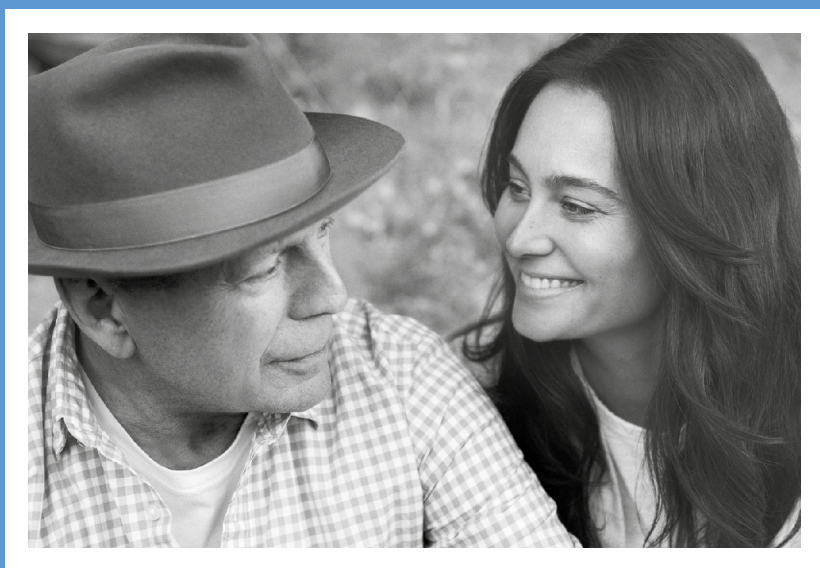


BEST-SELLER DU *NEW YORK TIMES*

LE VOYAGE INATTENDU



EMMA HEMING WILLIS

CONJOINT ET AIDANT :
PRENDRE SOIN DE SOI
EN PRENANT SOIN DE L'AUTRE

LEDUC ↗

« J'ai écrit le livre que j'aurais aimé avoir lorsque nous avons eu le diagnostic. »

En 2022, le diagnostic de démence dont souffre Bruce Willis est un coup de tonnerre pour sa famille. Emma Heming Willis, son épouse et la mère de ses deux plus jeunes filles, ressort de l'hôpital avec une simple brochure, et des milliers de questions sans réponse, découvrant l'immense défi auquel sont confrontés les aidants, même dans une situation privilégiée comme la leur.

Colère, découragement, déni... Parce qu'être confronté à la maladie de ceux qu'on aime et prendre soin d'eux est d'une difficulté inouïe, il est nécessaire, pour les accompagner correctement, de prendre soin de soi et de trouver son propre chemin. Dans cet ouvrage, Emma Heming Willis livre un témoignage humble et poignant sur son rôle d'aidante, et partage de nombreuses ressources pour trouver peu à peu un nouvel équilibre. Mêlant son expérience personnelle aux toutes dernières recherches, elle propose des pistes concrètes : mieux comprendre les comportements de son proche, reconnaître les moments difficiles sans culpabiliser, organiser le quotidien pour le rendre plus supportable, demander et accepter de l'aide, ou encore préserver du temps pour soi.

Tout au long du livre, médecins, psychologues et spécialistes complètent le propos en apportant éclairages et conseils précieux.

Emma Heming Willis est mère, belle-mère, épouse, militante et cofondatrice de Make Time Wellness, une marque dédiée à la santé cérébrale des femmes. Après que son mari, Bruce Willis, a été diagnostiqué avec une démence fronto-temporale, elle est devenue la porte-parole passionnée des aidants et les familles confrontés à une maladie neurodégénérative.

22,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3832-3



Rayons : Témoignage, santé

[editionsleduc.com](https://www.editionsleduc.com)

LEDUC

EMMA HEMING WILLIS

**LE VOYAGE
INATTENDU**

Édition originale :

Copyright © 2025 Emma Heming Willis
Photographie de couverture : © Norman Jean Roy
Publié pour la première fois sous le titre
The Unexpected Journey en 2025
par Viking, une marque de Penguin Random House LLC,
1745 Broadway, New York, NY 10019, États-Unis.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, stockée dans un système d'information, ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit – électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre – sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Aucune partie de ce livre ne peut être utilisée ou reproduite à des fins d'entraînement de technologies ou de systèmes d'intelligence artificielle.

The Open Field/A Penguin Life Book
The Open Field est une marque déposée de MOS Entreprises, Inc.
Viking est une marque déposée de Penguin Random House LLC.

Édition française :

Traductrice : Élise Peylet-Fromentaud
Conseil éditorial : Agence CAA
Préparation de copie : Audrey Peuportier
Relecture : Mélanie Collet
Maquette : Ma petite FaB – Laurent Grolleau

© 2026, Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris
ISBN: 979-10-285-3832-3

EMMA HEMING WILLIS

**LE VOYAGE
INATTENDU**

CONJOINT ET AIDANT :
PRENDRE SOIN DE SOI
EN PRENANT SOIN DE L'AUTRE

Traduit de l'anglais (américain)
par Élise Peylet-Fromentaud

LEDUC 

LES LECTRICES LEDUC ONT AIMÉ !

« En commençant cette lecture, j'ai eu peur qu'elle me rappelle mon quotidien d'aidante alors que la lecture est, pour moi, une échappatoire... Eh bien, c'est tout le contraire ! Cette lecture a été une véritable bouée de sauvetage. J'ai particulièrement apprécié l'authenticité d'Emma : ses mots et son témoignage sont avant tout une magnifique déclaration d'amour envers Bruce. Grâce à cette lecture, j'ai réalisé qu'il fallait vraiment que je m'accorde davantage de temps pour moi, et uniquement pour moi. Un témoignage bouleversant ! »

@les_petites_lectures_de_caro

« Le témoignage de Emma Heming Willis est d'une grande sincérité et profondément émouvant. À travers son récit, elle partage avec pudeur et courage son quotidien d'aidante auprès de son mari. Entre douleur, espoir et résilience, elle nous rappelle l'importance de l'accompagnement, mais aussi de prendre soin de soi lorsque l'on aide un proche. Un livre bouleversant où l'amour et l'empathie se mêlent avec beaucoup de justesse. »

@les_lectures_de_lily_

« Je n'ai pas été aidante... mais j'ai été, pendant deux ans, à la place de la personne malade, lors de mon cancer du sein. Pendant ces mois de traitement, ma vie s'est mise entre parenthèses. Et mon mari, lui, a été là : présent, solide, essentiel. Alors forcément, cette lecture m'a profondément touchée. Elle met des mots justes sur une réalité souvent invisible : celle du rôle d'aidant, du bouleversement du quotidien, de l'amour qui reste

malgré tout, même quand tout change. J'ai reconnu dans ce témoignage la difficulté de voir une vie basculer, la fatigue émotionnelle, mais aussi cette force incroyable que l'on développe dans l'épreuve. Aujourd'hui, j'ai la chance d'être en rémission et d'avoir laissé cette période derrière moi, mais je n'ai rien oublié de ce que cela implique : pour soi, et pour ceux qui nous accompagnent. Ce livre est important, il permet de mettre en lumière ces parcours de vie souvent tus. »

@deslivresalire_

« C'est avec une profonde sincérité, beaucoup de franchise et une immense volonté d'aider les autres qu'Emma Heming Willis témoigne de son parcours d'aidante, avec des hauts et des bas. Elle apporte un soutien ô combien nécessaire à tous les aidants qui se sentent seuls, démunis et épuisés. Ce livre a toute son utilité, pas seulement pour les aidants, mais pour quiconque souhaite comprendre ce que signifie aimer quelqu'un malgré la maladie, au-delà de la maladie. C'est un guide, un soutien, une source d'informations, d'inspirations et de compréhension. C'est un récit positif et facile à lire, qui se veut aussi être un phare dans ce voyage difficile, en offrant des outils pour vivre ce rôle avec moins de peur et plus de sérénité. »

@bene.m.lire

Sommaire

Avis au lecteur	11
À la rencontre de mon village	13
Introduction	19
Chapitre 1 Bruce, une histoire d’amour	31
Chapitre 2 Comprendre le cerveau en mutation	51
Chapitre 3 Créer une communauté et tisser du lien	81
Chapitre 4 Prendre du temps pour vous	117
Chapitre 5 Prendre soin de votre santé cérébrale	149
Chapitre 6 S’attendre à ressentir toute une palette d’émotions	193

Chapitre 7	Élever des enfants tout en étant aidant	231
Chapitre 8	Obtenir de l'aide	271
Chapitre 9	Laisser vos amis et votre famille prendre soin de vous	307
Chapitre 10	Porter un nouveau regard sur ce voyage	329
Conclusion		371
Remerciements		375
Éloges		387

À Mabel et Evelyn, mes étoiles polaires, mes phares dans la nuit, vous qui m'apprenez tant. Votre bien-être, votre joie et vos rires sont ma boussole ; grâce à eux, j'avance, même quand la route est incertaine. Puisse ce livre vous rappeler que face aux épreuves les plus difficiles, on peut toujours trouver du courage, de l'amour et le soutien de toute une communauté.

À Bruce. Tu es le cœur de tous mes voyages, l'écho de mes pas, un amour qui survit à chaque tournant de la vie. Ton esprit m'accompagne continuellement. Je te suis à jamais reconnaissante.

Et à tous les aidants embarqués dans ce voyage inattendu, puissiez-vous trouver du réconfort en vous rappelant que vous n'êtes pas seul, de la force dans la communauté qui vous entoure, et de l'espoir dans ces instants de calme qui vous murmurent : « Vous êtes plus fort que vous ne le croyez. » Ce livre est pour vous.

Avis au lecteur

Les informations que vous trouverez dans ce livre, y compris les avis de l'auteur et des professionnels qui y ont contribué, sont fournies uniquement à titre informatif et ne constituent en aucun cas des conseils médicaux. Elles ne doivent pas se substituer à un avis, un diagnostic ou un traitement médical.

Avant de prendre quelque décision de santé que ce soit, y compris, mais pas seulement, concernant un médicament, un traitement ou une routine quotidienne, consultez systématiquement votre médecin ou un professionnel de santé agréé, ou celui de la personne dont vous vous occupez. Tout changement doit se faire sous la surveillance d'un professionnel de santé qualifié.

Cet ouvrage n'est pas destiné à remplacer les conseils, diagnostics ou traitements médicaux spécifiques à chaque patient. Les décisions médicales et de soins de santé ne doivent être prises qu'en accord avec un spécialiste.

À la rencontre de mon village

Lorsque mon mari, Bruce, a été diagnostiqué, nous sommes sortis du cabinet médical sans rien. Ni ressources, ni feuille de route, ni conseils sur la marche à suivre. Je sais que vous êtes nombreux à vous être retrouvés, comme nous, dans cette situation traumatisante, livrés à vous-mêmes, submergés par cette nouvelle réalité à apprivoiser. J'espère que ce livre sera pour vous comme une bouée de sauvetage.

Durant les années qui ont suivi notre diagnostic – oui, *le nôtre*, car c'est une maladie familiale –, j'ai développé un réseau constitué de spécialistes de confiance qui m'ont aidée à devenir la meilleure aidante possible. Leurs connaissances, leur sagesse et leur soutien sont inestimables, pas uniquement pour les soins prodigués à Bruce, mais aussi pour mon propre bien-être. Au fil de ce livre, vous découvrirez des extraits de mon histoire d'aidante, mais aussi les témoignages de ces spécialistes, dont les conseils ont véritablement transformé ce voyage.

J'espère qu'ils vous procureront le même sentiment de réconfort et de soutien. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul dans cette épreuve.

Daniel Amen, docteur en médecine, fondateur de l'Amen Clinics et auteur de plusieurs ouvrages, dont *Plus heureux en 30 jours : Reprogrammez votre cerveau en mode bonheur*.

Borna Bonakdarpour, docteur en médecine, *Fellow of the American Academy of Nursing*, *Fellow of the American Nurses Association*, maître de conférences en neurologie à la faculté de médecine Feinberg de l'université Northwestern, département de neurologie, neurologue cognitif et comportementaliste, et chercheur au Mesulam Center pour la neurologie cognitive et la maladie d'Alzheimer de l'université Northwestern.

Pauline Boss, docteure, professeure émérite à l'université du Minnesota, et autrice de six ouvrages, dont *Loving Someone Who Has Dementia: How to Find Hope While Coping With Stress and Grief*.

Katie Brandt, directrice des services de soutien aux aidants au sein de l'unité des troubles fronto-temporaux du Massachusetts General Hospital.

Danielle Cornacchio, docteure, psychologue clinicienne pour enfants et directrice de la WaveMind Clinic.

Diana Shulla Cose, directrice générale et fondatrice de Lorenzo's House.

Patti Davis, autrice de treize ouvrages, dont *Floating in the Deep End: How Caregivers Can See Beyond Alzheimer's*, et fondatrice de Beyond Alzheimer's, un groupe de soutien

pour la famille et les aidants des personnes atteintes de démence et de la maladie d'Alzheimer.

Annie Fenn, docteure en médecine, médecin, cheffe, autrice de *The Brain Health Kitchen: Preventing Alzheimer's Through Food* et fondatrice de l'école de cuisine Brain Health Kitchen.

Anne Front, thérapeute familiale, travailleuse sociale spécialisée en soins palliatifs avancés.

Nadine Gaab, docteure, maîtresse de conférences en sciences de l'éducation à la Graduate School of Education de Harvard.

Megan Graham, titulaire d'une maîtrise, spécialiste certifiée en pédiatrie et vice-présidente des opérations de recherche chez Private Health Management.

Richard S. Isaacson, docteur en médecine, fondateur et directeur de la clinique de prévention de la maladie d'Alzheimer au Weill Cornell Medicine/New York-Presbyterian, la première du genre aux États-Unis, et directeur de recherche à l'Institute for Neurodegenerative Diseases à Boca Raton, en Floride.

Ty Lewis, militante, éducatrice et praticienne certifiée en matière de démence, aidante auprès de sa mère.

Lauren Massimo, docteure, infirmière en pratique avancée, *Fellow of the American Academy of Nursing*, maîtresse de conférences en sciences infirmières à l'université de Pennsylvanie et codirectrice du Penn Frontotemporal Degeneration Center.

Bruce Miller, docteur en médecine, expert de renom dans le domaine de la DFT, professeur émérite de neurologie à l'université de Californie, San Francisco, et directeur de la Global Brain Health Initiative.

Kathleen Murphy, titulaire d'une maîtrise, thérapeute familiale, thérapeute en cabinet privé qui anime des ateliers mensuels, fondatrice et directrice clinique du Breathe Life Healing Centers à Los Angeles.

Kellyann Niotis, docteure en médecine, directrice de recherche sur la prévention de la maladie de Parkinson et de la maladie à corps de Lewy à l'Institute for Neurodegenerative Diseases et à la Parkinson's & Alzheimer's Research and Education Foundation.

Yolande Pijnenburg, docteure, professeure spécialisée dans la démence précoce à l'Alzheimercentrum Amsterdam de la faculté de médecine de l'université d'Amsterdam aux Pays-Bas.

Habib Sadeghi, docteur en médecine ostéopatique, cofondateur du Entelechy Medical & Dental Community Center, un centre de santé intégrative basé à Los Angeles.

Arlene Schollaert, travailleuse sociale clinicienne diplômée, directrice des services familiaux chez Amazing Place à Houston, Texas.

Bill Seeley, docteur en médecine, professeur de neurologie et de pathologie au Centre mémoire et vieillissement de l'université de Californie à San Francisco et directeur de la Banque de cerveaux pour les maladies neurodégénératives à l'UCSF.

Tali Sharot, directrice de l'Affective Brain Lab à Londres.

Teepa Snow, spécialiste des soins aux personnes atteintes de démence, consultante associée à l'école d'infirmières de l'université Duke, et fondatrice de Positive Approach to Care.

Wendy A. Suzuki, docteure, doyenne de la faculté des arts et des sciences de l'université de New York, professeure de neurosciences et de psychologie à NYU, et experte de renommée internationale en santé mentale et plasticité cérébrale.

Introduction

Lorsqu'on navigue en terre inconnue, il est utile d'avoir une boussole, une personne capable d'intervenir et de nous montrer la voie à travers les paysages escarpés, quelqu'un qui nous aide à faire face à l'incertitude avec courage, à trouver de la lumière dans toute cette confusion, quelqu'un qui nous guide tout au long du chemin. Mais dans la vie, nous sommes parfois confrontés à des situations où c'est nous qui devenons le guide, plongés sans sommation dans l'inconnu terrifiant.

Quand mon mari, Bruce, s'est vu diagnostiquer une dégénérescence fronto-temporale (DFT), j'ai dû soudain ouvrir la marche dans ce voyage sans carte ni boussole et sans aucun sens de l'orientation. Au cours de la consultation où a été posé ce diagnostic, le médecin m'a simplement tendu une brochure – oui, une brochure – et nous a demandé de revenir faire le point dans quelques mois. Et ce fut tout. J'étais bouleversée, tétanisée par la peur, je ne savais ni que faire

ni vers qui me tourner. Dire que je me sentais seule est un doux euphémisme.

Ce que je désirais vraiment, c'était une feuille de route : quelque chose qui m'aiderait à naviguer dans l'inconnu avec assurance et lucidité. Il me fallait davantage que des informations médicales sur la maladie de Bruce ; j'avais besoin qu'on me rassure, qu'on me dise qu'avec le temps je trouverais mon équilibre. Et j'avais besoin d'entendre l'une des vérités les plus surprenantes sur le rôle d'aidant : la chose la plus importante que vous puissiez faire pour l'être aimé, c'est prendre soin de vous. Depuis, j'ai appris que mon bien-être est essentiel, pas seulement pour Bruce, mais aussi pour nos deux petites filles, Mabel (qui avait 10 ans au moment du diagnostic) et Evelyn (8 ans), parce qu'elles ont tout autant besoin de moi.

Aujourd'hui, j'ai beaucoup avancé sur cette voie (et je continue de le faire), mais il m'a fallu du temps, de l'énergie et des ressources, autant de choses que toutes les familles n'ont pas la chance d'avoir. Dans ce livre, je souhaite partager avec vous ce que j'ai appris jusque-là. Vous aurez ainsi une boussole tout au long du voyage.

Commençons par quelques mises en garde. Je ne suis ni médecin, ni professionnelle de santé, ni experte. Je ne suis pas une spécialiste qui aurait toutes les réponses, pas plus qu'une aidante éclairée qui saurait prendre soin d'un proche à la perfection. Je suis juste une personne : une mère et une épouse, embarquée dans ce voyage avec des émotions réelles, en temps réel. Je suis encore en plein dedans, toujours prête à affronter la prochaine

catastrophe. Je fais de mon mieux pour m'occuper de mon mari que j'aime profondément, tout en élevant nos filles, qui ont maintenant 13 et 11 ans.

Je n'ai pas de recul sur ce que je partage avec vous. Je marche sur ce chemin à vos côtés. Je suis encore en train d'apprendre, de traverser cette épreuve. Pas un jour ne passe où la vie semble normale. À vrai dire, je ne suis même pas certaine de me souvenir à quoi ressemble la normalité. Certains jours, j'ai l'impression d'être piégée dans un cauchemar, attendant de me réveiller. Mon état par défaut est souvent l'inquiétude, la peur, l'anxiété et le catastrophisme – autant d'émotions qui prendraient le dessus si je les laissais faire. J'ai appris à m'en accommoder, à reconnaître ces sentiments sans les laisser me consumer. Grâce à ce travail, je me sens plus légère aujourd'hui que dans les premiers jours, où la sirène dans ma tête hurlait à plein volume. J'ai aussi trouvé l'espoir.

Durant ces dernières années, consciente de la nécessité de rendre ce voyage viable, je me suis tournée vers certaines des voix les plus sûres dans le domaine du soin et de la démence. Leurs conseils, leurs connaissances et leur compassion ont profondément façonné la partenaire de soins que je suis aujourd'hui. J'en ai tiré un savoir inestimable, et m'en étant emparée, je ne pouvais pas le garder pour moi. Les aidants ont besoin de tout le soutien possible, et c'est ainsi qu'a germé l'idée de ce livre.

L'écrire est pour moi la meilleure façon de transmettre au suivant. Je sais que c'est une chose dont Bruce serait fier, car

aider les autres faisait partie de ses valeurs fondamentales. Partager notre expérience est une manière de l'honorer et de vous offrir le réconfort et le guide que j'aurais aimé avoir dès le début. J'espère qu'il sera pour vous comme une feuille de route, qui vous donnera la force et l'ancrage nécessaires dans votre rôle d'aidant tout au long du voyage, vous offrant des révélations qui éclaireront votre chemin. Plus que tout, je partage cette partie de mon histoire pour vous rassurer sur une chose : vous n'êtes pas seul.

Je sais que certains passages de ce livre peuvent susciter des débats ou provoquer des réactions. Les gens adorent donner leur avis, rarement fondé sur une expérience vécue. Certains se diront aussi que je ne coche pas toutes les cases pour être une « vraie » aidante, car j'ai les moyens d'embaucher de l'aide extérieure. Je reconnais pleinement le privilège de ma situation. Faire appel à des aidants professionnels est très différent de traverser cette épreuve seul, sans aucun soutien. J'ai emprunté les deux chemins, en particulier dans les premiers temps de la maladie, quand j'ignorais ce qui n'allait pas chez Bruce et que j'avais trop peur pour en parler à qui que ce soit ou pour comprendre que j'avais besoin d'aide. Il n'y a pas deux parcours de soins identiques. Je sais d'expérience à quel point ce chemin peut être difficile, quelle que soit la forme qu'il prend.

J'ai vu combien nos sentiments peuvent être ignorés ou minimisés quand on est aidant simplement parce qu'on reçoit de l'aide. Mais être aidant, c'est être aidant. Avec ou sans soutien,

l'impact émotionnel reste le même, et se faire aider ne rend pas l'expérience moins douloureuse. J'espère que ce livre contribuera à transformer le discours et à apporter plus de compassion dans les conversations. Cessons d'être dans la comparaison et dans la compétition les uns avec les autres. Le plus important, c'est d'encourager et de soutenir la prochaine personne qui devra endosser ce rôle, qu'elle ait choisi d'être aidante ou que ce soit lié aux circonstances.

Ce livre mêle mon expérience personnelle en tant qu'aidante et des conseils de première main pour prendre soin de soi tout en assumant ce rôle difficile et éprouvant émotionnellement. Avant le diagnostic de Bruce, lorsque j'entendais le message de sécurité dispensé par le personnel de bord dans les avions juste avant le décollage, « En cas d'urgence, mettez d'abord votre masque à oxygène avant d'aider les autres », je pensais que cette métaphore ne s'appliquait qu'à la parentalité, mais je sais depuis que c'est tout aussi déterminant lorsqu'on est aidant. Je sais que vos journées sont stressantes et je sais qu'elles sont éprouvantes. Vous êtes sollicité de toutes parts, mais la vérité, c'est que vous ne pouvez pas prendre soin de l'être aimé si vous ne prenez pas soin de vous.

Je l'ai appris à mes dépens. J'avais tant d'incertitudes et tant de choses à penser que m'occuper de moi était vraiment la dernière de mes priorités. Rien ne m'agaçait plus – ou rien n'était plus facile à ignorer – que lorsqu'on me demandait : « Tu prends soin de toi, Emma ? » Je me souviens avoir pensé : *Mais comment veux-tu que je fasse, sérieux ?!* Avec le

recul, j'aurais aimé en faire une priorité bien plus tôt. J'aurais été plus clairvoyante, moins anxieuse, et j'aurais moins eu l'impression de porter seule tout le poids du monde sur mes épaules. J'espère que ce livre vous aidera à mesurer, vous aussi, l'importance de prendre soin de vous : ce n'est pas de l'égoïsme, c'est une question de survie. Rien de tout cela ne peut fonctionner si l'aidant n'est pas aidé. Ce livre est là pour que vous acceptiez de faire de votre bien-être une priorité, une idée avec laquelle les aidants ont souvent bien du mal.

Mon histoire est centrée sur la DFT, mais ce livre s'adresse à tous les aidants auprès d'un proche atteint de n'importe quelle forme de démence. Si vous vous occupez d'une personne atteinte d'une autre maladie, vous y trouverez aussi des informations utiles. Bien sûr, tout ce que vous lirez ne s'appliquera pas forcément à votre situation. Mais si vous y trouvez ne serait-ce qu'une seule information utile, une seule idée intéressante ou un instant de réconfort, alors ce livre aura rempli sa mission.

Récemment, j'ai regardé un documentaire intitulé *Like Harvey Like Son*, au sujet d'un ultra-marathonien, Harvey Lewis III, qui voulait établir un record en parcourant, en courant, le sentier des Appalaches, long de plus de 3 500 kilomètres à travers quatorze États. Le film montre de bons samaritains qui laissent des en-cas et des boissons fraîches dans des glacières à des endroits où ils savent que des randonneurs et des coureurs vont passer à un moment donné. Ils appellent ça « la magie du trail » : en leur faisant savoir que quelqu'un se soucie d'eux et croit en ce qu'ils font, ils leur redonnent de l'énergie.

Je souhaite que ce livre soit pour vous cette « magie du trail » et qu'il vous accompagne tout au long de votre parcours, car je me soucie de vous et je crois en ce que vous faites.

Alors qu'allez-vous trouver dans les chapitres à venir ?

- **Comprendre le cerveau en mutation** : Vivre avec la démence est parfois accablant, et ce chapitre vous expliquera pourquoi connaître la maladie permet de mieux comprendre le comportement de l'être aimé. Cet éclairage facilite l'acceptation, réduit le stress et vous permet de planifier le présent et l'avenir. Pour ma part, le fait de m'ancrer dans la réalité de la situation fut une première étape essentielle qui m'a donné l'élan pour aller de l'avant.
- **Créer une communauté et tissez du lien** : Il faut un village pour s'occuper d'un proche. Je vous expliquerai dans ce chapitre comment vous entourer de personnes engagées dans un parcours similaire. Ce réseau peut vous aider à vous sentir moins seul et mieux compris, et vous fournir des conseils et des informations précieuses venant de ceux qui traversent ou ont traversé la même épreuve. La communauté et les liens qui s'y tissent sont l'un des plus beaux aspects de cette expérience.
- **Prenez du temps pour vous** : Dans ce chapitre, je vous démontrerai que prendre soin de vous n'est pas une option ; c'est indispensable (il existe même des études qui le prouvent). Cela fera de vous un meilleur partenaire de soins et c'est véritablement la seule façon de poursuivre ce voyage que vous n'avez pas choisi sans vous perdre, mentalement et physiquement. Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est une question de survie.