Identifier mes soutiens et relais

Repérer des appuis possibles, sans devoir demander de l'aide immédiatement.

JE SUIS UN PROCHE AIDANT

Un soutien peut être une aide pratique, une information ou simplement une écoute. Je n'ai pas besoin d'avoir toutes les réponses.

1 Dans mon entourage

Une personne avec qui je pourrais parler ou partager une petite tâche ?

2 Du côté des professionnels et associations

Un service ou un interlocuteur que je connais déjà ?

Exemples : médecin, service social, association d'aidants, plateforme de répit.

3 Quel soutien serait utile pour moi ?

- ☐ Être écouté(e)
- ☐ Une information
- ☐ Une aide ponctuelle
- ☐ Un temps de répit
- ☐ Je ne sais pas encore

4 Une piste à garder en tête (facultatif)

À retenir : si je n'ai pas de relais aujourd'hui, ce n'est pas un échec. Je peux me renseigner à mon rythme, sans me sentir obligé(e) d'agir tout de suite.

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.