

**AVOIR ENCORE DU TEMPS POUR MOI**  
Aider l'autre n'est pas vraiment une contrainte puisque...

1 Je peux m'absenter (quelques jours, quelques heures)

2 Je peux voir mes amis et ma famille

3 Je sais que l'autre peut être autonome par moments

4 Je peux faire des activités en dehors de chez moi

5 Je peux partager des activités avec la personne aidée

**ÊTRE VIGILANT !**  
Il y a des risques pour ma santé physique et morale quand...

6 J'aide l'autre mais cela devient une réelle contrainte pour moi

7 J'hésite à faire des activités en dehors de chez moi

8 Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là

9 Je sais que quitter la maison présente un risque

10 Je me sens coupable quand je ne suis pas auprès de la personne aidée

11 J'hésite à inviter des gens chez moi

12 Je dois adapter mon emploi du temps (travail, loisirs...)

13 Je me sens fatigué(e) et angoissé(e)

14 Je me sens débordé(e)

**ME PROTÉGER ET DEMANDER DE L'AIDE**  
Je me mets en danger quand...

15 Je ne peux plus prendre soin de moi

16 Je n'ose plus laisser l'autre seul(e)

17 J'ai absolument besoin d'aide

18 Je n'ai plus de vie sociale

19 Je suis épuisé(e) psychologiquement et physiquement

20 Je n'arrive plus à faire face

Pour vous informer et vous faire aider :  
[www.somme.fr/repit-aidants](http://www.somme.fr/repit-aidants)