

GUIDE PRATIQUE | CULPABILITÉ DES AIDANTS

Aidant : prendre du temps pour soi sans culpabiliser

Pourquoi un aidant culpabilise-t-il de prendre une pause ? Des repères concrets pour protéger sa santé et organiser du répit sans abandonner son proche.

MEDIWALK®

Des repères clairs pour mieux accompagner au quotidien.

<https://www.mediwalk.fr/aidant-culpabilite-prendre-temps-pour-soi.html>

Mediwalk - Protéger, rassurer et relier.

Sommaire

Retrouvez les étapes et repères essentiels de ce guide.

Dans ce guide	3
Dans ce guide	3
La pause n'a pas besoin d'être productive	3
Quand chercher du soutien ?	4
Sources	4
Un repère pratique	4
Continuer le dossier	5
Questions fréquentes	5
Sources	5
À propos de ce guide	6

Dans ce guide

Beaucoup d'aidants associent une pause à un abandon : « Si je me repose, qui s'occupera de lui ? » Pourtant, attendre l'épuisement ne protège ni l'aidant ni la personne accompagnée. Le répit fait partie de la continuité de l'aide.

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

Beaucoup d'aidants associent une pause à un abandon : « Si je me repose, qui s'occupera de lui ? » Pourtant, attendre l'épuisement ne protège ni l'aidant ni la personne accompagnée. Le répit fait partie de la continuité de l'aide.

La pause n'a pas besoin d'être productive

Se reposer, marcher, voir un proche ou ne rien faire constitue déjà un usage légitime du répit. Il n'est pas nécessaire de remplir ce temps de démarches ou de tâches ménagères pour le mériter.

Quand chercher du soutien ?

Parlez à votre médecin si la fatigue, les troubles du sommeil, l'anxiété, la tristesse ou les douleurs s'installent. Les plateformes d'accompagnement et de répit, les points d'information locaux, le CCAS ou l'équipe APA peuvent aider à construire une solution.

Sources

Portail national, droit au répit dans le cadre de l'APA. Haute Autorité de Santé, suivi médical des aidants. Information générale ne remplaçant pas un avis professionnel.

Un repère pratique

Avancez par étapes, en tenant compte des besoins de la personne aidée et de vos propres limites.

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](#)

Signes d'épuisement

[Voir le guide complémentaire](#)

Questions fréquentes

Prendre du temps pour soi signifie-t-il abandonner son proche ?

Non. Un relais organisé maintient l'accompagnement pendant que l'aidant récupère. Le répit vise précisément à éviter l'épuisement et les ruptures brutales.

Par quelle durée de répit commencer ?

Il n'existe pas de durée idéale. Une première pause courte, préparée et confiée à une personne ou un service identifié peut permettre de tester l'organisation.

Qui peut m'aider à organiser un relais ?

Une plateforme d'accompagnement et de répit, le point d'information local, le CCAS, l'équipe APA ou une association d'aidants peut orienter vers les solutions disponibles.

Sources

Portail national, droit au répit dans le cadre de l'APA : [consulter la source officielle](#).

Haute Autorité de Santé, suivi médical des aidants : [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](#)