

Les aidants

<i>Pourquoi cet ouvrage ?</i>	7
 <i>Première partie : Prendre soin de soi</i>	9
<i>Chapitre 1 : Quand le quotidien devient intolérable</i>	10
<i>Chapitre 2 : Se reconnaître comme aidant</i>	16
<i>Chapitre 3 : Identifier les causes d'épuisement et faire appel à toutes les ressources disponibles</i>	18
 <i>Deuxième partie : Communiquer, développer des relations de qualité</i>	23
<i>Chapitre 4 : Prendre conscience de ses émotions et les gérer</i>	24
<i>Chapitre 5 : Éviter le « triangle de Sauvetage »</i>	31
<i>Chapitre 6 : S'exprimer et écouter</i>	35
 <i>Troisième partie : Vivre un présent plus heureux</i>	39
<i>Chapitre 7 : Communiquer avec un proche désorienté</i>	40
<i>Chapitre 8 : Trouver un soutien dans la famille</i>	50
<i>Chapitre 9 : Créer une communauté aimante</i>	56
 <i>Conclusion : Les 7 clés du bien-être de l'aidant</i>	61
<i>Documents</i>	63
<i>Bibliographie</i>	64