

# J'AIDE, JE M'ÉVALUE®

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



scientifique



anonyme



rapide

[www.jaidejemevalue.fr](http://www.jaidejemevalue.fr)



**J'aide, je m'évalue®** est un outil digital d'évaluation et de prévention du risque d'épuisement des proches aidants sous forme de questionnaire simple, rapide et fiable. En libre accès sur ordinateur et smartphone : rendez-vous sur [www.jaidejemevalue.fr](http://www.jaidejemevalue.fr)

### ***Vous êtes aidant et vous voulez évaluer votre risque d'épuisement ?***

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 santé et de fragiliser votre relation avec votre proche malade, en situation de handicap ou dépendant.

### ***Vous êtes un professionnel de santé ou un bénévole, et vous souhaitez évaluer le risque d'épuisement de l'aidant que vous accompagnez ?***

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

**J'aide, je m'évalue®** pensé et élaboré par des aidants et des scientifiques pour les aidants est :

- Anonyme
- Gratuit
- En libre accès sur le site [www.jaidejemevalue.fr](http://www.jaidejemevalue.fr)
- Sans stockage ni traitement de données à caractère personnel

Au terme d'importants travaux de recherche, la Fondation France Répit a développé cet outil d'évaluation et de prévention du risque d'épuisement fiable et inédit reposant sur des méthodes scientifiques éprouvées. Elle a choisi de mettre gratuitement cet outil à disposition des aidants et des professionnels de santé.

Pour en savoir plus sur les activités scientifiques de la Fondation France Répit, rendez-vous sur [www.france-repit.fr](http://www.france-repit.fr)

Merci aux partenaires de la Fondation qui ont contribué à la réalisation de cet outil : le Fonds MSD Avenir, la Fondation Apiril, le Centre Léon Bérard, le CNRS-Gate, l'École Nationale Supérieure des Mines de St Etienne, le cabinet Alqualine, l'agence Acti.



FONDATION  
**FRANCE RÉPIT**

[www.france-repit.fr](http://www.france-repit.fr)

