



## La prise en charge des aidants

### Prendre soin de soi-même : vos réflexions

- Connaître vos limites

*Comment décririez-vous vos limites qui pourraient éventuellement influencer votre travail ?*

- Maintenir un bon équilibre

*Dans quels domaines de votre vie avez-vous « un bon équilibre » ?*

- Demander une aide professionnelle pour des symptômes qui interfèrent avec la vie quotidienne

*Y a-t-il des symptômes qui interfèrent avec votre vie au quotidien ? Décrivez-les. Qui pourrait vous aider à les soulager ?*

- Maintenir des liens de soutien positifs avec d'autres personnes

*Quelles sont les personnes qui forment votre réseau de soutien ?*

- Mettre en place des pauses régulières dans votre vie

*Quelles sont les pauses que avez-vous prises ces derniers temps ?*

- Ne pas s'auto-soigner

*Avez-vous développé des dépendances ?*

- Chercher une aide professionnelle

*Si vous cherchiez de l'aide professionnelle où iriez-vous ?*