

# DÉVELOPPER UN PROJET D'ESPACE POUR LES AIDANTS

## QUEL AIDANT(E) ÊTES-VOUS ?

Choisissez la réponse qui vous convient et entourez le **(chiffre)** correspondant

### Mon rôle auprès d'un proche

(famille, voisin, amis, etc)

- 1 Je ne suis pas concerné(e), je n'ai pas de proche ayant besoin d'aide.
- 2 Je suis sollicité(e) par un proche ponctuellement.
- 3 J'accompagne une personne dans son quotidien.

### Mon sommeil

- 1 Je dors bien et suffisamment pour récupérer.
- 2 Mon sommeil est perturbé, je me réveille souvent fatigué(e).
- 3 Mes nuits sont courtes et agitées, le manque de sommeil impacte mon quotidien.

### Mon bien-être personnel

- 1 Je prends régulièrement du temps pour moi et je me sens bien.
- 2 J'essaie de prendre soin de moi mais je ressens une fatigue.
- 3 Je m'oublie complètement, la personne que j'accompagne passe avant moi.

### Mes loisirs

- 1 Je pratique une activité culturelle ou sportive régulière.
- 2 Quand j'arrive à me libérer, je n'arrive pas à me détendre.
- 3 Je n'ai plus le temps ni l'énergie pour mes loisirs.

### Mes relations sociales

- 1 Je profite pleinement de ma vie sociale sans contrainte.
- 2 J'ai dû réajuster mon temps libre, je vois de moins en moins mes amis.
- 3 Ma vie sociale est quasi inexistante, je consacre tout mon temps libre à un proche.

### Mon organisation au quotidien

- 1 Je gère mon emploi du temps librement, selon mes envies.
- 2 Mon temps libre est limité, je m'adapte aux besoins de mon proche.
- 3 Mon emploi du temps tourne entièrement autour de mon proche.

### Mon niveau d'énergie

- 1 Je me sens en pleine forme et bien dans mon quotidien.
- 2 J'ai parfois des baisses d'énergie, mais j'arrive à tenir le rythme.
- 3 Je me sens souvent épuisé(e) et stressé(e), je ne sais pas combien de temps je pourrai tenir.

### Ma vie professionnelle

- 0 Je ne suis pas concerné(e).
- 1 Travailler me fait du bien, je gère ma situation.
- 2 Je n'arrive pas à me concentrer au travail, je suis préoccupé(e).
- 3 J'ai refusé une promotion ou j'ai dû démissionner pour m'occuper de mon proche.

# LES RÉSULTATS

Vous avez entre...

0 et 8 points



Je ne suis pas aidant(e)

"Je ne suis pas aidant(e), mais si je connais quelqu'un dans cette situation, je sais où l'orienter pour qu'il trouve du soutien."

9 et 12 points



Le proche bienveillant

"Je ne suis pas aidant(e) au quotidien, mais j'apporte un soutien à un proche quand il le faut."

13 et 18 points



L'aidant(e) actif(ve)

"Pour l'instant, ça va, je gère... Mais pour combien de temps encore ?"

19 et 24 points



Le pilier fragilisé

"Je tiens bon, mais parfois, j'aimerais aussi qu'on m'aide."

## Vous n'êtes pas seul(e)s !

Des solutions existent pour accompagner et faciliter votre quotidien"

Merci de nous retourner le questionnaire complété à l'accueil de la Mairie de Sommières  
27 rue Frédéric Gaussorgues ou par mail à [ccas@sommières.fr](mailto:ccas@sommières.fr)  
Si vous souhaitez être contacté.e  
Merci de nous laisser votre numéro de téléphone