

« Moi  
et la maladie  
chronique »



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
<b>1. Vous reconforter et vous écouter ?</b>				
Notez leur prénom ou leurs initiales				
Evaluez la « force » ou « l'impact » de leur soutien de 1 : faible à 5 : très fort				
<b>2. S'occuper de vous et vous aider matériellement ?</b>				
Notez leur prénom ou leurs initiales				
Evaluez la « force » ou « l'impact » de leur soutien de 1 : faible à 5 : très fort				
<b>3. Vous donner des conseils, des informations, des suggestions ?</b>				
Notez leur prénom ou leurs initiales				
Evaluez la « force » ou « l'impact » de leur soutien de 1 : faible à 5 : très fort				
<b>4. Vous redonner confiance en vous-même ?</b>				
Notez leur prénom ou leurs initiales				
Evaluez la « force » ou « l'impact » de leur soutien de 1 : faible à 5 : très fort				