Mes besoins et mes limites

Me rappeler que mes besoins ont leur place, même lorsque j'aide quelqu'un.

JE SUIS UN PROCHE AIDANT

Il est possible d'aimer son proche et d'avoir besoin de repos, de soutien ou de temps pour soi. Je choisis ce qui me parle.

1 Aujourd'hui, mon énergie me semble...

- ☐ Très basse
- ☐ Variable
- ☐ Plutôt disponible
- ☐ Je ne sais pas

2 De quoi aurais-je besoin ?

Je peux cocher un ou deux besoins, sans devoir les justifier.

- ☐ Une pause
- ☐ Être écouté(e)
- ☐ Une aide concrète
- ☐ Du calme
- ☐ Du temps pour moi
- ☐ Me sentir moins seul(e)

3 Une limite à respecter, si c'est possible

Quel petit ajustement serait réaliste, sans me mettre en difficulté ?

- ☐ Reporter le non-urgent
- ☐ Demander un relais
- ☐ Dire « pas maintenant »
- ☐ Rien de possible aujourd'hui

À retenir : mes limites ne mesurent pas mon affection pour mon proche. Même si aucun changement n'est possible aujourd'hui, mes besoins restent légitimes.

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.