

Obtenir plus de liberté par le lâcher-prise

QU'EST-CE QUE LE LÂCHER-PRISE ?

Vivre un détachement face à certains problèmes qui peuvent nous entourer. Il est important de réaliser sur quoi nous avons du contrôle et sur quoi il nous est impossible d'en avoir. Développer une confiance en ses propres capacités et en ses objectifs est essentiel afin d'obtenir un équilibre émotionnel, physique et psychologique.

**LE LÂCHER-PRISE
PERMET DE
PRENDRE SOIN
DE SOI TOUT
EN PRENANT
SOIN DE L'AUTRE.**

COMMENT Y ARRIVER ?

- Reconnaître ses limites et son rôle
- Remettre les choses en perspectives
- Déléguer certaines responsabilités
- Partager sa réalité de proche aidant avec la famille, amis ou personnes vivant une situation similaire.
- Communiquer ses besoins ainsi que ses émotions
- Explorer son réseau de soutien
- Demander de l'aide et accepter celle qui est offerte
- Rester en contact avec son entourage
- Faire confiance à :
 - Vous-même
 - Votre entourage (autant les membres de la famille que les professionnels)
 - La documentation (Accueil proches aidants (lappui.org), Société Alzheimer Haut-Richelieu)
- Se départir de l'idée qu'on peut tout gérer
- Se faire plaisir
- S'accorder de l'importance en choisissant de prendre soin de soi
- Planifier des sorties, des rendez-vous amicaux, des moments de détente

Cette attitude émet des bienfaits sur le corps tels que : la réduction de stress, un relâchement des tensions et un apaisement de l'esprit.

**UNE PRATIQUE ASSIDUE DU LÂCHER-PRISE
SOULAGE D'UN GRAND POIDS.**