

Disponible au Centre de documentation de la SAHR!

YVES BÉLANGER

# Grandir ou souffrir à force d'aider

7 stratégies pour demeurer longtemps  
un proche aidant efficace



Le  
Dauphin  
Blanc

## Grandir ou souffrir à force d'aider

Par Yves Bélanger

Éditeur : Le Dauphin blanc

Est-il possible d'être un proche aidant impliqué sans pour autant se négliger, s'oublier ou même se détruire?

Voilà la question que se posait Yves Bélanger au moment de débiter l'écriture de ce livre. Selon l'auteur, il s'agit de faire des choix qui s'ajustent à vos valeurs et vos priorités. Il vous propose ce guide pratique afin d'éviter de vous épuiser et demeurer longtemps un proche aidant efficace. Ce guide met l'accent sur sept stratégies permettant de conserver votre équilibre psychologique. Des stratégies simples pouvant être utilisées par tous. La seule exigence permettant leur bonne est la volonté de changer vos façons d'aider et de vous protéger.

Faites une différence pour la Société Alzheimer de Granby et région à qui tous les profits de la vente de ce livre sont versés.

Empruntez ce livre gratuitement\* via le centre de documentation de la SAHR!

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 16 h

740, 2e Rue à Saint-Jean-sur-Richelieu

\*sur présentation de la carte de membre