

Ceux qui m'aident doivent être aidés

**Les personnes
qui m'aident
peuvent se fatiguer.**



**Elles ont besoin
d'être écoutées
elles aussi.**



**Elles ont besoin
de relais,
de formation
et de soutien.**



**Elles ne doivent pas
porter seules
toute ma situation.**



**Quand ceux qui m'aident
sont aidés,
mon cercle tient mieux.**



**Je peux demander :
Aidez aussi
les personnes
qui m'aident.**

