

# Publication: prendre soin de la santé des proches aidant·e·s

Une brochure vouée à favoriser la santé des proches aidant·e·s vient de paraître. Conçue par Promotion Santé Suisse, elle est destinée à ces personnes ressources, mais aussi à leur entourage et à toute la population.



Publiée en trois langues, la brochure « Prendre soin de soi et de son proche. Pour les personnes qui apportent aide et soin à un·e proche » vise à favoriser la santé des proches aidant·e·s en les encourageant à ne pas s'oublier. Elle présente des suggestions et des pistes utiles en réponse aux questions telles que « Qu'est-ce qui vous fait du bien? », « De quoi pouvez-vous être fier·ère? » ou encore « Comment pouvez-vous être soutenu·e par d'autres personnes? ». Conçue sur mandat de Promotion Santé Suisse, elle vient de paraître en français, en allemand et en italien, dans un langage simple et compréhensible. Un groupe de suivi composé de professionnel·le·s et de représentant·e·s de proches aidant·e·s en ont soutenu le développement.

Cette publication s'appuie sur la parole de personnes directement concernées. Les proches aidant·e·s y trouvent des impulsions encourageantes provenant de femmes et d'hommes vivant des situations identiques à la leur.

La brochure se veut également informative pour la population en général. Un chapitre entier est consacré aux principales attentes des proches aidant·e·s vis-à-vis de leur entourage. Ce document invite à la réflexion et la compréhension incite à la discussion.

[Lien pour télécharger](#) la brochure « Prendre soin de soi et de son proche. Pour les personnes qui apportent aide et soin à un·e proche ».