A17
La bascule en faits

Dire ce qui a changé, mesurer ce que ça vous coûte, et savoir à qui le dire.

Cette fiche n'a aucune valeur administrative. Elle fait partie de la boîte à outils Les Décisions de l'aidant. Elle ne remplace ni un avis médical, ni l'évaluation des professionnels de votre territoire.

L'ESSENTIEL EN UNE PHRASE

Personne ne vous dira un jour que vous êtes devenu aidant. Ça arrive petit à petit. Et pour s'en rendre compte, il faut le chiffrer.

POURQUOI CETTE FICHE EXISTE

Il n'y a pas eu de jour J. Un rendez-vous où vous l'avez accompagné, puis deux. Un appel le soir, devenu quotidien. Des courses, une ordonnance, une inquiétude qui ne repart plus. Le mot « aidant » arrive presque toujours après la fatigue. Parfois des années après.

Ce retard coûte cher. Tant que vous ne l'avez pas dit, aucun droit ne s'ouvre, aucun relais ne se demande, et personne autour de vous ne comprend pourquoi vous n'êtes plus disponible. Cette fiche ne vous demande pas de vous coller une étiquette. Elle vous demande d'écrire ce qui s'est passé.

Ne pas confondre avec l'outil A03, « Tableau des tâches invisibles ».

A03 liste les tâches pour décider lesquelles confier. A17 mesure ce que ça vous coûte à vous, pour décider s'il est temps de demander de l'aide. On peut faire l'un sans l'autre. Mais dans l'ordre, celui-ci vient d'abord.

LE RELEVÉ : dix faits, sans interprétation

Un fait, c'est ce qu'une caméra aurait filmé. « Elle décline », ce n'est pas un fait. « J'y suis allé quatre soirs cette semaine », c'en est un. La première ligne est remplie pour l'exemple.

Ce que je fais, ou ce qui est arrivé	Depuis quand, à quelle fréquence	Ce que ça me coûte	Le premier relais possible
Je passe le soir préparer le pilulier	Depuis janvier, 5 soirs sur 7	1 h 15 par soir, dont 40 min de trajet	Pilulier préparé en pharmacie

CE QUE ÇA COÛTE, EN QUATRE COLONNES

« Impact », ça ne veut rien dire tant qu'il n'y a pas de chiffre en face. Reprenez la colonne de droite du relevé et faites les totaux. Ces quatre chiffres, vous les répéterez à chaque personne à qui vous parlerez.

Ce qui est entamé	Comment le mesurer	Sur le dernier mois
Mon temps	Heures par semaine, trajets compris.	
Mon argent	Euros sortis de votre poche, non remboursés : essence, courses, dépannages.	
Mon travail	Heures d'absence, retards, jours de congé posés, occasions refusées.	
Mon sommeil et ma santé	Nuits coupées, rendez-vous médicaux repoussés, symptômes apparus.	

Si l'une de ces quatre lignes vous surprend une fois écrite, la bascule est plus avancée que vous ne le pensiez. C'est fréquent, et ce n'est pas un manque d'attention. Ce qu'on fait par affection, en fait, on ne le compte pas.

MA PHRASE DE BASCULE

Écrivez-la en entier, avec vos chiffres. C'est cette phrase que vous direz. Elle vaut mieux que dix minutes d'explications.

« Depuis		je prends en charge
Cela représente		heures par semaine, et cela a un impact sur

À QUI VOUS ALLEZ LA DIRE

Une fois écrite, elle ne sert pas qu'à vous. Six interlocuteurs en attendent une version, et chacun peut ouvrir quelque chose de différent. Leurs noms changent selon les territoires. Leur rôle, non.

À qui vous la dites	Ce que ça peut ouvrir
À une structure de soutien aux aidants	De l'écoute, de l'information, un relais. C'est la seule porte qui s'ouvre sans démarche avant, et souvent la plus rapide.
Au professionnel de santé qui suit votre parent	Une évaluation, une orientation, parfois un signalement à l'organisme qui s'en occupe.
À l'organisme qui évalue la perte d'autonomie	L'ouverture de droits, un plan d'aide, une visite à domicile.
À la personne qui conduit cette évaluation	La reconnaissance de vos besoins d'aidant, là où le territoire le prévoit. C'est souvent la seule occasion où votre propre situation entre dans un dossier.
À votre employeur	Un aménagement, un congé, parfois une indemnisation.
À votre fratrie	Une répartition écrite, au lieu d'un déséquilibre dont personne ne parle.

Qui contacter, concrètement

Les noms de ces interlocuteurs dépendent de l'endroit où vous vivez. L'outil A19, « Outre-mer et hors de France », donne pour chaque territoire l'institution à contacter en premier, et ce que chacune peut ouvrir. L'outil A20, « Jusqu'à quand vais-je compenser ? », aide à décider si le moment est venu de les appeler.

LA PREMIÈRE ACTION

Une seule, testée cette semaine, prise dans la colonne « premier relais » du relevé. Pas la plus importante : la plus rapide à mettre en place. Ce qui compte à ce stade, c'est de vérifier qu'une chose peut sortir de vos mains.

Le relais que je teste	
Qui je contacte, et quand	
Ce que ça libère si ça marche	
Date à laquelle je fais le point	

Si aucun relais ne vous semble possible, ce n'est pas une impasse. C'est un résultat. Reportez-le au pilier D de l'outil A01, « Les quatre piliers ». Puis appelez une structure de soutien aux aidants de votre secteur. Elles existent exactement pour ça, et elles répondent sans aucune démarche de votre part.

À enchaîner avec

L'outil A01, « Les quatre piliers », pour situer la situation. L'outil A03, « Tableau des tâches invisibles », pour détailler les tâches une fois la bascule dite. Et l'outil A19, « Outre-mer et hors de France », pour savoir qui contacter sur votre territoire.

A17 · La bascule en faits

Version 2.3, octobre 2026. La dernière version est toujours sur la page de téléchargement. Le code A17, lui, ne change jamais.Cette fiche accompagne le livre « Devenir aidant familial sans s'effondrer » (Nicolas MARVING). Le livre explique dans quel ordre prendre les décisions, et pourquoi.

Cette fiche ne cite aucun dispositif et aucun montant : elle ne se périme pas. Le tableau des interlocuteurs français, présent jusqu'à la version 1.1, est passé dans l'outil A19, « Outre-mer et hors de France ».