Ce que je porte au quotidien

Prendre conscience de mes responsabilités visibles et invisibles, sans me juger.

JE SUIS UN PROCHE AIDANT

Je peux cocher quelques éléments, écrire un mot ou simplement lire cette fiche. Il ne s'agit ni de tout compter, ni de tout résoudre.

1 Ce que je fais pour mon proche

Quelles tâches occupent une partie de mon quotidien ?

- ☐ Rendez-vous
- ☐ Courses ou repas
- ☐ Démarches
- ☐ Organisation
- ☐ Présence
- ☐ Autre

2 Ce à quoi je pense aussi

Même lorsque je ne suis pas en train d'aider, mon esprit peut rester occupé.

- ☐ Anticiper
- ☐ Vérifier
- ☐ Organiser
- ☐ M'inquiéter
- ☐ Prendre des décisions
- ☐ Je ne sais pas

3 Ce que j'aimerais reconnaître aujourd'hui

Une chose que je fais, même modeste, et que j'oublie parfois de voir :

Je peux aussi laisser cet espace vide.

À retenir : la charge mentale d'un aidant ne se voit pas toujours. La reconnaître ne m'oblige pas à changer quoi que ce soit aujourd'hui.

À utiliser librement : une seule réponse suffit, et une pause est toujours possible.
Ces fiches ne remplacent pas un avis médical, social ou un accompagnement adapté.