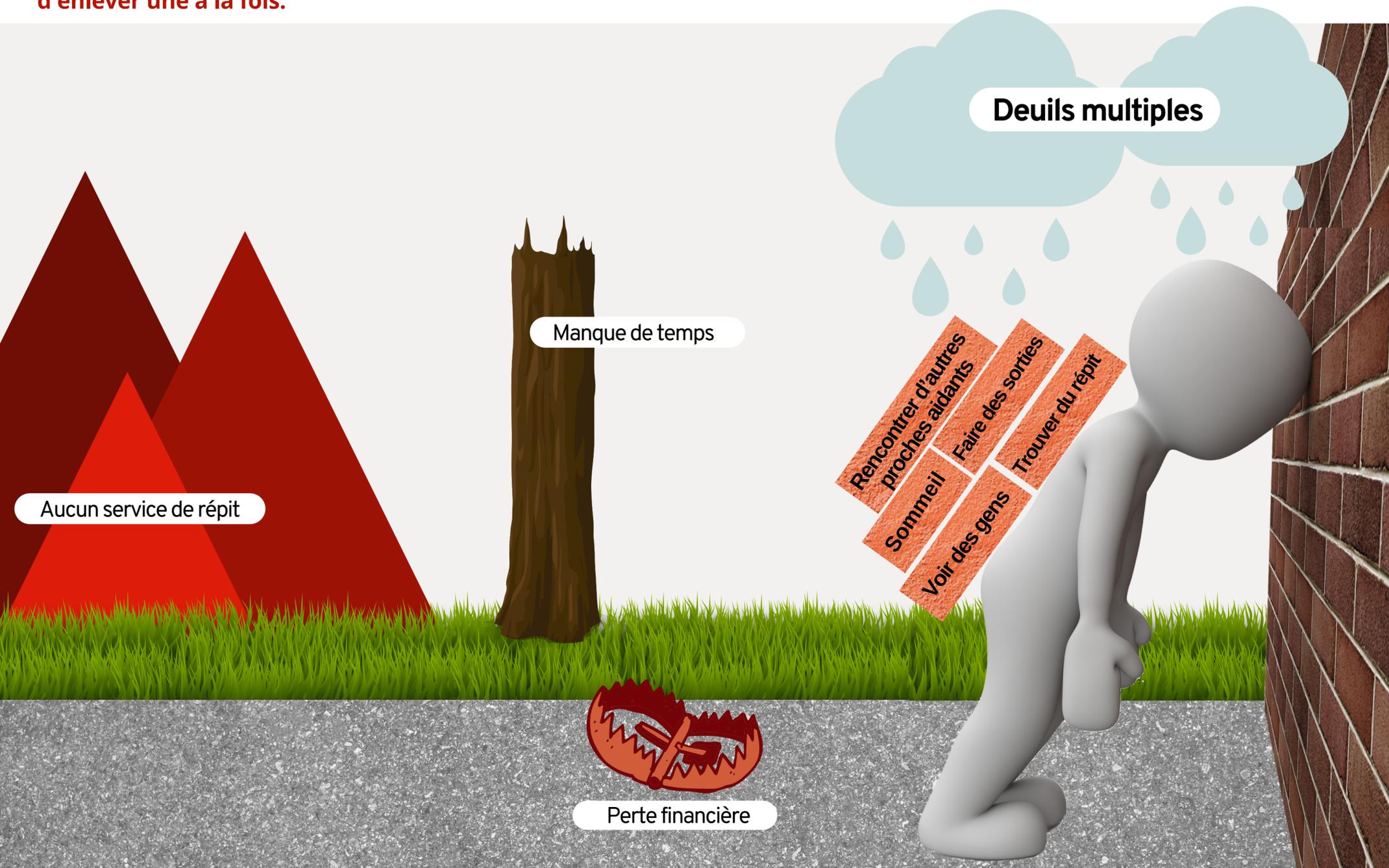


« La proche aideance m'a frappé comme si une tonne de brique me tombait dessus. »

- Citation adaptée d'un chanteur populaire

L'hygiène de vie, c'est de trouver votre équilibre dans les différentes sphères qui composent votre quotidien et votre réalité de proche aidant pour vous ressourcer et vous permettre de continuer. Vous entendez souvent la recommandation de « prendre soin de vous » avec une panoplie de bons conseils ; Manger des légumes, faire 30 minutes d'exercice par jour, dormir 8 heures par nuit, prendre un bain chaud avec des chandelles... Que de bienveillance, mais sont-ils compatibles à votre réalité, vos besoins et l'énergie dont vous disposez et vos envies ? Vous êtes la meilleure personne pour vous créer votre guide personnalisé du mieux-être du proche aidant.

Avant d'identifier les bonnes pratiques pour améliorer votre quotidien, vous aurez à réfléchir à vos besoins actuels et à les prioriser en fonction de votre niveau d'énergie et de l'urgence de la situation. Ensuite, à réfléchir aux défis qui vous empêchent de satisfaire ces besoins. Imaginez-les comme des briques sur vos épaules que vous décidez d'enlever une à la fois.



Utilisez l'équation suivante pour vous aider à identifier les besoins à combler de façon efficace et satisfaisante. Parfois un besoin non urgent peut être comblé en premier parce que son résultat nous permettra de vivre une réussite qui augmentera notre estime pour entreprendre un défi plus grand.

Urgence de la situation



Défi de proche aideance



Niveau d'énergie



Besoin à combler et à prioriser



Voici votre guide personnalisé du mieux-être du proche aidant, vous trouverez un canevas, dont les différentes sections à remplir sont graduées en fonction de l'urgence du besoin. Rouge, étant un besoin très urgent.

*Maintenant, à vous
de le remplir!*

