

CHAPITRE 15

Soutien aux donneurs de soins



Tout le monde a besoin d'aide parfois. Il est rare que nous passions une journée sans demander de l'aide des—ou apporter de l'aide aux—membres de la famille, voisins, ou même des étrangers. C'est la nature humaine de s'entraider.

Une femme handicapée a parfois besoin d'aide de manière quotidienne et continue. Lorsqu'elle obtient l'aide dont elle a besoin, elle peut vivre une vie plus saine et plus heureuse, et peut apporter quelque chose à sa famille et à la communauté.

Le fait d'aider une femme handicapée peut être un travail gratifiant, mais aussi stressant, surtout si elle a besoin de beaucoup de soins. Ce chapitre est destiné notamment aux familles et aux autres personnes qui aident les femmes handicapées à prendre soin d'elles. Il permettra également aux femmes handicapées de mieux comprendre les besoins des personnes qui les aident.

PRENDRE DES DÉCISIONS ENSEMBLE

Avant tout, toute personne qui aide une femme handicapée, doit se rappeler qu'elle est une femme adulte et non une enfant. Si elle le peut, laissez-la vous dire ce dont elle a besoin, et ensuite vous décidez ensemble de la meilleure façon de le faire.

Ramona me dice qué tipo de ayuda necesita. ¡Ella es la que manda!



Dans la mesure du possible, la femme handicapée doit être responsable de ses soins et de sa vie. Les donneurs de soins doivent encourager la femme handicapée à se considérer comme la capitaine de 'l'équipe'. Ainsi, elle peut avoir l'aide dont elle a besoin, et non une assistance offerte d'une manière qu'elle trouve inutile et irrespectueuse.

Dans la mesure du possible, parlez à la personne handicapée de ses attentes. Demandez-lui les responsabilités elle peut partager, et ce qu'un donneur de soins peut faire ou pas. Elle peut se sentir mal à l'aise de demander de l'aide pour faire des choses qu'elle préférerait faire elle-même. Il sera plus facile de bien prendre soin d'elle, et elle peut en parler de façon ouverte. Si cela n'est pas possible, essayez de vous mettre à sa place et d'imaginer ce qu'elle pourrait ressentir.

Si elle est sourde et utilise le langage de signes pour communiquer, assurez-vous d'apprendre à échanger avec elle le plus tôt possible.

Si elle est aveugle, laissez-la vous dire comment elle veut que vous l'aider à se déplacer. N'attrapez pas seulement son bras ou sa main et vous commencez à la guider. Laissez-la attraper votre bras d'abord. En plus, si elle utilise un bâton ou une canne pour se déplacer, veillez à ce qu'elle l'ait toujours à côté.

Ce que les femmes handicapées peuvent faire

Si vous êtes une femme handicapée et que vous avez besoin d'aide dans vos activités quotidiennes, comme pour vous lavez, vous habillez, mangez, ou vous levez si vous étiez couchée, échangez avec la personne qui s'occupe de vous avant qu'elle ne commence à le faire. Assurez-vous qu'elle comprenne l'aide dont vous avez besoin ou pas.

Soyez patiente. La personne peut prendre du temps avant de réaliser qu'il y'a beaucoup de choses pour lesquelles vous n'avez pas besoin d'aide.

Les donneurs de soins ont besoin de respect. La plupart des donneurs de soins et assistants travaillent très dur. Ils ont besoin d'un peu de temps pour eux-mêmes chaque jour ainsi qu'une journée de repos une fois par semaine. Si la personne qui s'occupe de vous est reposée, elle vous aidera mieux.

Prendre les décisions ensemble. Bien que vous sachiez mieux le type d'assistance dont vous avez besoin, écoutez les idées du donneur de soins. Souvent, ses idées peuvent mieux fonctionner.

Rencontrer d'autres femmes handicapées pour partager des idées sur la meilleure manière d'utiliser l'aide d'un donneur de soins personnel.

La communauté doit valoriser les donneurs de soins

Les femmes handicapées et les donneurs de soins—qu'ils soient des membres de la famille ou des assistants rémunérés, et qu'ils soient des hommes, des femmes, ou des enfants—sont des membres importants de nos communautés. Ils doivent être soutenus avec des relations sincères et chaleureuses au sein de leurs familles et des communautés où nous vivons, travaillons, et partageons nos joies et nos peines. Mais comme la plupart des travaux domestiques, l'assistance aux femmes handicapées est rarement valorisée, appréciée, ou considérée comme importante. Souvent, un donneur de soins sent que même la femme handicapée considère l'assistance comme un acquis !

Des femmes en tant que donneurs de soins

Le plus souvent, les femmes et les filles assistent des membres de la famille qui sont malades ou qui souffrent d'un handicap. Et elles le font pendant qu'elles continuent à faire les autres travaux à la maison et dans la communauté. Pour de nombreuses femmes, les travaux quotidiens commencent avant l'aube et continuent jusqu'à la fin de la journée. Si ces femmes assistent également une autre personne, elles auront encore plus de travail.

Il y'a trop à faire. Dès que j'emène les enfants à l'école, je dois laver Mary. Et ensuite, je dois laver ses habits et faire la cuisine. A quel moment, aurai-je le temps pour cultiver le manioc ? Je ne finis jamais rien.



Enfants en tant que donneurs de soins

Il est facile d'oublier que les enfants—surtout les filles qui assistent leurs mères—ont leurs propres besoins. Les enfants ont besoin de passer du temps avec d'autres enfants, d'apprendre et de s'amuser.

Au lieu de toujours compter sur leurs filles, les mères handicapées peuvent aussi obtenir de l'aide d'autres adultes. Si la mère peut expliquer à tout le monde ce dont elle a besoin, peut-être que toute la famille pourra travailler comme une équipe pour l'aider.

Hommes en tant que donneurs de soins

Souvent, c'est l'homme ou le garçon de la famille qui s'occupe d'une femme, d'une sœur, ou d'une mère. Si tel est le cas, il a peut-être besoin de l'aide d'une autre femme de la famille, ainsi que de celle de la personne qu'il assiste pour comprendre la raison pour laquelle la vie d'une femme handicapée, pourrait être différente de celle d'un homme. Les différences entre le corps de l'homme et de la femme sont importantes, mais les différences dans la façon dont les hommes et les femmes sont éduqués et traités dans la famille et la communauté sont encore plus importantes.

ASSISTANTS PERSONNELS RÉMUNÉRÉS

Parfois, une femme handicapée peut payer un assistant personnel qui l'aide à être plus libre et plus autonome. Dans certaines communautés, le gouvernement offre de l'argent aux personnes handicapées pour qu'elles engagent quelqu'un pour les aider au quotidien et paye les membres de la famille et des amis pour s'occuper d'elles. Parfois, une femme handicapée offre de la nourriture ou un logement à la personne qui s'occupe d'elle.

Bien que le travail des assistants, tels que s'occuper de l'hygiène quotidienne y compris les soins de la vessie et de l'intestin, soit aussi important que celui d'un agent de la santé, il est généralement considéré comme un emploi peu qualifié et peu rémunéré. De nombreux assistants de soins personnels disent que les membres de la famille veulent les contrôler et font des demandes déraisonnables sur leur temps, ou les renvoie dans explication. Et si les personnes handicapées sont isolées, ils peuvent ne pas comprendre la façon dont l'accompagnant est maltraité.

Les donneurs de soins rémunérés, comme tous les autres travailleurs, ont besoin de salaires équitables, de jours de repos, de vacances, et de congés maladie.

Les organisations et les groupes communautaires qui forment et offrent des emplois aux assistants personnel peuvent :

- Aider à définir des normes pour les conditions de travail ;
- Éduquer sur la manière d'éviter et de réduire les conflits ;
- Offrir une formation sur les compétences en services d'aide pour mieux répondre aux besoins émotionnels des femmes handicapées ;
- Enseigner des techniques pour soulever, aider quelqu'un à faire des exercices, et prévenir les infections.

Aucun de ses frères n'est poli avec moi. Si seulement Christine réalisait que j'ai besoin d'un peu de temps pour moi au cours de la journée et un jour de repos.



Des travailleurs communautaires consacrent du temps aux donneurs de soins

Au Ghana, un groupe de travailleurs communautaires qui aident les personnes âgées, ont formé un groupe de donneurs de soins pour parler de la manière de faciliter les choses pour elles. Ils ont formé le groupe parce que lorsque les travailleurs communautaires se sont rendus dans divers villages du Ghana, pour voir les personnes âgées et les aider dans leurs tâches quotidiennes, ils ont réalisé qu'en plus d'aider les personnes âgées, ils devaient aussi chercher les personnes qui aident les personnes âgées au quotidien. Maintenant, à chaque fois qu'un travailleur communautaire rend visite à une personne âgée, il consacre également du temps aux donneurs de soins. Il prête une oreille attentive à leurs sentiments et à leurs problèmes. Il les aide aussi dans leurs tâches en cas de besoin et s'assure qu'ils prennent une petite pause.

Les donneurs de soins ont également besoin d'aide

COMPRENDRE VOS SENTIMENTS

Les donneurs de soins sont trop occupés à améliorer les choses pour la personne handicapée. Ils se concentrent parfois sur la manière dont cette personne se sent. Mais, si vous êtes un donneur de soins, il est aussi important de prendre le temps d'écouter vos propres sentiments. Même si vous êtes ravi d'assister une femme handicapée, vous vous sentirez souvent fatigué, stressé, frustré ou contrarié. En tant que donneur de soins, vous pouvez travailler de diverses manières—en tant qu'infirmière, psychologue, chauffeur, cuisinier, comptable, et gardien—en même temps. Si vous vous occupez d'une personne très malade ou déprimée, vous serez plus stressé.



Si j'en savais plus sur le handicap de Li Peng, je pourrais mieux aider. Aucun d'entre nous ne sait ce dont elle a besoin. Parfois, cela me rend très frustrée et je sens que je ne l'aide pas.

Il est naturel pour les membres de la famille et les autres personnes qui assistent les femmes handicapées de se sentir honteux ou coupables d'être frustrés, épuisés, énervés ou contrariés. Même une personne qui s'occupe d'un parent proche ou d'une épouse peut avoir des sentiments d'inconfort et des émotions fortes. Ne vous sentez pas coupable ou gêné de vouloir partir parfois.

Si vous pouvez signaler et penser à ce qui vous rend énervé, frustré, ou inutile, vous pouvez essayer de trouver un moyen de changer les causes sous-jacentes de vos sentiments.

Un handicap soudain affecte toute la famille



J'ai peur, papa. Maman, va-t-elle se rétablir ?



Elle se rétablira Abe, mais cela prendra beaucoup de temps. La mine anti personnelle sur laquelle elle a marché, a causé beaucoup de dommages, donc elle aura besoin de notre aide jusqu'à ce qu'elle se sente mieux.

Lorsque quelqu'un qui est proche de vous, est victime d'un handicap soudain, à cause d'un accident ou d'une maladie, tout le monde est blessé d'une certaine manière. Le changement inattendu dans votre vie peut être terrifiant, et peut vous rendre vous et les autres membres de la famille très tristes et anxieux.

Le fait de comprendre vos sentiments peut vous conduire à des actions qui rendent votre vie et celle des femmes handicapées, meilleures.

J'aime ma femme et je veux la soutenir. Mais depuis son accident, ma vie est devenue si difficile. Je dois tout faire pour elle. Cela me met souvent en colère contre elle.



Le fait d'être en colère peut vous donner de l'énergie pour aider à former un groupe de donneurs de soins et autres afin de persuader le gouvernement de faciliter l'accès aux soins de santé, au transport, et aux immeubles publics aux femmes handicapées.

Le fait de se sentir frustré, impuissant, ou seul peut vous aider à aller vers les autres personnes de votre communauté qui vivent avec des femmes handicapées, ou qui sont elles-mêmes en situation de handicap. Elles peuvent être en mesure de vous aider.



Les gens vivant dans mon village maltraitent les femmes handicapées. J'aimerais pouvoir changer cela et rendre la vie meilleure pour Sita. Cela me rend très triste et désespérée.

Façons saines de parler des sentiments

Lorsque des personnes qui passent beaucoup de temps ensemble, ne parlent pas de leurs sentiments, ils peuvent devenir frustrés et en colère les uns contre les autres. Même si le fait de parler n'aide pas à trouver un moyen de changer les raisons sous-jacentes, cela peut vous aider, tous les deux, à changer la manière d'agir avec eux.

Les gens expriment leurs sentiments de diverses manières. Il existe de bonnes et de mauvaises manières d'exprimer les sentiments. Par exemple :

Vous êtes une femme ingrate ! Je ne sais pas pourquoi je m'efforce de vous aider.



Cela constitue une manière dangereuse et mauvaise de parler des sentiments.

Lorsque vous parlez des choses que je fais mal, et jamais de ce que je fais bien, je suis énervée parce que vous semblez ne pas apprécier mon aide.

Cela est une manière sûre et saine de parler des sentiments.



Une mère du Nigeria explique comment elle prend soin de sa fille handicapée.

Ma fille est une survivante de la polio. Lorsqu'elle était jeune, nous n'avions pas les moyens pour acheter un fauteuil roulant ou employer quelqu'un pour nous aider. Donc, j'ai l'habitude de la porter au dos pour l'emmener à l'école tous les jours, même jusqu'en classe de terminale. Il était dur pour moi et j'étais très fatiguée au fur et à mesure qu'elle grandissait et devenait plus lourde. Lorsqu'elle entra à l'université, elle eut un fauteuil roulant, et maintenant elle a même son propre véhicule. Donc, je peux me reposer plus par rapport la situation d'il y'a quelques années.

Mais maintenant, elle a besoin de soutien émotionnel parce qu'elle devient excentrique dans son comportement parfois. Je comprends que cela est dû à ce qu'elle traverse, donc j'essaie de l'aider. Mais si j'avais les moyens, j'emploierai quelqu'un pour l'aider à être plus stable sur le plan émotionnel, pour que je puisse mieux m'occuper de moi et d'être moins épuisée tout le temps.



Prenez soin de vous

Certains donneurs de soins se consacrent entièrement à la prise en charge des besoins des personnes qui en ont besoin. Ils se sentent si bien en aidant les autres, qu'ils oublient leurs propres besoins. Souvent, ils sacrifient leur propre bien-être et leur plaisir de la vie. Après un moment, les donneurs de soins qui ne pensent jamais à eux peuvent commencer à se sentir frustrés et en colère contre les personnes qu'ils aident. Cela peut blesser le donneur de soins et la personne qu'il assiste.

Si vous ne prenez pas soin de vous, vous n'aurez plus l'énergie de vous occuper des autres. Pour prendre soin de quelqu'un, vous devez dormir et vous reposer assez, vous occuper de vos besoins physiques, et continuer à vous amuser et à nouer des relations.

Les pratiques traditionnelles qui calment le corps et l'esprit et renforcent la force intérieure, tels que le yoga, la prière, la méditation, le T'ai Chi, et autres. Le fait d'adopter ces pratiques traditionnelles peut vous aider à faire face au stress dû à la prise en charge d'une personne.

Prenez soin de votre propre santé

- Manger de la bonne nourriture pour que votre corps reste en forme.
- Dormir assez pour avoir assez d'énergie pendant la journée.
- Faire plus d'exercice que votre travail en tant que donneur de soins ne le demande.
- Le massage peut aider à détendre votre corps. Il peut aussi aider à faire passer le stress et la contrariété.



yoga

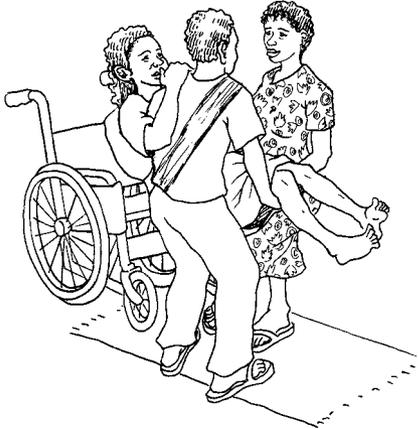


prière

Prenez le temps de mettre votre travail de côté et de faire quelque chose que vous aimez. Il est important pour une femme handicapée et son donneur de soin d'avoir des amis et des intérêts loin l'un de l'autre. Pour avoir une vie remplie et satisfaisante, chacun d'entre vous doit passer du temps avec d'autres personnes.

Veillez à ne pas vous blesser

Le fait de porter quelqu'un demande des efforts physiques. Cela peut provoquer des blessures sur votre dos. Pour porter et tenir quelqu'un d'une manière sécurisée :



- Utilisez les muscles de vos jambes, pas ceux du dos. Lorsque vous soulevez quelque chose de lourd de la terre, agenouillez-vous ou accroupissez-vous pour prendre au lieu de vous courber.
- Gardez votre dos, vos épaules, et votre cou le plus droit possible pendant que vous redressez vos jambes.
- Demandez à quelqu'un de vous aider à porter la personne dont vous vous occupez. Il peut sembler plus rapide de le faire vous-même, mais si vous blessez votre dos, vous ne pourrez plus aider du tout.

DEMANDER L'AIDE DES AUTRES

Le fait d'être un donneur de soin peut provoquer l'isolement. Lorsqu'une personne handicapée compte sur un seul donneur de soins tout le temps, tout le monde peut croire que le 'le donneur de soins expert' est la seule personne qui sait comment l'aider. Mais personne ne peut être la seule à aider une femme handicapée. Les autres membres de la famille, les amis et les voisins peuvent aussi aider en apportant ou en préparant un repas, en allant au marché, en nettoyant, ou en rendant juste visite. Cela vous permettra de vous reposer et d'avoir plus d'énergie plus tard.

DONNER ET RECEVOIR DE L'AIDE

Trouver des moyens à travers lesquels une femme handicapée peut faire les choses dans le cadre de la routine quotidienne de la famille. Ainsi, elle peut apporter son aide au lieu de juste en recevoir. Ayez des attentes positives et réalistes. Attendez-vous qu'une femme soit la meilleure qu'elle puisse être. Encouragez-la à essayer de nouvelles choses et à acquérir des compétences.

Qin Cheng tient les comptes de l'industrie avicole de la famille. Nous pouvons dire qu'elle est notre responsable résidant.



Former un groupe de donneurs de soins

L'un des meilleurs moyens d'améliorer la santé des donneurs de soins est de d'échanger les uns avec autres. Les donneurs de soins et les personnes handicapées ont besoin du soutien des autres qui ont vécu des expériences similaires. Le fait de parler de vos besoins et de vos sentiments aux autres peut vous aider à vous sentir moins isolé. Vous pouvez aussi partager des idées avec les autres donneurs de soins sur la manière de faciliter les choses et de mettre en place des systèmes de soutien pour vous et toutes les personnes handicapées que vous assistez.

S'il existe déjà un groupe, et si vous savez qu'il y'a d'autres donneurs de soins dans la communauté, ce sera à vous d'en former un. Certains des groupes les plus forts et les plus actifs ont été formés grâce à l'idée d'une personne. Un groupe qui collabore peut résoudre les problèmes et faire mieux que si chaque membre travaille seul.

J'ai besoin de soins à tout le temps. J'ai un groupe de participants et d'amis qui ont formé un réseau dénommé "Prendre soin de Mai". Ils échantent, se réconfortent, et se soutiennent. Ils m'aiment tous, et je les aime aussi. C'est comme un grand cercle.



Pour former un groupe :

Cherchez 2 ou plusieurs donneurs de soins qui veulent former un groupe de soutien. Si vous ne connaissez aucune femme où il y'a une personne handicapée, un agent de santé peut connaître d'autres familles dans les communautés environnantes.

Décider du moment et du lieu de rencontre. Cela permet de choisir un lieu où tout le monde se sentira à l'aide pour s'exprimer ; peut-être une salle dans un centre de santé, un centre communautaire, une coopérative, ou un lieu de culte. Au cours de la première rencontre, discutez de l'objet de la rencontre et de ce que vous espérez faire.

Une personne sera probablement le leader des premières rencontres. Mais il est important que personne ne prenne des décisions pour le groupe. Chacun doit avoir l'opportunité de s'exprimer. Essayez de garder la discussion centrée sur les raisons principales de la rencontre. Après les premières rencontres, dirigez le groupe à tour de rôle. Le fait qu'une différente personne dirige chaque rencontre aidera les membres timides à participer.

Nous avons découvert que nous avons tous le même type de problèmes.



Je peux ouvertement parler de mes problèmes et avoir des conseils sur ce qu'il faut faire.

Ensemble, nous aidons nos enfants et nous-mêmes

Dans une communauté pauvre de Bangalore, en Inde, de nombreuses familles d'enfants et d'adultes handicapés ont formé un groupe de soutien. Elles se rencontrent une fois par semaine pour échanger et élaborer des plans afin de promouvoir et de demander des services à la communauté au profit des personnes handicapées. Elles possèdent et utilisent également beaucoup d'auto-pousse (taxis motos à 3 roues) pour déposer et aller chercher les enfants handicapés à l'école.



APPRENDRE À SE SOUTENIR DANS LE GROUPE

Parfois, les personnes qui aident toujours les autres sont trop occupées pour penser à leurs propres sentiments. Ou elles pensent qu'elles n'ont pas le droit de se sentir contrariées, ou que seule la femme handicapée devrait se sentir contrariée. Même lorsque des personnes se connaissent bien, il n'est pas évident de se sentir à l'aise pour parler de sentiments, d'expériences, et de défis liés au travail des donneurs de soins.

Il est plus facile pour certains de s'exprimer dans un groupe que pour d'autres. Mais le fait de parler ne constitue pas le seul moyen à travers lequel les gens peuvent exprimer leurs pensées et leurs sentiments. Essayez diverses activités, telles que la chanson, les poèmes, les histoires pour aider chacun à participer aisément. Certaines personnes s'expriment mieux en dessinant ou en poignant des images.



Voici quelques suggestions pour aider les membres du groupe à se sentir à l'aise et à se faire confiance :

Ecouter ce que les autres disent. Pensez à la façon dont vous voulez que les autres vous écoutent, et essayez de les écouter de la même façon.

Essayez de ne pas dire aux autres personnes ce qu'il faut faire. Vous pouvez aider les autres à comprendre comment ils se sentent, et partager vos propres expériences. Mais chacun doit prendre ses propres décisions en ce qui concerne la meilleure manière d'assister les personnes handicapées.

Le groupe de soutien peut être le lieu où un donneur de soins peut exprimer sa colère et pleurer à cause d'une frustration. En partageant des expériences et des idées, vous pouvez vous aider mutuellement à trouver des moyens de changer les causes de ces sentiments.



PLANIFICATION DE L'ACTION

Un groupe de personnes qui travaillent ensemble peuvent prendre des mesures pour résoudre plusieurs problèmes. Voici quelques étapes utiles pour agir :

1. Choisir un problème que la plupart des membres du groupe trouvent utile.
 Bien qu'il faille probablement beaucoup de changement, votre groupe peut être plus efficace si les membres travaillent sur un seul problème à la fois. Au début, choisissez un problème que votre groupe peut résoudre rapidement. Puis, et fur et à mesure que le groupe apprend à collaborer, vous pouvez travailler sur des problèmes plus complexes.



2. Décidez de la façon dont vous voulez résoudre le problème. Citez plusieurs manières dont le problème pourrait être résolu et choisissez celui qui convient mieux aux forces et aux ressources de votre groupe.



3. Elaborez un plan. Les membres du groupe devront faire diverses choses pour effectuer les travaux. Essayez de fixer une date à laquelle chaque travail doit être effectué.



4. Lorsque vous rencontrerez encore, parlez du déroulement du travail. Ajustez votre plan si des difficultés surviennent.



A l'agent de santé :

Les agents de santé peuvent aider les donneurs de soins. Lorsque vous traitez une femme handicapée, essayez de discuter avec elle, de sa relation avec la personne qui s'occupe d'elle. Si le donneur de soin l'accompagne, échangez avec les deux sur leur relation et sur ce dont chacun a besoin chez l'autre.

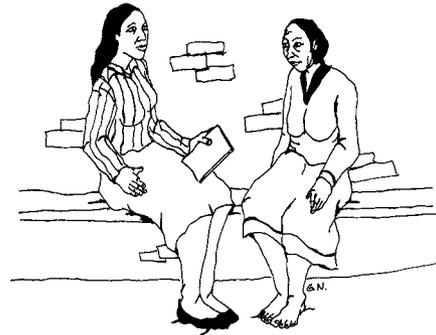
Encouragez le donneur de soins à parler de ses propres sentiments. Écoutez le donneur de soins et laissez-le s'exprimer. Ne le grondez pas pour s'être senti frustré ou contrarié. Il est difficile d'assister une autre personne. Rappelez au donneur de soins qu'il est naturel de se sentir triste, énervé, ou frustré.

Posez la question au donneur de soins sur ses propres besoins. Encouragez-le à prendre soin de lui ainsi que de la personne dont il s'occupe.

Essayez de trouver quelqu'un qui remplacera le donneur de soins. Chacun a besoin de temps pour lui-même. Voyez si vous pouvez trouver une autre personne de la famille ou dans la communauté qui pourrait aider pendant un moment.

Si nécessaire, formez les donneurs de soins de votre communauté sur les soins de santé et le soutien psychologique dont ils ont besoin pour mieux s'occuper de la femme en situation handicapée dont ils s'occupent.

IMPORTANT ! Il existe une différence entre une personne qui se sent frustrée, et le fait de blesser la personne qu'elle aide. Souvent, les donneurs de soins sont si stressés et énervés qu'ils constituent un danger pour la personne dont ils s'occupent. Soyez toujours attentifs aux signes de violence lorsque vous examinez une femme en situation de handicap (ou toute autre femme), et essayez de lui en parler seul à seul pour vous assurer qu'elle n'est pas violentée par le donneur de soins en aucune manière. Voir Chapitre 14 pour de plus amples informations sur l'abus et la violence contre les femmes handicapées.



Échangez avec le donneur de soins pour savoir s'il a un problème que vous pouvez l'aider à résoudre.



J'ai beaucoup appris des femmes handicapées que j'assiste. Leur détermination m'inspire beaucoup. Elles m'ont appris, par exemple, que nous pouvons franchir les obstacles et vivre une vie pleine et riche.