

## STRESS ET NERVOSITÉ

**"Les petits signaux sont souvent les plus importants"**



### Pourquoi c'est important ?

Le rôle d'aidant peut être épuisant mentalement et physiquement. Être à l'écoute de ses propres signaux permet de prévenir un réel épuisement.



### Des signes à ne pas ignorer

- Troubles du sommeil
- Fatigue chronique
- Nervosité, irritabilité, envie de tout arrêter
- Douleurs physiques ou tensions inhabituelles



### Des ressources existent

- En parler avec un médecin ou un psychologue
- Sur notre site, vous pouvez laisser un message à un professionnel
- Des solutions de soutien et de répit sont accessibles gratuitement



### Petit rappel bienveillant

Prendre 10 minutes pour vous aujourd'hui, c'est éviter de craquer demain.