



AidantPilot

Des repères pour avancer.

Faire le point sur son besoin de relais

Guide indépendant · version 1.4 · 2026-10-27

Format A4 · à imprimer à taille réelle.

Questions personnelles à lire ou à noter sur papier ; aucun score ni évaluation clinique.

Les points à préparer

1. Quelles tâches me demandent actuellement le plus d'énergie ?
2. Quels moments de la semaine sont difficiles à assurer ?
3. Ai-je un temps de repos et la possibilité de m'occuper de ma propre santé ?
4. Quelle aide concrète pourrais-je demander et à quelle personne ou structure ?
5. Quel relais est prévu si je suis malade, absent ou hospitalisé ?
6. Quels souhaits de la personne aidée doivent être pris en compte dans ce relais ?
7. Si je me sens en grande détresse, quel professionnel puis-je joindre ? En danger immédiat, appeler les secours.

Mes notes, sur papier ou dans mon fichier personnel

Sources pour vérifier les repères

<https://www.monparcours handicap.gouv.fr/aidant/les-solutions-de-repit-pour-les-aidants>

<https://3114.fr/>

Repères documentaires, sans approbation professionnelle attestée. Les conditions et coordonnées peuvent évoluer.

Ne transmettez aucun dossier personnel au guide. À compléter hors du site. Ce document ne remplace pas un professionnel ou un organisme compétent.