GUIDE PRATIQUE | ÉPUISEMENT DE L'AIDANT

Aidant à bout : les premières actions pour ne plus rester seul

Être à bout n'est ni un manque d'amour ni un échec : c'est un signal de santé. L'objectif immédiat est de retrouver de la sécurité, du soutien et une marge de récupération.

MEDIWALK® - LE MAG 100 % AIDANTS

Version enrichie - octobre 2026

Sommaire

Repères, démarches concrètes et fiche personnelle à compléter.

Vous n’avez pas à résoudre toute la situation aujourd’hui . . . 3

Que faire dans les prochaines heures ? . . . 3

Comment demander de l’aide sans devoir tout raconter ? . . . 3

Pourquoi prendre un rendez-vous pour votre santé ? . . . 4

Que demander aux services pour éviter une nouvelle rupture ? . . . 4

Questions fréquentes . . . 4

Sources et version en ligne . . . 5

Ma fiche personnelle . . . 6

Pour poursuivre . . . 6

Édition enrichie - 19 octobre 2026

Vous n’avez pas à résoudre toute la situation aujourd’hui

Quand on est **aidant à bout**, même une liste de conseils peut sembler impossible à suivre. Commencez par un objectif limité : ne pas rester seul avec une situation que vous ne parvenez plus à assurer. Vous pourrez réorganiser les semaines suivantes avec de l’aide.

Le besoin de relais ne dépend pas de votre capacité à prouver que vous avez « assez donné ». Dites ce que vous ne pouvez plus faire aujourd’hui, puis cherchez la personne ou le service qui peut répondre à ce besoin précis. Si votre santé ou celle de votre proche est immédiatement menacée, appelez les secours.

> **Si la situation devient dangereuse, demandez de l’aide immédiatement.** En cas de danger immédiat, appelez le 15 ou le 112. En cas d’idées suicidaires ou d’inquiétude pour un proche, le **3114**, numéro national de prévention du suicide, est gratuit et accessible 24 h/24.

Que faire dans les prochaines heures ?

Prévenez une personne de confiance avec une phrase claire : « Je suis trop épuisé pour assurer seul ce soir. J’ai besoin d’une présence ou d’aide pour trouver un relais. » Si personne ne peut venir, contactez les professionnels déjà impliqués et expliquez qu’il s’agit d’une difficulté actuelle, pas d’une demande générale pour plus tard.

- Identifiez les besoins qui ne peuvent pas attendre : présence, repas, soins prescrits ou sécurité.
- Reportez les démarches et tâches ménagères qui peuvent l’être.
- Notez qui a accepté quoi et à quelle heure.
- Prévoyez un second contact si le premier relais devient indisponible.

Ne quittez pas une personne qui nécessite une présence sans avoir organisé la réponse adaptée. Si vous ne pouvez plus assurer cette présence, expliquez-le explicitement aux professionnels ou aux secours selon l’urgence.

Comment demander de l’aide sans devoir tout raconter ?

Vous pouvez préparer un message court : « Mon sommeil est très perturbé, je n’arrive plus à récupérer et je ne peux plus assurer les soirées seul. Qui peut m’aider à organiser une présence ? » Cette formulation indique votre difficulté, sa conséquence et la réponse recherchée.

Exemple illustratif : un frère ne peut pas venir au domicile mais accepte d’appeler les services et de comparer leurs disponibilités. Ce relais administratif est utile s’il prend réellement la recherche en charge et revient avec des propositions, plutôt que de vous transmettre une nouvelle liste de numéros à appeler.

Une personne peut aussi vous accompagner pendant les appels et prendre des notes. Lorsque la fatigue est forte, déléguer la coordination de la demande fait partie de l'aide nécessaire.

Pourquoi prendre un rendez-vous pour votre santé ?

Demandez une consultation dédiée et annoncez que vous venez pour vous. Décrivez votre fatigue, votre sommeil, votre humeur, les douleurs et ce que vous craignez de ne plus maîtriser. N'attendez pas d'avoir plusieurs semaines d'observations avant de consulter si la situation est difficile.

Le médecin peut évaluer vos symptômes, rechercher d'autres causes et discuter des soins ou orientations adaptés. Les difficultés de votre proche sont importantes, mais elles ne doivent pas occuper tout le rendez-vous au point que votre propre santé reste sans réponse.

Si vous avez besoin d'être remplacé pour aller consulter, présentez ce créneau comme une priorité concrète aux proches et aux intervenants.

Que demander aux services pour éviter une nouvelle rupture ?

Un point d'information local, le CCAS, l'équipe chargée du plan d'aide ou une plateforme d'accompagnement et de répit peuvent vous orienter. Décrivez les moments qui restent sans relais, les difficultés financières et les aides déjà essayées. Les solutions disponibles varient selon les besoins et le territoire.

Demandez une prochaine étape avec un contact et une date : rappel, évaluation ou visite. Si une solution est proposée, faites préciser le début, les horaires, le coût et les remplacements. Un accord vague ne suffit pas à vous permettre de récupérer.

Une fois l'urgence passée, gardez un temps de répit prévisible et un suivi pour vous. L'objectif est de modifier l'organisation qui vous épuise, pas seulement de vous aider à tenir jusqu'au prochain incident.

Questions fréquentes

Et si personne dans ma famille ne peut venir ?

Expliquez aux professionnels déjà impliqués que vous n'avez pas de relais familial disponible. Demandez une évaluation des solutions locales, sans présenter une possibilité familiale incertaine comme une aide acquise.

Que faire si je crains de m'emporter contre mon proche ?

Prenez votre inquiétude au sérieux, interrompez la confrontation lorsque c'est possible et sollicitez rapidement une présence ou un avis professionnel. Si un danger est immédiat, appelez les secours et décrivez la situation.

> **Dois-je attendre d’être arrêté pour demander du répit ?**
>
> Non. Une demande de répit et une consultation peuvent être engagées avant un arrêt de travail ou une crise. Le médecin évaluera séparément ce qui est adapté à votre état de santé.

Sources et version en ligne

Informations vérifiées le 17 octobre 2026. Les exemples sont illustratifs. Les possibilités locales et les conditions individuelles doivent être précisées avec les organismes concernés.

Assurance maladie : accompagnement des aidants

CNSA : plateformes de répit

Lire la page correspondante sur Mediwalk

Ma fiche personnelle

Une fiche à remplir pour vous, ou avec une personne de confiance, avant d’en parler à un professionnel.

Ce que je ne peux plus assurer dès maintenant

La personne ou le service à prévenir aujourd’hui

Le relais confirmé : qui, quand, avec quelles informations

Mon rendez-vous pour ma propre santé

> **À garder en tête**
>
> Ce guide donne des repères généraux et ne remplace pas l’avis d’un professionnel de santé. En cas de danger immédiat, appelez le **15** ou le **112**. En cas d’idées suicidaires, le **3114** (numéro national de prévention du suicide) est gratuit et joignable 24 h/24.

Pour poursuivre

Consultation médicale du proche aidant : un rendez-vous pour votre santé

Prévenir l’épuisement de l’aidant : construire un plan de relais réaliste

Revenir au dossier : épuisement des aidants