GUIDE PRATIQUE | MEDIWALK

# Aidant familial : à qui demander de l’aide et comment ?

Des repères concrets pour préparer vos démarches et préserver votre place de proche.

**MEDIWALK® - LE MAG 100 % AIDANTS**
Version enrichie - octobre 2026

# Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

Quand aider devient une épreuve silencieuse . . . 3

Rendre visible l’aide que vous apportez . . . 3

Pourquoi est-ce si difficile de demander de l’aide ? . . . 3

Les conséquences quand l’aide n’arrive pas . . . 4

Comment commencer à demander de l’aide, concrètement . . . 4

Qui appeler en premier selon votre situation ? . . . 4

Préparer une demande qui facilite l’orientation . . . 5

Passer de l’accord oral à un relais qui fonctionne . . . 5

Lexique . . . 5

Conclusion . . . 5

Questions fréquentes . . . 6

Sources et version en ligne . . . 6

Ma fiche personnelle . . . 7

Pour poursuivre . . . 7

Édition enrichie - 17 octobre 2026

## Quand aider devient une épreuve silencieuse

Devenir aidant familial ne se décide pas. Cela arrive progressivement, souvent sans mode d'emploi. Un parent qui décline, un conjoint malade, un proche en perte d'autonomie… et l'on se retrouve à gérer, organiser, surveiller, rassurer, anticiper. Jour après jour.

Beaucoup d'aidants expriment la même difficulté : ils savent qu'ils ont besoin d'aide, mais n'arrivent pas à la demander. Non par manque de solutions, mais parce que quelque chose bloque. La peur de déranger, la culpabilité, la sensation de devoir tenir seul, ou encore la crainte du jugement.

Demander de l'aide n'est pas un renoncement. C'est souvent la seule façon de durer sans basculer dans l'*épuisement de l'aidant*.

## Rendre visible l'aide que vous apportez

Préparer les repas, accompagner les déplacements, assurer une présence et suivre les démarches sont des formes d'aide souvent peu visibles. Faites-en une liste sur une semaine, en indiquant la fréquence et les temps de transport. Ce relevé aide à décrire le besoin à un service et à répartir les contributions familiales.

Vous n'avez pas besoin d'attendre de vous reconnaître dans un statut pour demander une première orientation. Expliquez ce que vous faites, ce qui devient difficile et ce que votre proche ne peut pas assurer seul.

## Pourquoi est-ce si difficile de demander de l'aide ?

### 1. La culpabilité permanente

Beaucoup d'aidants ont le sentiment que demander de l'aide reviendrait à abandonner leur proche. Cette culpabilité s'installe progressivement : culpabilité de ne pas en faire assez, de ressentir de la fatigue, ou simplement d'avoir besoin de souffler.

### 2. Le sentiment de devoir tout assumer

L'aidant devient souvent le pilier central. Plus il en fait, plus les autres se reposent sur lui, renforçant l'idée qu'il est le seul capable de gérer. Ce mécanisme enferme l'aidant dans une responsabilité écrasante.

### 3. La peur du regard des autres

Demander de l'aide, c'est aussi exposer une situation intime : reconnaître que la maladie progresse, que l'autonomie diminue, que tout ne va plus. Certains aidants redoutent les jugements, les remarques maladroites ou les conseils non sollicités.

### 4. La charge mentale invisible

Paradoxalement, plus l'aidant est fatigué, moins il a l'énergie de demander de l'aide. Identifier les besoins, expliquer la situation, coordonner les interventions demande un effort que l'aidant n'a parfois plus.

## Les conséquences quand l’aide n’arrive pas

Ne pas demander d’aide n’est jamais neutre. Avec le temps, l’aidant s’épuise, s’isole et met parfois sa propre santé en danger.

### Fatigue chronique

Troubles du sommeil, irritabilité, perte de concentration. Le corps et l’esprit finissent par lâcher.

### Isolement social

Réduction des sorties, éloignement des amis, sentiment d’être seul face à la situation.

### Difficultés professionnelles

Arrêts répétés, baisse de performance, voire impossibilité de poursuivre une activité professionnelle normale.

## Comment commencer à demander de l’aide, concrètement

La demande d’aide ne doit pas être globale ni définitive. Elle peut commencer par un geste simple, ciblé, temporaire.

- Identifier une tâche précise (courses, rendez-vous, surveillance).

- Choisir une personne ou un service adapté.

- Formuler une demande claire et limitée dans le temps.

Le recours à un relais, même ponctuel, réduit significativement le risque d’*épuisement de l’aidant*.

Des dispositifs existent également : associations, plateformes locales, solutions de *répit*, aménagement du travail ou congé proche aidant.

## Qui appeler en premier selon votre situation ?

Pour organiser une aide au quotidien auprès d’une personne âgée, contactez le point d’information local ou le CCAS. Si votre proche bénéficie déjà de l’APA, demandez à l’équipe médico-sociale une réévaluation lorsque les besoins évoluent. Une plateforme d’accompagnement et de répit peut aider à examiner les relais et le soutien disponibles. En présence d’un handicap, la MDPH constitue aussi un interlocuteur pour les droits et l’orientation.

Cette page vous aide à préparer les démarches. Si le principal obstacle est la peur de déranger, le sentiment d’échouer ou le refus de laisser quelqu’un d’autre intervenir, le guide consacré à la culpabilité de demander de l’aide approfondit cette dimension. Les deux démarches peuvent avancer ensemble : reconnaître le besoin et rechercher une réponse concrète.

## Préparer une demande qui facilite l’orientation

Notez votre commune, la situation de votre proche, les aides déjà présentes et le créneau le plus difficile. Décrivez les besoins sans transmettre d’emblée tout le dossier médical : présence, repas, déplacements, toilette ou surveillance. Demandez qui peut évaluer la situation, quels documents sont nécessaires et comment connaître le coût restant.

Après chaque contact, conservez le nom de l’interlocuteur et la date de réponse prévue. En cas d’orientation vers une autre structure, demandez un contact précis. Si vous ne pouvez plus assurer un besoin essentiel, dites-le clairement ; une demande présentée comme urgente doit décrire les faits qui la rendent urgente.

## Passer de l’accord oral à un relais qui fonctionne

Une proposition d’aide reste fragile tant qu’aucun créneau n’est fixé. Confirmez la date, les horaires, la tâche et les consignes essentielles. Convenez de la marche à suivre en cas d’empêchement. Une fiche accessible évite d’avoir à répéter toutes les informations et permet au relais de savoir dans quels cas vous appeler.

Faites ensuite un bilan court : ce qui a été couvert, les difficultés rencontrées et le prochain créneau. Ne vous limitez pas à remercier puis à tout reprendre. Une aide régulière se consolide par une organisation simple, une répartition réaliste et une réévaluation lorsque l’état de votre proche ou vos disponibilités changent.

## Lexique

Aidant

Personne qui accompagne régulièrement un proche en perte d’autonomie ou atteint de maladie chronique.

Répit

Temps de pause permettant à l’aidant de se reposer grâce à un relais temporaire.

Charge mentale

Ensemble des responsabilités invisibles liées à l’organisation, à l’anticipation et à la surveillance.

## Conclusion

Si demander de l’aide est si difficile, c’est parce que l’aidance touche à des dimensions profondes : l’amour, le devoir, la peur de mal faire. Pourtant, aucun aidant ne peut tenir seul indéfiniment.

Accepter de l’aide, c’est préserver sa santé, sa relation avec le proche aidé, et la qualité de l’accompagnement sur le long terme. Le soutien aux aidants n’est pas un luxe, mais une nécessité.

## Questions fréquentes

### Pourquoi ai-je l’impression de ne pas avoir le droit de demander de l’aide ?

Cette impression est fréquente. Elle vient d’un mélange de loyauté, de culpabilité et de pression sociale. Elle ne reflète pas la réalité de vos besoins ni votre légitimité.

### À partir de quand faut-il demander de l’aide ?

Le plus tôt possible. Attendre l’épuisement complique la situation. Une aide précoce permet de mieux durer dans le temps.

### Existe-t-il des aides spécifiques pour les aidants qui travaillent ?

Oui. Aménagement du temps de travail, télétravail, et dispositifs comme le congé proche aidant peuvent être mobilisés selon la situation.

### Dois-je avoir déjà une décision APA pour appeler ?

Vous pouvez demander une première information avant toute décision. Le point d’information local ou le CCAS vous aidera à identifier l’évaluation et les démarches adaptées.

### Que faire si mon dossier reste sans réponse ?

Relancez le service en précisant la date d’envoi et demandez si le dossier est complet. Si la situation s’est dégradée, signalez les nouveaux besoins et recherchez une solution transitoire avec un professionnel social.

## Sources et version en ligne

Portail national : aidant, à qui s’adresser ?

Les plateformes d’accompagnement et de répit

Lire la page correspondante sur Mediwalk

## Ma fiche personnelle

Un support à compléter à votre rythme, seul ou avec un interlocuteur de confiance.

### Le besoin et le créneau à couvrir

### Les aides déjà en place

### Le premier service à contacter

### Les documents et la date de relance

> **À garder en tête**
>
> Cette fiche aide à préparer un échange et une action concrète. Elle ne constitue ni un diagnostic ni une évaluation de vos qualités d'aidant.

## Pour poursuivre

Comprendre la culpabilité de l'aidant

Accepter un relais sans culpabiliser

Droits et aides des aidants en 2026