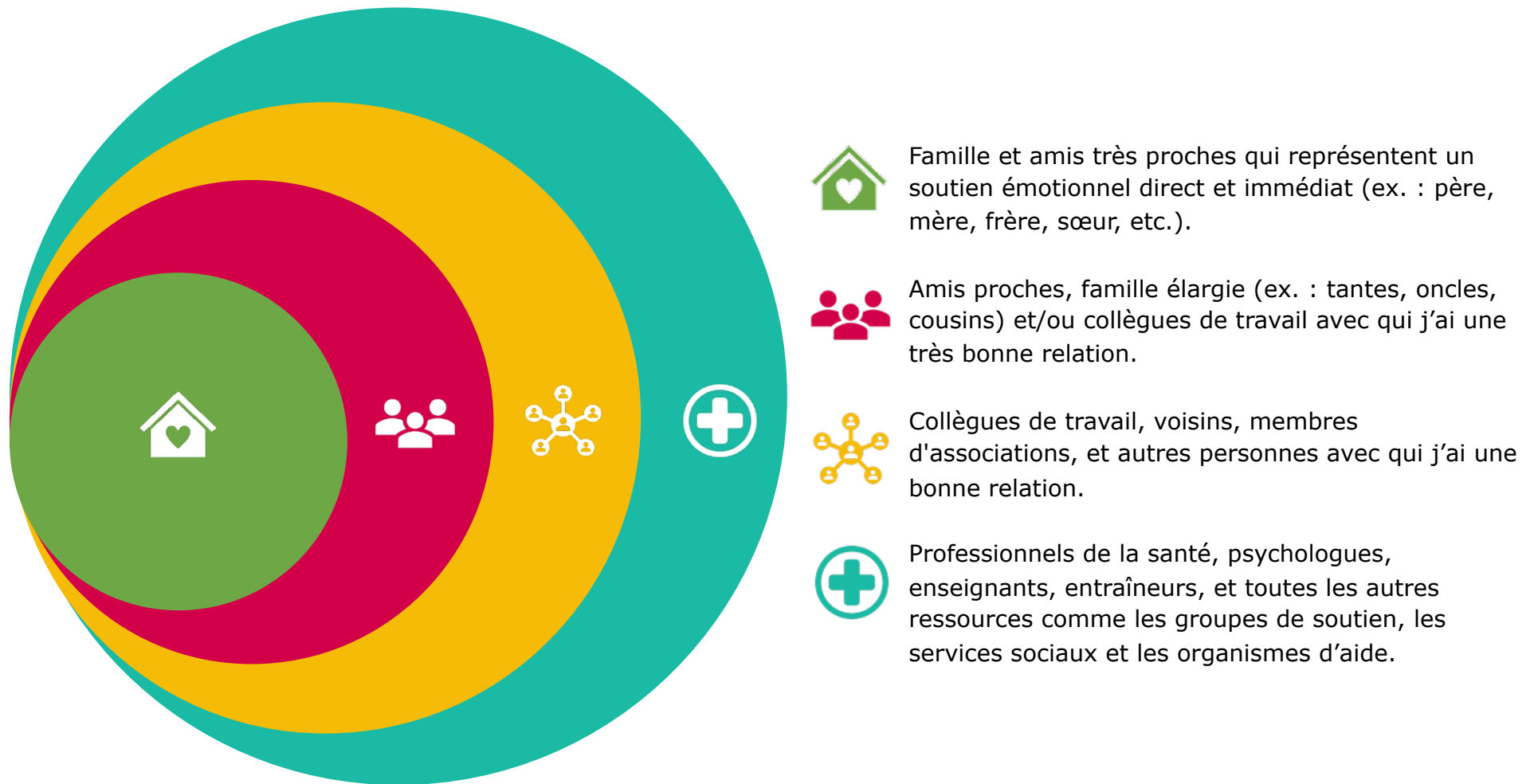


Mes personnes-ressources (et autres sources de soutien)

Les personnes-ressources sont des individus qui nous offrent un soutien, des conseils, ou des services lorsque l'on en a besoin. Cela peut être des membres de la famille, des amis, des collègues, ou des professionnels. La présence des personnes-ressources réduit le sentiment d'isolement souvent associé à l'anxiété, la dépression, ou à tout autre moment difficile. On distingue communément quatre niveaux de personnes-ressources, selon le degré de proximité de la relation entretenue. Identifier ses personnes-ressources permet de prendre conscience des soutiens disponibles et de savoir vers qui se tourner en cas de besoin, afin de se sentir moins seul.e.



Mes personnes-ressources (et autres sources de soutien)



Mon cercle très proche :



Mon cercle proche :



Mon cercle plus éloigné :



Autres personnes-ressources :