CHECK-LIST GRATUITE · AIDANTS ET HANDICAP

# Tu aides quelqu'un à la maison : le guide des jeunes aidants

Les actions du guide, à cocher au fur et à mesure. Les explications, les délais et les lettres prêtes à adapter sont dans le guide complet.

## Ton carnet : check-lists et fiches

### Ma check-list pour aller mieux

- [ ] J'ai noté le nom d'au moins un adulte à qui parler (fiche 1).
- [ ] J'ai rempli ma fiche urgence avec un adulte (fiche 2).
- [ ] J'ai rangé la fiche urgence près du téléphone.
- [ ] J'ai enregistré le 15, le 112 et le 114 dans mon téléphone.
- [ ] J'ai enregistré Fil Santé Jeunes (0 800 235 236) et le 119.
- [ ] J'ai parlé à l'infirmière, au CPE ou à l'assistante sociale de mon collège ou lycée.
- [ ] J'ai gardé au moins un moment à moi cette semaine (fiche 3).
- [ ] J'ai dit à un adulte ce que je ne veux plus faire seul(e).
- [ ] Je sais que j'ai le droit de demander de l'aide, pour moi aussi.

### Plus tard, pour les études

- [ ] Je contacte mon établissement d'études supérieures dès l'inscription pour demander des aménagements.
- [ ] Je demande quels justificatifs fournir.
- [ ] Si j'aide un parent handicapé, je mets à jour mon dossier social étudiant pour les 4 points de charge.

## Le guide complet

Tu aides quelqu'un à la maison : le guide des jeunes aidants : 24 pages, en PDF et en EPUB, 7,90 €.

Chaque étape y est expliquée, avec ses délais, les sources officielles et des lettres prêtes à adapter.

https://lesguidesuniques.com/fr/aidants-handicap/jeunes-aidants/

Auteur : Yvan (micro-entreprise, Bastia). Mis à jour le 17 novembre 2026. Ce guide ne remplace pas un avocat ou un conseiller.