

Tout va bien quand...

Je suis satisfait(e) de mes relations (famille, amis, soignants, commerçants, etc.).

Je me sens à l'aise pour participer à des activités en groupe.

Je peux inviter mes proches et ma famille chez moi lorsque j'en ai envie.

Je peux compter sur mes proches si j'ai besoin de soutien (écoute, coup de main, conseils, etc.).

L'aide que je reçois répond à mes besoins.

Je me sens valorisé(e) et apprécié(e) dans mes relations.

Je peux facilement me confier à un proche, sans avoir peur de son jugement.

J'apprécie mes moments de solitude.

Je suis vigilant(e) quand...

Cela devient difficile d'entretenir les relations importantes pour moi.

Cela devient difficile de sortir de chez moi.

Je ne suis pas vraiment à l'aise si je sors seul(e).

Mes proches ne peuvent pas toujours m'apporter leur aide.

L'aide que je reçois ne m'est pas toujours utile.

Parfois, j'ai l'impression d'être « de trop » ou de déranger.

Je ne peux pas toujours me confier à quelqu'un.

Les tâches administratives deviennent plus compliquées.

Je redoute mes moments de solitude.

Je demande de l'aide quand...

Mes relations avec mes proches sont rares ou absentes, c'est pesant.

Je ne peux plus ou ne veux plus sortir de chez moi.

L'extérieur est devenu une source d'angoisses.

Je suis dépassé(e) par l'administratif.

Les personnes dont j'aurais eu besoin sont loin ou absentes.

Demander du soutien ne sert à rien, personne ne comprend.

Je ne me sens pas à ma place ni reconnu(e) par mon entourage.

Il m'est impossible de me confier.

Je me sens très seul(e), j'ai l'impression de ne plus exister.

A force de me sentir seul(e), je n'ai plus l'envie de vivre.

Notre entourage, on ne le remarque pas toujours mais il joue un rôle important dans notre bien-être.

Ces moments d'échanges, que ce soit avec notre famille, nos amis, nos voisins ou des professionnels, **influencent notre moral et notre qualité de vie.**

Chaque personne vit ses relations différemment : certains apprécient être entourés et recherchent les échanges, tandis que d'autres préfèrent savourer leur temps libre de leur côté. Et puis après tout, cela peut aussi dépendre de l'humeur du jour !

Comment savoir
si nos
relations sociales
nous **conviennent**
vraiment ?

Pour y répondre, nous avons conçu **un baromètre des relations** : un outil simple et pratique pour prendre conscience de l'impact de notre entourage sur le quotidien.

Sans pour autant parler d'isolement, une solitude peut s'installer et l'on peut se sentir démun(e) pour trouver quoi faire et à qui demander du soutien.

Voici quelques pistes pour continuer à aller de l'avant et vous sentir bien entouré(e).

Les conseils



Prenez l'initiative d'**appeler vos proches**, envoyez-leur un message.



Participez aux activités et événements proposés dans votre **commune**.



Prenez le temps de **sortir prendre l'air**, de **croiser vos voisins**.



Demandez une **adaptation de votre logement** pour mieux vivre chez vous (salle de bain, escalier...).



Profitez d'un **repas** ou d'une **activité en résidence seniors**.



Passez une belle journée et profitez d'**activités variées au sein d'un accueil de jour**.



Sollicitez l'un de nos bénévoles pour venir **chez vous** : **discuter, jouer** et/ou vous **soutenir dans vos tâches administratives**.



Renseignez-vous sur **les aides professionnelles à domicile** (aide aux repas/courses, ménage, téléassistance...).

Contactez-nous :

 03 89 32 78 78

amaelles.org

Un conseiller se déplace gratuitement à votre domicile pour échanger avec vous.

créons
ensemble
des jours
heureux