

Dr Hélène Rossinot
médecin des aidants

MA FAMILLE MON JOB ET MOI



Date : 05/10/2023

Pages :

Format cm : 14 x 22

Prix : 18.5

EAN : 9782221272343

Ma famille, mon job et moi

Auteur: Dr Hélène Rossinot

Éditeur : Robert Laffont

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Guide pratique - Quotidien - Incompétence

Nous sommes 11 millions de Français concernés : à nous occuper d'un proche, malade, porteur de handicap ou vieillissant. Tout en jonglant avec un travail. Le Dr. Hélène Rossinot est LA spécialiste de ce sujet : elle propose mille solutions pratiques et inspirantes pour surmonter le stress et aller mieux.

"Vous qui vous occupez d'un de vos proches tout en travaillant. Qui cumulez soin, famille, et emploi. Vous, qui vous sentez parfois dépassé, épuisé, et qui pourtant entendez en continu cette petite voix, qui vous crie que vous n'en faites pas assez. Il est temps que quelqu'un soit là pour vous à son tour. C'est pour vous que j'ai écrit ce livre.
Pas de conseils santé bateau, pas de cure détox magique. Ensemble, nous verrons comment éviter l'épuisement, repérer les signes d'alerte, apprivoiser votre stress, gérer vos émotions et votre sentiment de culpabilité. Comment intégrer de minuscules gestes dans votre quotidien, qui en s'additionnant vous donneront plus de force et d'énergie.
Puis nous parlerons travail. De toutes les compétences que vous avez développées en prenant soin de votre proche."
