

L'AIDE QUE
J'APPORTE À MON
PROCHE
EST MESURÉE. JE
SAIS QUE JE PEUX
ACCÉDER
À DE L'AIDE SI
J'EN RESENS
LE BESOIN

- Je parviens à garder une vie sociale et professionnelle
- Ma santé et mon bien être ne sont pas impactés
- Je conserve une bonne relation avec mon proche
- Je ne me sens pas fatigué.e, déprimé.e et/ou nerveux.se
- L'aide que j'apporte à mon proche ne représente pas un poids financier
- Je me sens à l'aise avec les démarches administratives que je dois réaliser pour aider mon proche
- Je ne me sens pas dépassé.e
- Je sais que je peux compter sur mon entourage ou des tierces personnes pour me soutenir et m'apporter de l'aide

JE DOIS RESTER
VIGILANT.E, IL FAUT
QUE JE PRENNE
DU TEMPS POUR
MOI, L'AIDE QUE
J'APPORTE À MON
PROCHE
COMMENCE À
AVOIR UN IMPACT
SUR MA SANTÉ
ET MA QUALITÉ
DE VIE

- Le fait d'aider mon proche est une source de stress
- J'ai du mal à gérer toutes mes obligations professionnelles, sociales et familiales
- Je commence à m'isoler de mon entourage par manque de temps et d'énergie
- J'ai parfois des pensées négatives envers mon proche
- Je me sens souvent fatigué.e physiquement et moralement
- J'ai du mal à m'octroyer des moments de repos ou de détente
- Je sens que je perds le contrôle dans l'aide que j'apporte à mon proche
- Je culpabilise de confier mon proche à une tierce personne
- L'aide que j'apporte à mon proche a un impact sur mes finances

IL EST NÉCESSAIRE
QUE JE PRENNE
SOIN DE MOI,
JE DOIS ME
PROTÉGER EN
DEMANDANT DE
L'AIDE !

- Ma vie se résume à l'aide que j'apporte à mon proche
- J'ai quitté mon travail pour m'occuper de mon proche
- Je me suis isolé-e de mon entourage
- J'ai souvent des pensées négatives envers mon proche et je me sens en colère contre lui/elle
- L'aide que j'apporte à mon proche est source de problème financier pour moi
- Ma santé se détériore mais je n'ai pas le temps de me soigner
- Je me sens déprimé.e, anxieux.se, je sens que je perds le contrôle de ma vie
- Je ne serai pas en mesure de prendre soin de mon proche encore très longtemps
- Je n'arrive pas à confier mon proche à une tierce personne, je sens que je suis le/la seul.e à pouvoir m'en occuper