

LE RELAIS DES AIDANTS

Le test des 2 minutes

Êtes-vous en train de vous épuiser sans le voir ?

Faites le point, honnêtement, en 10 questions.

[Offert · à imprimer](#)

10 questions, une réponse honnête

Cochez chaque phrase qui vous correspond **ces dernières semaines**. Personne ne vous regarde. Soyez franc·he avec vous-même.

- Je dors mal, ou je me réveille déjà fatigué·e.
- Je m'énerve pour des choses qui ne me touchaient pas avant.
- J'ai arrêté ce qui me faisait du bien (amis, loisirs).
- Je culpabilise dès que je pense à moi.
- J'ai l'impression de ne jamais en faire assez.
- Mon corps parle : maux de tête, dos, estomac, tensions.
- Je repousse mes propres rendez-vous médicaux.
- Je me sens souvent seul·e à tout porter.
- Je pleure, ou je me sens vide, plus souvent qu'avant.
- Je n'arrive plus à imaginer quand ça ira mieux.

VOTRE RÉSULTAT

0-2 cases : vous tenez, mais restez vigilant·e.

3-5 cases : les signaux d'alerte sont là. Il est temps d'alléger et de déléguer.

6 cases ou plus : votre épuisement est réel. Parlez-en à votre médecin et activez une solution de répit — vous ne pouvez pas continuer seul·e à ce rythme.

Quel que soit votre score, retenez ceci : **un aidant en bonne santé aide mieux et plus longtemps**. Prendre soin de vous n'est pas de l'égoïsme, c'est la condition pour tenir.

Vous avez coché 3 cases ou plus ?

Le kit complet « Aidant, et vous ? » vous donne 8 outils imprimables et des scripts prêts à l'emploi pour alléger la charge, oser demander de l'aide et vous préserver.

[□ Découvrez-le sur Le Relais des Aidants](#)

Ce test est un outil de sensibilisation, pas un diagnostic médical. En cas de détresse, parlez-en à votre médecin traitant. Souffrance psychique : 3114 (24h/24, gratuit). Urgence : 15.