

OUTIL MÉTHODOLOGIQUE

Construire votre Pyramide du Répit

Un guide structuré pour cartographier vos soupapes de sécurité et de décompression. Ce diaporama est conçu pour être personnalisé avec vos propres situations et mots.



Les Niveaux de Répit

De la micro-pause indispensable de quelques minutes à la déconnexion complète de plusieurs jours. Chaque niveau possède ses règles et sa logistique propre.

Les Fondations : Du Quotidien au Mensuel



1. Micro-Pauses

Fréquence : Quotidienne (5-15 min)

Faire baisser la pression immédiatement et sans aucune logistique complexe.

✍ Écrivez vos mots : café chaud sans écran, exercices respiratoires, étirements...



2. Bulles d'Air

Fréquence : Hebdomadaire (1-3 h)

S'extraire du rôle d'aidant pour se retrouver en tant qu'individu.

✍ Écrivez vos mots : sortie marche, cinéma, un café avec un(e) ami(e)...



3. Relais Planifiés

Fréquence : Mensuelle (1-2 jours)

Un véritable break pour recharger les batteries physiques et mentales en profondeur.

✍ Écrivez vos mots : week-end en gîte, séjour détente, garde relayée professionnelle...

Le Sommet : Le Grand Break

Une Déconnexion Totale

Fréquence : Annuelle (1 à 2 semaines).

Ce niveau ultime a pour but premier de prévenir le syndrome d'épuisement (burn-out) de l'aidant par une déconnexion complète avec son quotidien.

Ce break d'envergure nécessite l'activation de solutions d'accueil temporaire institutionnel ou de relais familiaux solides.

 **À personnaliser** : Notez ici vos projets d'évasion (cure bien-être, séjour répit, vacances adaptées...)

Votre Plan de Répit Personnalisé

Niveau de Répit	Vos Idées & Mots clés (À remplir)	Fréquence cible	Logistique ou Relais requis
1. Micro-pause	<i>[Ex: 10 min de méditation guidée]</i>	Chaque jour	Aucun - Autonomie complète
2. Bulle d'Air	<i>[Ex: Cours de poterie / Natation]</i>	1x par semaine	Relais familial court / Voisinage
3. Relais Planifié	<i>[Ex: Week-end sans obligations]</i>	1x par trimestre	Accueil de jour / Garde de nuit
4. Grand Break	<i>[Ex: Séjour adapté en village vacances]</i>	1x par an	Hébergement temporaire / Baluchonnage

| Image Sources



https://images.stockcake.com/public/c/6/0/c60565db-99fd-4fdc-bea6-b06deb0bf822_large/misty-forest-road-stockcake.jpg

Source: stockcake.com