



Vous consacrez une grande partie de votre énergie et de votre temps à la personne que vous soutenez?

Il est essentiel de prendre un moment pour ralentir, de vous accorder une pause et de vous reconnecter à vos besoins. Prenez conscience de votre état physique et psychologique.

Vous demander comment vous allez est le premier pas pour avancer vers l'adaptation.

PRENEZ LA TEMPÉRATURE DE VOTRE ÉTAT

Mesurez votre état

Je pense au suicide. Je veux arrêter de souffrir.

Mon état de santé général est critique en raison de mon rôle de PPA que je continue d'assumer par obligation.

Je ne me sens plus capable d'assumer mon rôle de PPA en raison de mon état général.

Je songe à renoncer à mon rôle de PPA en raison de mes responsabilités et de mon état général.

Mon état général est tel que j'ai de la difficulté à assumer mes responsabilités de PPA.

Ma détresse psychologique et ma fatigue prennent toute la place.

Ma détresse psychologique et ma fatigue sont de plus en plus présentes.

Je vis une légère détresse psychologique et de la fatigue, mais je fonctionne normalement.

Mon rôle de PPA m'inquiète et me fatigue.

Je me concentre sur mon rôle de PPA.

Je suis en forme physiquement, calme et en paix.

ÉTAT
CRITIQUE

FRAGILE

EN RÉACTION

EN RÉFLEXION

Contactez un des services disponibles

**1 866 APPELLE
911**
Rendez-vous à l'urgence

Service aux PPA de l'AAOR
du CISSS du Bas-Saint-Laurent
1 833 422-2267

Info-Social
811 option 2

Appui
proches aidants

1 855 852-7784
ÉCOUTE • INFORMATION • RÉFÉRENCES
appui.org