A24
Le relevé de trente jours

Remplacer une impression par des faits datés, sur assez longtemps pour voir ce qui se répète.

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.

Cette fiche contient des données de santé. Ne la laissez pas traîner, et ne la donnez qu'aux personnes qui en ont besoin.

L'ESSENTIEL EN UNE PHRASE

Un fait seul ne dit rien. Trois faits du même genre en un mois, si.

MODE D'EMPLOI

1	Notez le fait, pas l'impression. Ce qu'une caméra aurait filmé : la date, l'heure, ce qui s'est passé, et ce que ça a donné. « Il était bizarre », on ne peut ni le transmettre, ni le comparer.
2	Tenez-le trente jours. Moins, vous ne verrez rien : un événement isolé n'est pas une tendance. Plus, vous abandonnerez.
3	Dites-le à votre parent. Une observation faite dans son dos, et découverte plus tard, coûte bien plus cher qu'elle ne rapporte. « Je note ce que je vois, pour ne pas me fier à mon impression » : ça, il peut l'entendre.

Personne observée	
Période, du … au …	
Qui remplit	
Date de relecture prévue	

LE RELEVÉ

Une ligne par fait. Y compris ceux qui n'ont eu aucune suite. Ce sont eux qui, en se répétant, finissent par dire quelque chose.

Date et heure	Le fait observé	La conséquence	Qui était présent
12/02 · 22 h	Traitement du soir non pris	Pris le lendemain matin	Personne

CE QU'ON NE NOTE PAS

Les impressions : « il n'a pas l'air bien », « elle était bizarre ce matin ». Les conclusions : « je pense que ça se dégrade ». Les diagnostics : on décrit, on ne nomme pas.

Ces trois choses ont le même défaut. Elles n'engagent que celui qui les écrit, elles ne se comparent pas d'une semaine à l'autre, et aucun professionnel ne peut s'en servir.

LE RELEVÉ (SUITE)

Date et heure	Le fait observé	La conséquence	Qui était présent

LA RELECTURE, AU BOUT DE TRENTE JOURS

C'est la seule partie qui compte, en fait. Un relevé qu'on ne relit pas n'a servi à rien.

La question	Ce que je trouve
Qu'est-ce qui revient plus d'une fois ?	
À quelle heure, ou quel jour ?	
Qu'est-ce qui n'était jamais arrivé avant ?	
Qu'est-ce que je n'ai pas pu observer ?	

La dernière ligne est celle qui décide le plus souvent de la suite. Un moment que vous n'avez jamais pu voir (la nuit, presque toujours), ce n'est pas un moment où tout va bien. C'est un moment sans information, et ça se note comme tel.

Ce que je retiens de ces trente jours

SI UN FAIT D'ALERTE APPARAÎT

Ce relevé sert à suivre une évolution, pas à gérer une urgence. Si l'un des six faits d'alerte de l'outil A01, « Les quatre piliers », arrive, on ne le note pas : on le traite le jour même. L'outil A10, « Les premiers gestes après un signal d'alerte », dit quoi faire, et dans quel ordre.

À enchaîner avec

L'outil A01, « Les quatre piliers », pour situer ces faits et repérer ce qui bloque. L'outil A02, « Fiche d'état des lieux du parent », pour la vue d'ensemble à partager avec les intervenants. Et l'outil A20, « Jusqu'à quand vais-je compenser ? », le jour où il faudra décider d'aller chercher de l'aide.

A24 · Le relevé de trente jours

Version 1.2, octobre 2026. La dernière version est toujours sur la page de téléchargement. Le code A24, 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 contient ni dispositif ni montant : elle ne se périme pas. Seuls les renvois vers les autres outils sont à vérifier si la boîte à outils change.