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

©Centr'aider® - Autonomie Paris Saint-Jacques | Impression : Iropa | Illustrations Vérane Cottin

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

Ajouter vos informations