

4

Repérage de mes ressources

Cartographier mon soutien

Être aidant dans ce contexte peut représenter un défi important. Cet outil vous aide à repérer et à cartographier les ressources, formelles et informelles, sur lesquelles vous pouvez vous appuyer.

Instructions : Complétez les sections suivantes selon ce que vous connaissez déjà. Laissez vide ce que vous aimeriez découvrir ou demander à un intervenant.



Vous ne ressentez peut-être pas le besoin d'utiliser ces ressources pour le moment, mais il peut être utile de les découvrir dès maintenant, par prévention, afin de savoir où vous adresser en cas de besoin.

1 Ressources informelles — mon entourage

Indiquez le nom des personnes qui pourraient vous offrir du soutien en lien avec chaque type d'aide.

Type de soutien	Personnes-ressources	À quelle fréquence ?
Écoute et réconfort		
Aide pratique (courses, ménage, etc.)		
Transport ou accompagnement		
Autre :		
Répit pour prendre du temps pour moi		
...		

2 Ressources formelles

Type de services	Nom / organisme	Contact
Soins de santé		
Services communautaires		
Activités de loisirs		
Groupes de soutien		
Répit		
Soutien psychosocial		
Soutien dans les démarches administratives		
Autres		
...		

3 Ressources personnelles

Vos forces intérieures sont aussi des ressources précieuses. Reconnaître ce qui vous aide à traverser les moments difficiles peut vous aider à y avoir recours plus facilement.

Ma ressource	Comment je l'exprime	M'aide quand...
Ma capacité à relativiser	« Je fais de mon mieux »	Quand je me sens coupable
Mon sens de l'humour	Déramatiser par la blague	Quand je suis découragé.e
Ma spiritualité ou croyances	Méditation, prière...	Quand j'ai besoin de sens

4 Ma carte de proximité

Quels sont les lieux, personnes et espaces dans votre environnement qui peuvent nourrir votre bien-être ou vous offrir du soutien ?

Type de ressource	Nom / lieu	Je l'utilise ?
Lieu de répit ou d'accueil		
Organisme de loisirs		
Bibliothèque ou centre culturel		
Parc ou espace de nature		
Événement local ou gratuit		
Personne de confiance à proximité		
Voisin.e bienveillant.e		
Groupe Facebook ou réseau local		
...		

Trois repères vers lesquels je peux me tourner quand j'ai besoin de soutien

- 1.
- 2.
- 3.