



FONDATION
FRANCE RÉPIT



J'AIDE, JE M'ÉVALUE®

Outil d'évaluation et de prévention du risque d'épuisement



www.jaidejemevalue.fr

J'AIDE, JE M'ÉVALUE®

Outil d'évaluation et de prévention du risque d'épuisement

Accompagner un proche en grande difficulté de santé peut, dans certaines situations, avoir une forte incidence sur la vie des "aidants", et entraîner un risque d'épuisement.

Au terme d'importants travaux de recherche, la Fondation France Répit a mis au point un outil d'évaluation du risque d'épuisement, baptisé "**J'aide, je m'évalue®**", reposant sur des méthodes scientifiques fiables.

Cet outil a pour objectif de permettre aux proches aidants de prendre conscience du risque d'épuisement auquel ils peuvent être confrontés, de le mesurer au fil du temps, et de mobiliser des solutions de répit et d'accompagnement adaptées à leur situation.

Il a également vocation à être utilisé par les professionnels, comme outil de médiation dans l'accompagnement des proches aidants, afin de les sensibiliser aux risques d'épuisement, dans une démarche de prévention et de santé globale.

La prévention de l'épuisement est un objectif majeur de la Stratégie nationale de mobilisation et de soutien "Agir pour les aidants". L'outil développé par la Fondation France Répit vient ainsi répondre à cet objectif de santé publique, condition d'un maintien soutenable à domicile.

En accord avec sa mission de développement de dispositifs innovants de répit et de soutien aux proches aidants, la Fondation France Répit a choisi de mettre gratuitement cet outil à disposition des particuliers, bénévoles et professionnels de santé.

La Fondation France Répit remercie les aidants et partenaires ayant contribué aux recherches, le Fonds MSD Avenir, financeur de son programme de recherche clinique et médico-économique sur le répit, ainsi que la Fondation April et les centres de recherche associés à la construction de cet instrument (Direction de la Recherche Clinique du Centre Léon Bérard, CNRS-Gate, École Nationale Supérieure des Mines de St Etienne), les sociétés Alqualine et Acti.

Henri de Rohan-Chabot

Délégué général de la Fondation France Répit

Anne Lefranc

Coordinatrice du programme de recherche de la Fondation France Répit

Présidente du cabinet Alqualine



J'AIDE, JE M'ÉVALUE®

OUTIL D'ÉVALUATION DU RISQUE D'ÉPUISEMENT

Qu'est-ce que c'est ?

- **J'aide je m'évalue®** est un outil de sensibilisation et de prévention de l'épuisement : il permet à l'aidant de mieux comprendre son rôle et d'en mesurer les risques. Ce n'est pas un outil d'évaluation de l'état d'épuisement à un instant T
- Il se présente sous la forme d'un questionnaire auto-administré. Les données recueillies concernent l'aidant, sa qualité de vie, sa santé, ses relations sociales et son expérience d'aide.

À qui cet outil est-il destiné ?

- À l'aidant accompagnant un proche malade, en situation de handicap, de dépendance ou de fragilité
- Aux équipes professionnelles ou bénévoles qui accompagnent un ou plusieurs proches aidants
- À des tiers proches qui côtoient un ou plusieurs proches aidants qui seraient préoccupés par leur état de santé
- À tout professionnel acteur d'un dispositif au service des aidants qui utiliserait cet outil à visée d'évaluation des pratiques professionnelles
- À toutes les structures locales et nationales associatives et institutionnelles intéressées pour mieux accueillir et accompagner leur public aidant.

Un outil :

- Issu d'importants travaux scientifiques menés auprès d'un grand nombre d'aidants aux profils très variés (1500 au total)
- Construit en lien avec une grande pluralité de partenaires associatifs, publics, privés, personnes physiques, communautés d'aidants sur les réseaux sociaux
- Qui s'appuie sur des outils existants eux-mêmes validés scientifiquement : WHOQOL (World Health Organisation Quality of Life), HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale), etc.

Quand l'utiliser ?

- Dès que possible dans une logique de prévention de l'épuisement ressenti par l'aidant lui-même ou identifié par un tiers
- Une réévaluation peut avoir lieu autant que de besoin : il est conseillé de refaire une évaluation à chaque changement significatif de la situation de l'aidant et/ou de l'aidé.

Où le trouver ?

- Le questionnaire est en libre accès gratuit sur une web app **jaidejemevalue.fr** et en accès QR code
 - Le lien vers la webapp peut être proposé sur les sites internet des plateformes d'aide, des associations et structures institutionnelles intéressées.
- contactez la Fondation France Répit sur **contact@france-repit.fr**

Comment l'utiliser ?

- Un outil sous forme de questionnaire simple et ergonomique auto administré de 32 questions
- L'administration de ce questionnaire doit se faire individuellement sur un temps dédié, accompagné ou non
- L'analyse des réponses est automatisée et aboutit à une synthèse personnalisée.

Une synthèse personnalisée

- Met en évidence un score de risque d'épuisement : ce score varie de 0 qui signifie que le risque d'épuisement est très faible à 100 (proche de cent : risque d'épuisement très élevé)
- Fait un point sur les principaux domaines de la vie de l'aidant ayant un impact sur la survenue de l'épuisement : physique, psychique, socio-environnemental
- Pour chacun de ces domaines, expose un constat de la situation d'aide et du vécu de l'aidant et propose des conseils personnalisés pour orienter l'aidant vers des prises de contacts professionnels et des solutions d'accompagnement

Cette synthèse est téléchargeable en format pdf : elle peut servir de support à des échanges plus approfondis avec un professionnel (médecin traitant, plateforme locale d'aide aux aidants, autre acteur de santé ou médico-social).



VOUS ÊTES AIDANT

VOUS VOULEZ ÉVALUER VOTRE RISQUE D'ÉPUISEMENT ?

J'aide, je m'évalue® est un outil sous forme de questionnaire simple, rapide et fiable. Il vous permettra de mieux comprendre votre situation d'aidant et vous aidera à bien vivre ou mieux vivre votre rôle d'aidant sans risquer de mettre en danger votre propre santé et de fragiliser votre relation avec votre proche malade, handicapé ou dépendant.

Si cet outil peut être utile pour évaluer votre situation d'aidant et prendre conscience d'un éventuel besoin d'aide, il ne remplace en aucun cas un contact avec un professionnel de santé, en premier lieu mon médecin traitant. Je peux échanger avec lui autour des résultats de mon évaluation.

Cet outil pensé et élaboré par des aidants et des scientifiques pour les aidants est :

- Anonyme
- Gratuit
- En libre accès sur le site www.jaidejemevalue.fr
- Sans stockage ni traitement de données à caractère personnel

Qui contacter pour aller plus loin ?

En France, près de 250 "Plateformes de répit et d'accompagnement" ont été créées pour répondre spécifiquement aux besoins des proches aidants. N'hésitez pas à contacter la plateforme la plus proche de votre domicile, que vous trouverez sur :

www.soutenirlesaidants.fr

et si vous résidez dans la métropole de Lyon : contact@metropole-aidante.fr



1

Avant de commencer, je m'assure de disposer de 15 minutes et je prends connaissance du texte introductif pour comprendre les objectifs et les modalités de l'outil "J'aide, je m'évalue®". Je clique ensuite sur : "Répondre au questionnaire"



2

Je complète les 5 parties du questionnaire "Vous" > "Votre qualité de vie" > "Votre santé" > "Vos relations sociales" > "Votre expérience d'aide", en apportant des réponses les plus sincères possibles en fonction de mon ressenti du moment.



3

À la fin du questionnaire, j'accède à un premier résultat correspondant à mon score global de risque d'épuisement, présenté sous la forme d'une échelle de 0 (risque très faible) à 100 (risque très élevé). Ce score global est ensuite détaillé dans un graphique qui reprend chacune des 5 parties du questionnaire.



4

En dessous, je découvre mes résultats détaillés pour les 5 parties du questionnaire "Vous" > "Votre qualité de vie" > "Votre santé" > "Vos relations sociales" > "Votre expérience d'aide". Pour chacune d'elles, une synthèse de ma situation et des conseils personnalisés me sont proposés.



6

Si je le souhaite, je peux télécharger mes résultats en PDF pour pouvoir les relire ou les transmettre à des professionnels de santé. Je peux aussi renouveler cette démarche d'évaluation ultérieurement, pour mesurer l'impact des actions que j'ai mises en place à l'issue de la première évaluation.



Les conseils qui me sont proposés sont des recommandations générales. Pour aller plus loin et connaître les solutions concrètes à mobiliser en fonction de mon lieu de résidence, les coordonnées de la plateforme d'accompagnement et de répit la plus proche de mon domicile me sont indiquées.

5



L'ÉPUISEMENT UN CONCEPT QU'IL EST URGENT DE CLARIFIER !

Source : [Vers des Soins de répit](#), ouvrage collectif de la Fondation France Répit



Notre définition

« Un état résultant d'un processus de déplétion progressive de ses ressources émotionnelles, mentales et physiques, dû à une adaptation inefficace face à l'exposition chronique et à long terme à des facteurs de stress. »

01 _____

Épuisement. Comment le définir au plus juste ?



La notion d'épuisement de l'aidant est largement utilisée dans les politiques publiques, dans la société civile, et par les aidants eux-mêmes, pour qualifier l'issue de santé à éviter concernant les proches aidants. Cependant, ce terme n'est pas défini scientifiquement.

Burnout, fatigue chronique, usure de compassion... L'épuisement est souvent confondu avec ces concepts qui lui ressemblent beaucoup. Leur similitude ? Ils sont tous les résultats d'une exposition à long terme à des facteurs de stress, combinée à une diminution des ressources de l'individu.

Source : *Revue de littérature scientifique sur le thème de l'épuisement*

02 _____

Les aidants y sont fréquemment confrontés

83 %

des aidants ont déclaré avoir déjà traversé une période d'épuisement depuis qu'ils aidaient leur(s) proche(s).

Source : *Étude Aime 2*

03 _____

Et ça se traduit comment ?

Pour les participants aux études, l'expression qualifiant le mieux l'épuisement, est l'« **extrême fatigue** ». Elle est associée à des sentiments de **lassitude**, mais aussi de **colère**, d'**amertume** et d'**impuissance**.

Source : *Étude Aime 2*

04 _____

Un seul épuisement, mais de multiples représentations

Doutes
Questionnements
Des hauts et des bas
Descente vertigineuse
Images morbides

Source : *Étude Aime 2*

05 _____

Comment survient l'épuisement ? Trois catégories de circonstances

L'épuisement peut être dû à l'aidé, à l'expérience d'aide ou à l'aidant lui-même.

Les principales circonstances évoquées :

- > dégradation de l'état de santé, troubles du comportement ou psychologiques ;
- > manque de sommeil, sentiment d'inutilité et d'impuissance ;
- > multiplicité, récurrence et lourdeur des démarches.

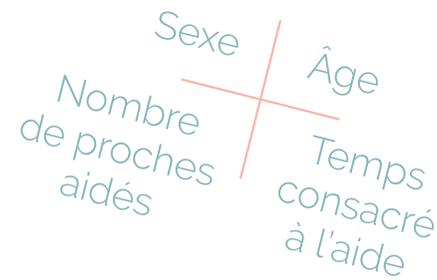


06 _____ Risque d'épuisement : plusieurs facteurs entrent en jeu

Les quatre principaux facteurs qui peuvent engendrer un risque d'épuisement :

D'autres facteurs peuvent aussi entrer en compte, comme les différentes perceptions du niveau de difficulté à aider, de la qualité de vie, de l'état de santé global ou de la qualité des relations sociales.

Source : Étude Aime 1



Ainsi, par exemple, une femme de 60 ans qui aide ses deux parents dépendants âgés de plus de 80 ans à raison de deux heures par jour sera sans doute plus sujette à l'épuisement qu'un trentenaire qui aide sa maman d'une cinquantaine d'années quelques heures par semaine.

07 _____ L'épuisement a ses saisonnalités



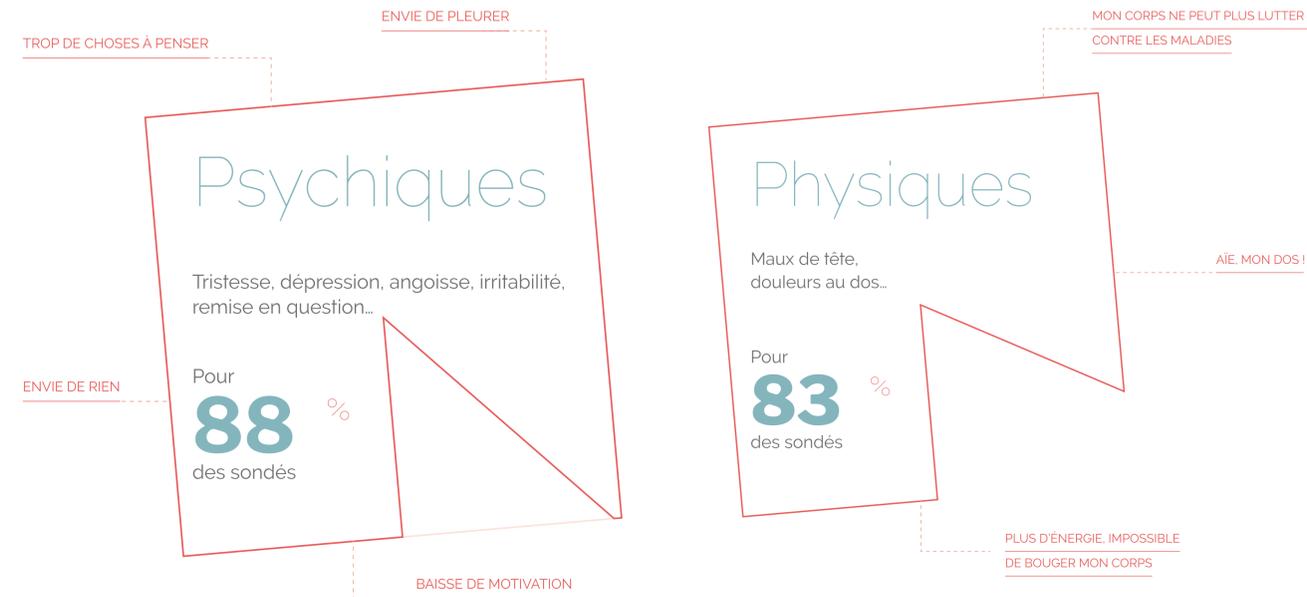
Certaines périodes semblent plus sensibles. Ainsi, l'été et les congés, lorsque la pression se relâche pour la plupart, mais pas toujours pour l'aidant, mais aussi l'approche de l'hiver et l'hiver lui-même, tout comme les fêtes de fin d'année, lorsque tout le monde se réunit. Les événements de vie et ceux liés à la sphère professionnelle sont également des phases où l'épuisement risque de refaire surface.

Source : Étude Aime 2

09 _____ Des conséquences physiques et psychiques

Source : Aime 2

Les aidants qui vivent, ou ont vécu, des situations d'épuisement décrivent des conséquences :



08 _____ Aidant épuisé ? Des signes évocateurs

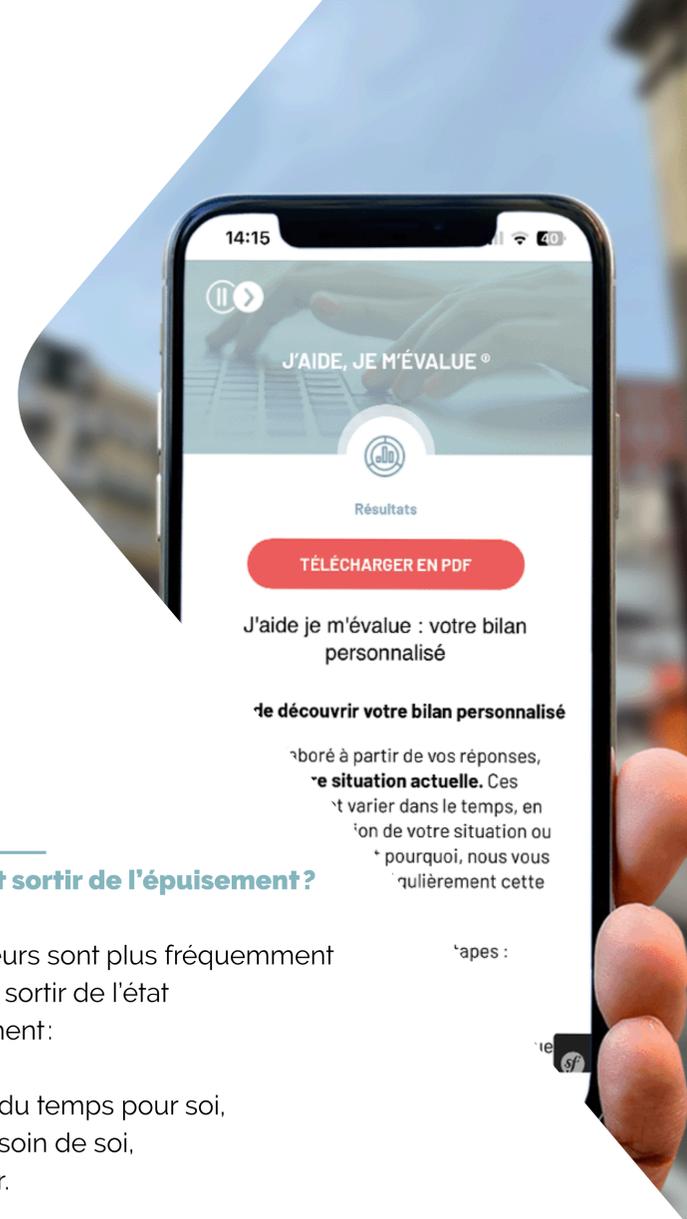
Irritabilité et agressivité :
Voilà les deux principaux signes évocateurs de l'épuisement d'un aidant.

10 _____ Comment sortir de l'épuisement ?

Trois facteurs sont plus fréquemment cités pour sortir de l'état d'épuisement :

- > prendre du temps pour soi,
- > prendre soin de soi,
- > s'écouter.

Source : Étude Aime 2





J'AIDE, JE M'ÉVALUE®

Outil d'évaluation et de prévention du risque d'épuisement



www.jaidejemevalue.fr



Pour en savoir plus :

– Fardeau, fatigue burn out... de quoi parle-t-on ? une approche scientifique de l'évaluation des risques d'épuisement. Atelier animé par Anne Lefranc lors du 3^{ème} congrès francophone sur le répit et l'accompagnement des aidants les 8 et 9 mars 2022 : page 73 des Actes du Congrès 2022

[Téléchargez les Actes du 3^{ème} congrès francophone sur le répit et l'accompagnement des aidants – 8 et 9 mars 2022](#)

– *Assessment of informal caregiver's needs by self-administered instruments: a literature review European Journal of Public Health.*
Anne Lefranc, Henri de Rohan-Chabot



Préface de **Sophie Cluzel**,
Secrétaire d'Etat auprès du Premier ministre,
chargée des Personnes handicapées.

Ouvrage collectif de la Fondation France Répit

sous la direction d'**Henri de Rohan-Chabot**,
co-fondateur et délégué général.

Prix : 15 euros
Disponible à la vente sur Helloasso ou en contactant la Fondation France Répit