



# L'Aidant, Épaulé.

*Comprendre, organiser et tenir bon quand on aide un proche, avec l'intelligence artificielle.*

10 prompts pour comprendre, organiser, coordonner, faire valoir et tenir.

**Gratuit pour la communauté SYSTINFO**



BON À SAVOIR

# Un appui, pas un soignant.

Aider un proche, c'est mille tâches et beaucoup de fatigue. En 2026, des assistants comme ChatGPT, Gemini ou Le Chat décodent une lettre médicale et préparent un planning de soins, sans remplacer le médecin ni le service officiel. Trois réflexes d'abord.

- **Le médical reste au médecin**

L'IA vulgarise et organise, elle ne diagnostique pas. Toute question de santé se valide avec un professionnel.

- **Ne collez jamais de données sensibles**

Nom, numéro de sécurité sociale, résultats médicaux : remplacez-les par des crochets avant de coller un texte.

- **Les droits se confirment à la source**

Aides et démarches varient d'un pays à l'autre. Vérifiez toujours auprès de l'organisme officiel compétent.

*Le bon réflexe : l'IA prépare, vous validez santé et droits aux sources officielles.*  
systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

# Cinq gestes, dix prompts.

Aider un proche tient à cinq gestes : comprendre la situation, organiser le quotidien, coordonner avec les autres, faire valoir les droits, et tenir dans la durée. Ces 10 prompts vous donnent les mots et la marche à suivre.

*Chaque prompt suit la même recette : Rôle, Contexte, Tâche, Format. Copiez la structure, changez les crochets.*

## 01 Comprendre

· 2 prompts

## 02 Organiser

· 2 prompts

## 03 Coordonner

· 2 prompts

## 04 Faire valoir

· 2 prompts

## 05 Tenir

· 2 prompts



# Le Diagnostic Décodé

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un médiateur santé patient et clair.

Contexte : un proche a reçu ce document médical que je comprends mal : [colle le texte].

Tâche : explique-le-moi en mots simples.

Format : ce que cela signifie, ce que cela change au quotidien, les questions à poser au médecin, et un rappel que toi tu vulgarises, tu ne diagnostiques pas.

## Ce que vous obtenez

Un document médical obscur devient clair. Comprendre la situation vous aide à poser les bonnes questions au vrai soignant.



# Le Traitement Suivi

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un pharmacien pédagogue.

Contexte : mon proche prend [liste des médicaments] pour [sa situation].

Tâche : aide-moi à comprendre et organiser ses prises.

Format : à quoi sert chaque traitement en une phrase, un tableau des horaires de prise, les précautions courantes, et la consigne de tout confirmer au médecin.

## Ce que vous obtenez

Des prises claires, aux bons horaires. Bien comprendre le traitement évite l'oubli et les erreurs, à valider toujours avec le pharmacien.



# Le Planning des Soins

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un organisateur de soins à domicile.

Contexte : j'accompagne [proche] et je jongle avec [rendez-vous, visites, soins, mes contraintes].

Tâche : construis-moi un planning de la semaine.

Format : un tableau jour par jour, qui fait quoi et quand, les trajets, une marge pour l'imprévu, et les rappels à ne pas manquer.

## Ce que vous obtenez

Une semaine lisible d'un coup d'œil. Un planning clair évite le rendez-vous oublié et la charge mentale de tout garder en tête.



# Le Carnet de Suivi

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un infirmier méthodique.

Contexte : je dois noter l'évolution de [proche] pour en parler au médecin : [ce que tu observes].

Tâche : crée-moi un modèle de carnet de suivi.

Format : les colonnes utiles (date, symptôme, humeur, prise, événement), un exemple rempli, et la liste des signes qui doivent alerter et faire appeler un soignant.

## Ce que vous obtenez

Un suivi net à montrer au médecin. Des notes régulières valent mieux que la mémoire et rendent chaque consultation plus utile.



# Le Partage entre Proches

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un médiateur familial équitable.

Contexte : nous sommes [qui] à pouvoir aider [proche], avec chacun [disponibilités et limites].

Tâche : propose-moi une répartition juste des tâches.

Format : qui fait quoi selon ses moyens, un roulement sur le mois, une règle simple en cas d'imprévu, et un message à envoyer au groupe pour valider.

## Ce que vous obtenez

Une charge partagée, pas portée seul. Répartir clairement les tâches apaise les tensions et évite l'épuisement d'un seul aidant.



# Le Point aux Soignants

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un préparateur de rendez-vous médical.

Contexte : j'accompagne [proche] chez [soignant] le [date] pour [motif].

Tâche : aide-moi à préparer ce rendez-vous.

Format : un résumé clair de la situation en dix lignes, les questions à poser, ce qu'il faut emporter, et les points à ne pas oublier de signaler.

## Ce que vous obtenez

Un rendez-vous où rien n'est oublié. Un résumé et des questions prêtes font gagner un temps précieux au soignant comme à vous.



# Les Aides Possibles

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller en action sociale.

Contexte : j'aide [proche] dans [sa situation] et je vis [ton pays ou ta région].

Tâche : oriente-moi vers les types d'aides possibles.

Format : les grandes familles d'aides à explorer, à qui s'adresser, les questions à poser, et un rappel net de tout vérifier auprès de l'organisme officiel.

## Ce que vous obtenez

Des pistes d'aides pour commencer. Savoir quoi demander et à qui fait gagner des semaines, à confirmer toujours au guichet officiel.



# La Demande d'Aide

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un écrivain public social.

Contexte : je veux demander [l'aide visée] auprès de [organisme], pour [proche]. Situation : [détails].

Tâche : rédige ma demande.

Format : une lettre courte et claire, l'objet, la situation résumée, la demande précise, les pièces citées, et une formule de fin correcte.

## Ce que vous obtenez

Une demande nette, prête à relire et envoyer. Bien exposée, elle est traitée plus vite et évite les allers-retours de dossier.



# Le Répit Organisé

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach du répit de l'aidant.

Contexte : je n'ai plus de temps pour souffler et je dois pouvoir m'absenter [quand].

Tâche : aide-moi à organiser un vrai temps de répit.

Format : les solutions de relais possibles, une checklist pour préparer l'absence, les infos à laisser au remplaçant, et une première petite pause à planifier.

## Ce que vous obtenez

Un temps pour souffler, enfin planifié. Organiser le relais n'est pas abandonner : c'est tenir plus longtemps et mieux, pour vous deux.



# L'Aidant Ressourcé

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un accompagnant bienveillant.

Contexte : à force d'aider [proche], je me sens [fatigue, tension, ce que tu ressens].

Tâche : aide-moi à prendre soin de moi aussi.

Format : trois gestes simples pour cette semaine, une limite saine à poser, à qui parler pour être écouté, et le signal qui doit me pousser à demander de l'aide.

## Ce que vous obtenez

Un aidant qui tient est un meilleur appui. Prendre soin de soi n'est pas égoïste, c'est ce qui vous permet de continuer d'aider.



MERCI · L'AIDE ALLÉGÉE



# Un geste d'aide, un grand merci.

Ces fiches vous sont offertes, sans publicité. Notre seule récompense est votre reconnaissance.

## Offrez-nous 30 secondes

Prenez un instant pour nous dire merci sur l'un de nos réseaux.  
Un mot public, même court, nous encourage à continuer de vous accompagner, conseil après conseil.

**Scannez pour nous rejoindre et nous remercier**



**WhatsApp**



**Mattermost**



**LinkedIn**



**Facebook**