

Identifier votre réseau de soutien

Pourquoi faire cet exercice ?

En tant que personne proche aidante, vous êtes souvent sollicité(e) et pouvez parfois vous sentir seul·e. Pourtant, des personnes autour de vous peuvent vous apporter du soutien. Cette fiche vous aidera à identifier votre réseau afin de mieux savoir à qui vous pouvez vous adresser en cas de besoin.

Comment utiliser cette fiche ?

1. **Prenez quelques minutes** dans un endroit calme.
 2. **Remplissez les cercles** en plaçant les noms des personnes selon leur lien avec vous.
 3. **Réfléchissez** à qui vous pourriez solliciter et comment.
-

Votre réseau de soutien

Ci-dessous, une carte en cercles concentriques pour visualiser votre réseau.

- **Au centre, écrivez votre nom.**
 - **Plus une personne est proche et aidante, plus son nom est à l'intérieur des cercles.**
 - **Les personnes plus éloignées figurent en périphérie.**
-

Modèle graphique :

(Cercle central : Votre nom)

1. **Premier cercle - Famille et proches** (*ex. : conjoint·e, enfants, frères et sœurs, ami·es proches*)
2. **Deuxième cercle – Professionnel·les de la santé et services sociaux** (*ex. : médecin, travailleuse sociale ou travailleur social, infirmière ou infirmier, ergothérapeute, psychologue*)
3. **Troisième cercle - Ressources communautaires et associatives** (*ex. : associations de proches aidants, groupes de parole, centres communautaires, services de répit*)
4. **Quatrième cercle - Entourage professionnel et social** (*ex. : supérieur compréhensif, collègue solidaire, voisin·e aidant·e, groupe religieux ou sportif*)

Et après ?

- **Observez votre carte** : Avez-vous des ressources dans toutes les catégories ? Certaines sont-elles sous-représentées ?
- **Identifiez les personnes à qui vous pouvez demander de l'aide** et comment les solliciter.
- **Si besoin, renforcez votre réseau** en vous rapprochant d'organismes ou en parlant de vos besoins à vos proches.

Vous n'êtes pas seul·e. Prenez soin de vous en acceptant du soutien.