GUIDE PRATIQUE | ÉPUISEMENT DE L’AIDANT

Charge mentale de l’aidant familial : rendre visible ce que vous portez

Ce n'est pas seulement ce que l'aidant fait, c'est tout ce qu'il pense, anticipe et coordonne en permanence : la part invisible du soutien, celle qui épuise sans se voir.

MEDIWALK® - LE MAG 100 % AIDANTS

Version enrichie - octobre 2026

Sommaire

Repères, démarches concrètes et fiche personnelle à compléter.

Pourquoi vous pensez à tout, même au repos 3

Comment faire un inventaire qui reste simple ? 3

Que signifie confier un domaine entier ? 3

Comment tenir une discussion familiale utile ? 3

Quel outil choisir sans ajouter une nouvelle charge ? 4

Questions fréquentes 4

Sources et version en ligne 5

Ma fiche personnelle 6

Pour poursuivre 6

Édition enrichie - 19 octobre 2026

Pourquoi vous pensez à tout, même au repos

La **charge mentale de l’aidant familial** comprend ce qui se voit et ce qui reste dans votre tête : prévoir une ordonnance, relancer un service, anticiper les courses ou garder une solution pour un rendez-vous annulé. Vous pouvez être assis sans avoir cessé de coordonner.

Le problème ne se résout pas toujours avec un nouvel agenda. Un outil aide à partager les informations ; il ne répartit pas, à lui seul, la responsabilité de les chercher, de décider et de vérifier. Le premier changement consiste à décrire ce travail invisible.

Comment faire un inventaire qui reste simple ?

Sur une feuille, créez trois colonnes : la tâche, ce qu’il faut anticiper et la personne qui en est actuellement responsable. Prenez quelques situations habituelles plutôt que de chercher une liste parfaite. Incluez les appels, les relances et les déplacements.

Exemple illustratif : « rendez-vous médical » comprend la prise de rendez-vous, le transport, les documents, les questions et les suites à organiser. Si quelqu’un accompagne votre proche mais que vous préparez et suivez tout le reste, vous avez délégué une partie du trajet, pas toute la coordination.

Repérez ensuite ce qui peut attendre, ce qui peut être simplifié et ce qui nécessite une compétence professionnelle. Certaines obligations ne disparaîtront pas ; elles peuvent néanmoins être réparties plus clairement.

Que signifie confier un domaine entier ?

Pour déléguer les courses, convenez de qui vérifie les besoins, passe la commande, réceptionne et règle les problèmes. Pour un dossier administratif, désignez la personne qui suit les demandes et vous informe des décisions utiles. Évitez de rester le point de passage obligatoire de chaque détail.

- Définissez un résultat attendu et une échéance.
- Transmettez les informations nécessaires avec l’accord de la personne concernée.
- Précisez les décisions qui doivent être discutées ensemble.
- Préparez un remplacement si le responsable devient indisponible.

Un proche peut aider à distance en prenant réellement en charge un domaine. Inversement, une présence fréquente ne garantit pas que la responsabilité soit partagée.

Comment tenir une discussion familiale utile ?

Présentez les besoins et les créneaux sans commencer par distribuer des reproches. Demandez à chacun ce qu’il peut assurer de façon régulière, puis notez les engagements. « Je passerai

quand je pourrai » reste une possibilité ; ce n’est pas un relais que vous pouvez inscrire comme certain.

Acceptez qu’une tâche soit faite autrement lorsque le besoin et les consignes nécessaires sont respectés. En revanche, ne renoncez pas à clarifier une responsabilité parce que vous craignez de déranger. Un point court et prévu évite de multiplier les messages à toute heure.

Si le désaccord bloque des besoins importants, sollicitez les professionnels ou un interlocuteur social. Vous ne pourrez pas toujours compenser durablement chaque absence d’engagement familial.

Quel outil choisir sans ajouter une nouvelle charge ?

Un cahier de liaison ou un agenda partagé peut suffire. Choisissez ce que les personnes impliquées utilisent effectivement et limitez les informations aux besoins de coordination. Respectez la confidentialité et ne diffusez pas des données de santé à des personnes qui n’en ont pas besoin.

Fixez aussi des moments où vous n’êtes pas le contact principal, avec un relais adapté. Un téléphone qui reste en permanence sur vous peut maintenir la sensation de devoir tout gérer, même si les visites sont réparties.

Si la charge s’accompagne d’un sommeil dégradé, d’une forte anxiété ou d’une fatigue persistante, parlez-en pour votre santé. Une meilleure répartition et un accompagnement médical peuvent être nécessaires en parallèle.

Questions fréquentes

Un planning peut-il suffire à réduire la charge mentale ?

Il aide si les responsabilités sont réellement partagées. Si vous devez encore relancer tout le monde et résoudre chaque imprévu, le planning rend la charge visible mais ne la répartit pas encore.

Comment déléguer quand personne ne vit à proximité ?

Les démarches, les rendez-vous et la recherche de services peuvent parfois être suivis à distance. La présence nécessaire au domicile doit être organisée séparément avec des personnes ou services disponibles.

Est-ce égoïste de ne pas répondre immédiatement ?

Vous pouvez prévoir des moments de disponibilité et un autre contact, selon les besoins de votre proche. L’essentiel est que la réponse nécessaire soit organisée, sans reposer automatiquement sur vous à toute heure.

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.

Les tâches que je porte et ce qu’elles demandent d’anticipation

Le domaine entier que je peux confier

La personne qui le prend en charge et ce qu’elle doit savoir

L’outil de partage retenu (agenda, cahier…)

> **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

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

Isolement du proche aidant : retrouver des liens et un soutien concret

Revenir au dossier : épuisement des aidants