

Les 5 commandements

DE L'AIDANT FORMIDABLE

1 Soins de toi, tu prendras.

Pour mieux prendre soin des autres
et demeurer à leurs côtés **avec le sourire.**



2 De culpabiliser, tu cesseras.

À force de vouloir faire le maximum,
on a tendance à oublier qu'on en fait déjà beaucoup.

À méditer !

2

3 De trop en faire, tu éviteras.

Donner de son temps et mettre tout son cœur
dans cette démarche réclame beaucoup d'énergie.

N'y laissez pas votre forme !



4 De dialoguer, tu continueras.

Les mots ont leurs vertus
et permettent **d'apaiser vos craintes**
comme celles de votre aîné.



4

5 L'oreille, tu tendras.

On s'écoute parfois plus
qu'on n'écoute celui auquel on vient en aide.

À tort, car ses paroles sont **un excellent anti-stress.**

