



# Établir des limites saines à titre d'aidant

Établir des limites, c'est tout d'abord reconnaître que même si vous prenez beaucoup de responsabilités en tant que proche aidant, vous êtes également en droit de tracer une ligne entre ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire. Voici un exercice utile pour vous aider à bien tracer vos limites, à découvrir quels sont vos besoins et à les exprimer clairement aux membres de votre famille et aux fournisseurs de soins de santé.

Toutes les fois que vous pensez à un objectif pour prendre soin de vous-même, remplissez l'une de ces feuilles de travail pour vous aider à atteindre cet objectif.

## Objectif pour prendre soin de moi

(inscrivez ici un objectif pour prendre soin de vous-même)

<b>Commencer</b> (que dois-je commencer à faire pour que cet objectif soit réalisable?)	<b>Cesser</b> (que dois-je cesser de faire pour que cet objectif soit réalisable?)	<b>Continuer</b> (que dois-je continuer de faire pour que cet objectif soit réalisable?)