

# Vous êtes aidant ?

Vous vous occupez régulièrement d'un **parent**, un **enfant**, un **ami** ou un **voisin fragilisé** ?

Faites un **autodiagnostic de votre situation** :

|                                   |                                                         |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Prendre soin de moi               | Je m'absente sereinement                                |
|                                   | Je garde une vie sociale et/ou professionnelle stable   |
| Rester vigilant                   | Je commence à m'isoler                                  |
|                                   | J'ai des pensées négatives                              |
|                                   | L'aide que j'apporte impacte mes finances               |
| Me protéger et demander de l'aide | Je pense être le seul à pouvoir m'occuper de mon proche |
|                                   | Je ressens de la colère                                 |
|                                   | Ma santé se détériore                                   |
|                                   | Je culpabilise de penser à moi                          |
|                                   | Je me sens épuisé psychologiquement et physiquement     |



**centraider.fr**

Trouvez ce qui existe près de chez vous :  
**les structures,**  
**les professionnels,**  
**les bénévoles,**  
**les aides**  
**et vos droits.**



Suivez-nous



centraider.fr



Centr'aider®



Centr'aider



centraider.fr

CENTR'AIDER