situation de handicap ou en perte d'autonomie - sans s'oublier. Une responsabilité souvent très lourde à assumer dont la simple évocation reste taboue. Nous sommes tous des Aidants en puissance. La France compte officiellement 8,3 millions d'Aidants. Un chiffre probablement sous-évalué, car aider un parent, un enfant, un proche est un investissement invisible, donc difficilement quantifiable. Véritables " travailleurs de l'ombre ", très souvent espuisés dans cette aventure, à force de nous démultiplier et de jouer les couteaux suisses, nous nous exposons à un épuisement physique et psychologique susceptible de provoquer diverses maladies. Nous avons alors plus que jamais besoin de soutien, d'écoute et de soins. A quel moment devient-on un Aidant ? A quels types de risques est-on exposé ? Comment concilier vie personnelle et vie d'Aidant ? Avec sensibilité et humour, les auteurs nous conseillent sur les bons gestes ou attitudes à adopter et nous livrent des informations pratiques qui nous permettront d'entrevoir des solutions... et surtout de continuer à vivre sans culpabiliser ! Un livre qui fait du bien.

Notes : En appendice, adresses utiles. - Glossaire.

Sujet(s) : Aidants naturels : Counseling Aidants naturels : Psychologie Relations famille-malade

Indice(s) : 362.820 87360

Collation : 1 vol. (296 p.). ill.. 22 cm



Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Neuchâteau	Adultes	documentaire	En rayon	362.8 GIR		08812000320838