



“QUELQUES REPÈRES AVANT NOTRE APPEL DÉCOUVERTE”

*Ces quelques questions me permettent de mieux
comprendre ce que vous vivez aujourd'hui, et de vous accueillir au mieux lors de notre échange*

1- Depuis combien de temps accompagnez-vous votre proche ?

- | | |
|--|--|
| ☐ Moins de 6 mois | ☐ 6 mois à 1 an |
| ☐ 1 an à 3 ans | ☐ Plus de 3 ans |
| ☐ Autre : | |

2- Qu'est-ce-qui vous pèse le plus actuellement ?

Plusieurs réponses possibles

- | | |
|---|---|
| ☐ Fatigue physique | ☐ Manque de sommeil/
Sommeil perturbé |
| ☐ Charge mentale | ☐ Stress / anxiété |
| ☐ Sentiment de
culpabilité | ☐ Difficulté à prendre
du recul |
| ☐ Impression de devoir
toujours tenir | ☐ Autre : |

3- De quoi auriez-vous le plus besoin aujourd'hui ?

- ☐ Souffler et faire une pause
- ☐ Etre écouté(e) dans ce que je vis
- ☐ Retrouver un peu de calme
Prendre du recul
- ☐ M'accorder d'avantage de temps
pour moi
- ☐ Découvrir une approche de bien-être
- ☐ Je ne sais pas encore

4- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez me dire avant notre échange ?

*Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.
Cette fiche est simplement là pour vous
permettre de poser quelques mots
avant notre échange*