

Sentourer

S'OUTILLER

S'informer

MON

# JOURNAL DE BORD

*Avec Maria Vilas, proche aidante  
et créatrice de sentinelles*



**SANTÉ MENTALE  
EN AVANT >**



**LE**  
rendez-vous  
virtuel des  
proches aidants !



## FÉLICITATIONS POUR TON ENGAGEMENT !

Ton journal de bord est un outil précieux pour y consigner les informations, les nouvelles connaissances et les stratégies qui t'aideront tout au long de ton parcours de proche aidant.

C'est aussi un endroit pour y déposer tes réflexions tout en suivant l'évolution de tes apprentissages et de ta transformation. Oui, transformation !

Le jour où tu es devenu une personne proche aidante, ta vie a changé. Heureusement, être proche aidant s'apprend parce qu'il s'agit d'un processus d'amélioration continue.

Je suis persuadée que tu seras fier-ère de tout ce que tu auras appris, puis étonné-e de voir à quel point cela te servira dans toutes les sphères de ta vie. Le secret, c'est d'agir.

Je suis Maria.

J'accompagne ma mère qui est atteinte de la maladie d'Alzheimer depuis plus de quinze ans.

C'est en m'inspirant de mon expérience de proche aidante que j'ai fondé « Santé mentale en avant ».

J'ai choisi de mettre l'accent sur la santé mentale, car c'est une composante essentielle de la santé qui est constamment mise à l'épreuve lorsqu'on est une personne proche aidante.

Ma mission est d'équiper les personnes proches aidantes pour qu'elles puissent veiller sur elles. Comment ? En leur communiquant qu'il est légitime de prendre soin de soi EN PREMIER pour bien accompagner son proche. Autrement dit, à être SA propre sentinelle !

J'ai la conviction que nous, les proches aidants, avons tous le potentiel de vivre cette épreuve le plus sainement et sereinement possible.

