



## Qu'est-ce qui m'empêche de prendre soin de moi ?

Je dois aider mon proche, je suis son parent, c'est mon devoir, sinon qui le fera ?

Je me sens coupable de penser à moi, au regard de ce que vit mon proche.

Je me sens seul, mes amis ne se rendent pas compte, il faut vivre notre situation pour la comprendre...

Je n'ai pas le temps : je dois tout gérer, je suis fatigué...

Il n'y a rien près de chez nous, je ne sais pas où chercher, où trouver les informations...

J'ai peu de ressources financières, faire appel à des aides extérieures c'est un budget...



## Je prends soin de moi, pour moi-même et pour mon proche



Je suis parent et aidant, la société reconnaît de mieux en mieux mon statut social d'aidant.

Je suis bienveillant et indulgent envers moi-même et je m'autorise à demander de l'aide.

Je sensibilise mon entourage à ma situation. Soutiens possibles : ligne d'écoute nationale, groupes de paroles, psychologues...

J'ai droit au répit : aides à domicile, accueil à l'extérieur, séjours répit et vacances adaptées...

Je consulte le site du gouvernement et ses annuaires, les plateformes d'accompagnement et de répit, la MDPH, le centre communal d'action sociale (CCAS).

Je me renseigne sur les aides existantes (AEEH, AAH, PCH, CAF, ANCV...) sur le site du gouvernement ou auprès de la MDPH, du CCAS, d'un(e) assistant(e) social(e).

