

# 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