



L'ART DE RESSENTIR
ADR

PRENDRE SOIN DE VOUS
NE SIGNIFIE PAS ABANDONNER L'AUTRE.
*Cela permet souvent
de continuer à être présent plus longtemps.*



L'ART DE RESSENTIR
ADR

PARCOURS LIBERTÉ ÉMOTIONNELLE
ACCOMPAGNEMENT • OUTILS • RESSOURCES
Pour retrouver votre cap intérieur

PLE • AIDANTS

PARCOURS LIBERTÉ ÉMOTIONNELLE

Accompagner un proche
ne devrait pas signifier
s'oublier soi-même.

Être aidant, c'est souvent donner beaucoup de son temps,
de son énergie et de son attention.
Peu à peu, l'équilibre se fragilise.

Ce parcours propose des repères pour mieux comprendre
cette réalité, préserver votre équilibre émotionnel
et continuer à accompagner sans vous épuiser.

CE PARCOURS PEUT VOUS AIDER SI...



Vous avez le
sentiment d'être
constamment
solicité



Vous culpabilisez
lorsque vous
prenez du temps
pour vous



Vous vous sentez
fatigué
émotionnellement



Vous souhaitez
continuer à aider
sans vous
oublier

CE QUE VOUS Y TROUVEREZ

- Comprendre les mécanismes de l'épuisement émotionnel.
- Identifier vos propres besoins sans culpabilité.
- Retrouver des repères pour accompagner durablement.

LES 5 ÉTAPES DU PARCOURS



1. RECONNAÎTRE

Prendre conscience de ce que
vous portez au quotidien.



2. COMPRENDRE

Identifier les mécanismes de fatigue,
de culpabilité et de surcharge.



3. PRÉSERVER

Retrouver progressivement des
espaces de respiration.



4. RÉÉQUILIBRER

Prendre soin de vous sans
renoncer à votre engagement.



5. CONTINUER

Accompagner avec davantage
de sérénité et de justesse.

“ Prendre soin de soi ne retire rien à
l'amour que l'on porte à l'autre.

Cela permet souvent de continuer à être présent plus longtemps.”

Découvrez nos parcours et ressources
sur www.lartderessentir.com/accueil

