

Le coût émotionnel d'être un aidant naturel : stratégies pour les proches aidants et les leaders qui les soutiennent

Il peut être gratifiant de prendre soin d'un être cher. Cela peut toutefois aussi être accablant, bouleversant et stressant, surtout lorsqu'on travaille à temps plein. Certains aidants naturels peuvent se sentir obligés de s'occuper des autres avant eux-mêmes, ce qui peut conduire à l'épuisement, à l'isolement et à la dépression.

Joignez-vous à nous pour le webinaire interactif « **Le coût émotionnel d'être un aidant naturel** » (*The emotional cost of caregiving*), qui se tiendra en direct le mercredi 5 octobre 2022. Nous y aborderons des questions entourant les proches aidants, la perte et le deuil.

[Mary Ann Baynton](#), directrice générale, Stratégies et collaboration, Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale, et consultante en santé organisationnelle dans l'équipe du bien-être de la Canada Vie, nous donnera des conseils et nous communiquera de l'information pertinente sur les sujets suivants:

- [Les ressources pour les aidants naturels](#) : promouvoir la santé et le bien-être d'un proche grâce à des services gouvernementaux, des soins de santé, des soins à domicile et de l'aide financière.
- [Le soutien donné par les leaders aux employés qui sont des aidants naturels](#) : aider les employés qui sont des aidants naturels pour un proche à rester productifs et en bonne santé.
- [La perte et le deuil](#) : comprendre les réponses au deuil et les façons de faire face au décès d'un être cher, y compris le deuil par anticipation et le coût émotionnel d'être un aidant naturel.

Invitez vos collègues, vos amis et les membres de votre famille à se joindre à vous le mercredi 5 octobre à 13 h HE. Aucune inscription n'est requise – pour participer, il vous suffit de cliquer sur le [lien du webinaire](#) un peu avant l'heure de début. Visitez la [page de l'événement](#) pour avoir plus de renseignements et consulter les ressources gratuites.

Vous avez une question à laquelle nous pourrions répondre? Envoyez-la à l'avance dans [Slido](#) et entrez le code **#AidantsNaturels!**

Pour utiliser les services d'interprétation en français, veuillez mettre le micro de votre ordinateur en sourdine et cliquer [ici](#).

[Ajoutez cet événement à votre calendrier](#) pour ne pas le manquer!