

## 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.

