GUIDE PRATIQUE | ÉPUISEMENT DE L'AIDANT

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

Les aidants consultent souvent pour leur proche, rarement pour eux. Pourtant, poser sa propre santé sur la table du médecin change tout — à condition d'y arriver préparé.

MEDIWALK® - LE MAG 100 % AIDANTS

Version enrichie - octobre 2026

Sommaire

Repères, démarches concrètes et fiche personnelle à compléter.

Pourquoi réserver un rendez-vous distinct de celui du proche ? 3

Que noter avant la consultation ? 3

Comment commencer si vous avez tendance à minimiser ? 3

Quelles questions poser pour repartir avec une suite claire ? 4

Comment protéger le suivi après le rendez-vous ? 4

Questions fréquentes 4

Sources et version en ligne 5

Ma fiche personnelle 6

Pour poursuivre 6

Édition enrichie - 19 octobre 2026

Pourquoi réserver un rendez-vous distinct de celui du proche ?

La **consultation médicale du proche aidant** doit laisser une place à votre santé. Si vous évoquez votre fatigue à la fin du rendez-vous de votre parent ou de votre conjoint, le temps peut manquer pour vous écouter et vous examiner.

À la prise de rendez-vous, annoncez que vous consultez pour vous et indiquez si la situation vous paraît urgente. Vous n'avez pas besoin d'être certain d'un diagnostic de burn-out. Des troubles du sommeil, des douleurs, une anxiété ou une fatigue qui gêne le quotidien suffisent à motiver un échange.

> **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 noter avant la consultation ?

Préparez quelques lignes plutôt qu'un dossier complet. Décrivez les symptômes, leur évolution et les conséquences concrètes. Apportez votre liste de traitements et signalez les produits pris sans ordonnance, l'alcool ou les stimulants utilisés pour tenir ou dormir.

- Votre sommeil : réveils, durée ressentie et somnolence en journée.
- Votre corps : douleurs, fatigue, changements d'appétit ou de poids.
- Votre humeur : inquiétude, irritabilité, tristesse ou perte d'intérêt.
- Votre quotidien : ce que vous reportez ou ne parvenez plus à assurer.
- Vos relais : qui vous remplace réellement et à quels moments.

N'attendez pas plusieurs semaines pour recueillir ces informations si vous allez mal. Le relevé est un support, pas une condition d'accès aux soins.

Comment commencer si vous avez tendance à minimiser ?

Vous pouvez dire : « Je continue à m'occuper de mon proche, mais je n'arrive plus à récupérer et j'ai besoin que nous parlions de ma santé. » Ajoutez un exemple récent. Lire vos notes peut aider si vous avez peur d'oublier ou si l'émotion vous empêche de parler.

Exemple illustratif : au lieu de dire uniquement « je suis fatigué », une personne explique qu'elle a annulé ses propres soins, se relève chaque nuit et craint de s'endormir au volant. Cela donne au médecin des éléments pour apprécier la situation.

Vous pouvez demander qu'un temps de l'entretien se déroule sans votre proche. Si vous avez des pensées qui vous inquiètent, parlez-en directement. Le fait de les taire peut empêcher le professionnel de comprendre l'intensité de votre souffrance.

Quelles questions poser pour repartir avec une suite claire ?

Demandez ce qui nécessite d'être évalué, quels soins ou orientations sont proposés et quand refaire le point. Le médecin peut rechercher plusieurs causes à vos symptômes ; ne présumez pas que toute fatigue vient uniquement de l'accompagnement.

- Quels symptômes doivent me faire reprendre contact plus rapidement ?
- Quelles propositions concernent ma santé et lesquelles concernent l'organisation de l'aide ?
- À qui m'adresser pour trouver un relais pendant mes soins ?
- Quand et avec qui réévaluer la situation ?

Un bilan, un arrêt de travail ou un suivi psychologique ne sont pas automatiques. Ils dépendent de l'évaluation et de votre situation. Vous pouvez demander une explication si la proposition n'est pas claire ou vous semble difficile à mettre en œuvre.

Comment protéger le suivi après le rendez-vous ?

Avant de repartir, notez la prochaine étape. Réservez le temps nécessaire aux examens ou au suivi et cherchez le remplacement correspondant auprès de votre entourage ou des services. Si la solution proposée est inaccessible financièrement ou matériellement, dites-le : ce frein fait partie de la situation.

Gardez une trace de ce qui change après les premières mesures : sommeil, fatigue, humeur et charge réelle. Si vous ne vous améliorez pas ou si votre état se dégrade, reprenez contact selon les indications données.

Le rendez-vous n'a pas vocation à vous rendre simplement capable de porter la même charge. Il peut aussi aider à reconnaître que l'organisation doit évoluer pour préserver durablement votre santé.

Questions fréquentes

Puis-je consulter même si je ne suis pas l'aidant principal ?

Oui. Votre propre état de santé et les difficultés que vous vivez justifient une consultation, quelle que soit la répartition familiale des rôles.

Que faire si je ne peux pas laisser mon proche ?

Demandez un relais précis pour le rendez-vous et indiquez au cabinet vos contraintes. Si aucune solution n'est disponible, sollicitez les interlocuteurs de l'accompagnement ; ne reportez pas indéfiniment vos soins.

> **Dois-je demander un arrêt de travail ?**
>
> Décrivez votre santé et les difficultés rencontrées. Le médecin évaluera si un arrêt est indiqué. Le congé de proche aidant relève d’une autre démarche, liée à l’accompagnement de votre proche.

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.

Mes symptômes : depuis quand et à quelle fréquence

Ce que mon rôle d’aidant change dans mon quotidien

Mes questions pour le médecin

Qui accompagne mon proche pendant le rendez-vous

> **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

Épuisement de l’aidant : reconnaître les signes avant la rupture

Troubles du sommeil du proche aidant : organiser de vraies périodes de repos

Revenir au dossier : épuisement des aidants