

J'aide mon parent à vieillir debout

<i>Préface</i> de Florence Leduc	7
<i>Introduction</i>	10
<i>Conseil 1</i> : Je me décide à me considérer comme aidant	15
<i>Conseil 2</i> : Je change de lunettes sur le vieillissement.....	33
<i>Conseil 3</i> : Je prends soin de moi pour prendre soin des autres	43
<i>Conseil 4</i> : J'aménage le logement et la cité	57
<i>Conseil 5</i> : J'aide et je travaille	69
<i>Conseil 6</i> : J'apprends à parler d'argent	77
<i>Conseil 7</i> : Je sais me faire aider : je méprise les sigles	91
<i>Conseil 8</i> : Je connais toutes les techniques	125
<i>Conseil 9</i> : Je nous protège.....	145
<i>Conseil 10</i> : J'affronte sereinement la fin.....	161
<i>Conclusion</i> : J'aide mon parent	175
<i>Bibliographie</i>	179