

3 PETITS BILLETS À DESTINATION

DES AIDANTS ET AIDANTES

QUI SE SENTENT...

Fatigués, en forme, satisfaits, saoulés, culpabilisés, fiers, remués, agacés, fatigués, contents, satisfaits, inquiets, rassurés, mobilisés, fatigués, seuls, remués, soutenus, saoulés, abandonnés, entendus, irréguliers, écoutés, combattifs, acteurs, victimes, chanceux, vulnérables, inarrêtables, fatigués, en forme, satisfaits, saoulés, culpabilisés, fiers, remués, agacés, fatigués, contents, satisfaits, inquiets, rassurés, mobilisés, fatigués, seuls, remués, soutenus, saoulés, abandonnés, entendus, irréguliers, écoutés, combattifs, acteurs, victimes, chanceux, vulnérables, inarrêtables, fatigués, en forme, satisfaits, saoulés, culpabilisés, fiers, remués, agacés, fatigués, contents, satisfaits, inquiets, rassurés, mobilisés, fatigués, seuls, remués, soutenus, saoulés, abandonnés, entendus, irré...

**BIENVENUE AUX MONTAGNES
RUSSES DES RESSENTIS,
VOUS AVEZ VOTRE TICKET ?**



NE SOYEZ PAS SI DUR.E.S AVEC VOUS-MÊME

-

Parfois, souvent, vous vous sentez acculé.e.s. Vous oscilliez peut-être entre un état combattif vous apprêtant à tout affronter et un état de dépassement total vous apprêtant à tout envoyer valser. Ces variations de votre état sont normales. Ne jugez pas votre santé mentale, ne vous jugez-pas. **Que diriez-vous pour soutenir un.e ami.e dans votre situation ? Ecrivez-ces mots, rangez-les dans un coin de votre maison et relisez-les lorsque vous en avez le plus besoin.**

VOUS N'ÊTES PAS DES MACHINES

-

Laissez aller votre humanité. Observez vos émotions, les loupés de rendez-vous, les choses auxquelles vous n'avez pas pensé et jugez les comme des preuves de votre humanité. La vie est faite de variables contrôlables et d'énormément de variables incontrôlables. Réussir à exercer un contrôle permanent sur les événements n'est pas possible et essayer d'y parvenir n'est pas souhaitable pour votre santé mentale. Votre proche aidé n'a pas besoin d'une machine, rodée par des mécanismes automatisés, il ou elle a besoin de vous.

VOUS POUVEZ ÊTRE AIDÉ.E.S

-

Vous vous sentez en responsabilité de beaucoup de choses. Vous ne savez pas toujours si les autres réalisent bien le nombre de choses que vous avez en tête. Vous aimeriez que les autres s'y penchent un peu plus, qu'ils comprennent exactement ce que vous vivez, peut-être même qu'ils passent une journée dans vos chaussures. Et puis parfois, vous êtes peut-être agacé.e.s lorsque quelqu'un s'y intéresse, un peu trop naïvement à votre goût. Parfois, vous ne savez plus ce que vous attendez des autres. S'exercer à formuler précisément vos besoins, dans votre tête ou à l'écrit, peut vous aider à les identifier et ainsi aider les autres à mieux vous aider.