



Mon carnet d’adresses

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| CONSIGNES : Identifiez dans votre entourage des personnes qui peuvent être là quand vous  en avez besoin pour : | | | | |
|  | Famille | Amis | Collègues/Voisins/Relations | Soignants |
| 1. Vous réconforter et vous écouter ? | | | | |
| Notez leur prénom  ou leurs initiales |  |  |  |  |
| Evaluez la « force » ou « l’impact » de leur soutien de 1 :  faible à 5 : très fort |  |  |  |  |
| 2. S’occuper de vous et vous aider matériellement ? | | | | |
| Notez leur prénom  ou leurs initiales |  |  |  |  |
| Evaluez la « force » ou « l’impact » de leur soutien de 1 :  faible à 5 : très fort |  |  |  |  |
| 3. Vous donner des conseils, des informations, des suggestions ? | | | | |
| Notez leur prénom  ou leurs initiales |  |  |  |  |
| Evaluez la « force » ou « l’impact » de leur soutien de 1 :  faible à 5 : très fort |  |  |  |  |
| 4. Vous redonner confiance en vous-même ? | | | | |
| Notez leur prénom  ou leurs initiales |  |  |  |  |
| Evaluez la « force » ou « l’impact » de leur soutien de 1 :  faible à 5 : très fort |  |  |  |  |