

GUIDE PRATIQUE | CULPABILITÉ DES AIDANTS

Aidant : demander de l'aide sans avoir le sentiment d'échouer

Demander un relais n'est pas échouer comme aidant. Une méthode concrète pour exprimer ses besoins, répartir les tâches et accepter une aide adaptée.

MEDIWALK®

Des repères clairs pour mieux accompagner au quotidien.

<https://www.mediwalk.fr/aidant-culpabilite-demander-aide.html>

Mediwalk - Protéger, rassurer et relier.

Sommaire

Retrouvez les étapes et repères essentiels de ce guide.

Dans ce guide	3
Dans ce guide	3
Transformer une demande vague en mission concrète	3
Quand la personne aidée refuse	4
Où chercher un relais ?	4
Sources	4
Continuer le dossier	5
Questions fréquentes	5
Sources	5
À propos de ce guide	6

Dans ce guide

Demander de l'aide peut donner l'impression de ne pas tenir sa promesse ou de ne plus être « à la hauteur ». Pourtant, accompagner durablement repose rarement sur une seule personne. Organiser un relais est une responsabilité partagée, pas un désengagement.

Dossier culpabilité

Cette page fait partie d'un ensemble de repères complémentaires. La page centrale présente les causes et les premières pistes d'action.

Dans ce guide

Demander de l'aide peut donner l'impression de ne pas tenir sa promesse ou de ne plus être « à la hauteur ». Pourtant, accompagner durablement repose rarement sur une seule personne. Organiser un relais est une responsabilité partagée, pas un désengagement.

Transformer une demande vague en mission concrète

Remplacez « j'ai besoin d'aide » par une tâche délimitée : « Peux-tu rester avec maman mardi de 14 h à 16 h ? » ou « Peux-tu appeler trois services d'aide à domicile et me transmettre leurs disponibilités ? »

Quand la personne aidée refuse

Introduisez l'aide progressivement, si possible avec une présence familiale au début. Présentez le relais comme un soutien à l'organisation quotidienne, sans infantiliser. Le consentement, les habitudes et les capacités de la personne doivent être respectés autant que possible.

Où chercher un relais ?

Les plateformes d'accompagnement et de répit, les équipes APA, le CCAS, les associations, l'accueil de jour et les services d'aide à domicile peuvent proposer ou coordonner des solutions. Le médecin traitant peut aussi évaluer les conséquences de l'aide sur votre santé.

Sources

Portail national, épuisement de l'aidant : à qui s'adresser ?. Haute Autorité de Santé, suivi médical des aidants naturels.

À garder en tête

Une solution utile est une solution adaptée à la personne aidée, à l'aidant et à leur situation réelle. Elle peut être réévaluée.

Continuer le dossier

Droit au répit

[Voir le guide complémentaire](#)

Dire non et poser ses limites

[Voir le guide complémentaire](#)

Questions fréquentes

Demander de l'aide signifie-t-il que je suis un mauvais aidant ?

Non. Reconnaître ses limites et organiser la continuité de l'accompagnement constitue au contraire une démarche responsable.

Comment demander de l'aide à ma famille ?

Formulez une tâche précise, une durée et une date. Une demande concrète est plus facile à comprendre et à accepter qu'un appel général à davantage d'implication.

Que faire si personne dans la famille ne peut aider ?

Contactez une plateforme de répit, le CCAS, l'équipe APA, un point d'information local ou une association pour rechercher des solutions professionnelles et financières.

Sources

Portail national, épuisement de l'aidant : à qui s'adresser ? : [consulter la source officielle](#).

Haute Autorité de Santé, suivi médical des aidants naturels : [consulter la source officielle](#).

À propos de ce guide

Informations générales à adapter à la situation de la personne. Ce document ne remplace pas un avis médical, social ou juridique personnalisé. En cas d'urgence ou de danger immédiat, appelez le 15 ou le 112.

[Consulter la version web actualisée](#)