

Inventaire du proche aidant

Ce questionnaire d'exploration décrit le vécu d'un proche aidant qui accompagne une personne malade, âgée ou en situation de handicap : charge et disponibilité, fatigue et santé, retentissement sur la vie sociale, familiale et professionnelle, émotions, relation avec la personne aidée, soutien et répit. Il aide à repérer un épuisement de l'aidant et les leviers sur lesquels agir, du partage de l'aide aux solutions de répit.

Nombre de questions	24 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Family Caregiver Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Burn-out, Stress

Aperçu des 24 questions

Au cours des derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'interromps ce que je fais pour répondre à un besoin de la personne que j'aide.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me sens épuisé(e).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je renonce à des sorties ou à des moments entre amis pour m'occuper de la personne que j'aide.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je m'inquiète de ce qui pourrait arriver à la personne que j'aide quand je ne suis pas avec elle.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je perds patience avec la personne que j'aide.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours des derniers mois. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le profil distingue ce que l'aide demande (charge et disponibilité), ce qu'elle coûte à l'aidant (fatigue et santé, vie sociale, familiale et professionnelle, émotions, relation avec la personne aidée) et les ressources qui lui manquent (soutien et répit), selon le modèle du processus de stress de l'aidant. Un domaine « Soutien et répit » marqué désigne des leviers concrets : partage de l'aide avec l'entourage, aides professionnelles, solutions de répit.

Points de vigilance

Un épuisement marqué appelle à rechercher une dépression ou un trouble anxieux, que le questionnaire n'évalue pas. Il ne comporte pas non plus de question sur les idées de suicide : elles s'évaluent en entretien lorsque l'épuisement est marqué. Une relation très tendue avec la personne aidée ou un épuisement important appellent aussi à aborder en entretien, sans jugement, le risque de paroles ou de gestes maltraitants, de part et d'autre.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

Émotions difficiles 11 / 16

Inquiétude pour la personne aidée, culpabilité, colère face à la situation, tristesse de voir la personne changer (deuil anticipé).

À explorer : les émotions que l'aidant s'autorise ou se reproche, la peur de l'avenir, le deuil de la relation telle qu'elle était, des signes de dépression ou d'anxiété.

Pour approfondir : PHQ-9, GAD-7.

Vie sociale, familiale et professionnelle — 8 / 16

Retentissement de l'aide sur les amitiés, les loisirs, le couple, la famille et le travail ou les études.

À explorer : ce qui a été réduit ou abandonné (sorties, loisirs, temps de travail), les désaccords familiaux sur la répartition de l'aide, les aménagements possibles au travail.

Charge et disponibilité — 5 / 16

Volume de l'aide apportée, disponibilité exigée à toute heure et charge mentale de l'organisation (soins, rendez-vous, démarches).

À explorer : ce que l'aidant fait concrètement (soins, repas, toilette, surveillance, démarches), le temps que cela représente, ce qui pourrait être confié à des professionnels ou à d'autres proches.

Pour approfondir : ZBI.

Fatigue et santé — 5 / 16

Épuisement physique et moral, sommeil peu réparateur, douleurs et santé négligée faute de temps ou d'énergie.

À explorer : le sommeil, les douleurs liées aux gestes d'aide, les soins que l'aidant repousse pour lui-même, son suivi médical.

Relation avec la personne aidée — 5 / 16

Tensions dans la relation, comportements difficiles à vivre, lien qui se transforme en relation de soin.

À explorer : l'histoire de la relation avant la maladie ou la perte d'autonomie, les comportements difficiles (refus d'aide, agressivité, exigences, confusion), ce qui reste partagé en dehors des soins.

Soutien et répit — 4 / 16

Sentiment d'être seul à porter l'aide, difficulté à se faire remplacer ou à s'accorder du répit, méconnaissance des aides possibles.

À explorer : qui d'autre aide (famille, amis, professionnels), les aides et solutions de répit connues ou utilisées (aide à domicile, accueil de jour, hébergement temporaire), ce qui freine leur recours (culpabilité, refus de la personne aidée, coût).

Pour approfondir : MSPSS.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

 Elodie C. - Psychologue TCC