GUIDE PRATIQUE | ÉPUISEMENT DE L'AIDANT

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

À mesure que l'accompagnement prend de la place, les sorties, les amis et les loisirs se réduisent. L'isolement s'installe peu à peu, et avec lui le risque d'épuisement.

MEDIWALK® - LE MAG 100 % AIDANTS

Version enrichie - octobre 2026

Sommaire

Repères, démarches concrètes et fiche personnelle à compléter.

Être entouré et se sentir seul : c’est possible 3

Qu’est-ce qui vous empêche aujourd’hui de garder un lien ? 3

Comment choisir un groupe de parole ou un café des aidants ? 3

Comment reprendre contact avec des proches qui se sont éloignés ? 3

Quand le manque de lien devient-il un sujet de santé ? 4

Questions fréquentes 4

Sources et version en ligne 5

Ma fiche personnelle 6

Pour poursuivre 6

Édition enrichie - 19 octobre 2026

Être entouré et se sentir seul : c’est possible

L’**isolement du proche aidant** ne signifie pas toujours vivre sans famille. Vous pouvez recevoir des messages, croiser des intervenants et avoir le sentiment de ne pouvoir parler à personne de ce que vous vivez. Vous pouvez aussi manquer tout simplement de temps et de relais pour sortir.

Ces deux difficultés demandent parfois des réponses différentes : une écoute pour être entendu, et une organisation qui vous permet réellement de vous absenter. Une sortie proposée sans remplacement peut devenir une invitation supplémentaire à refuser.

Qu’est-ce qui vous empêche aujourd’hui de garder un lien ?

Essayez de nommer l’obstacle le plus immédiat : la fatigue, le transport, la peur de devoir partir en urgence, le coût ou la crainte de ne pas être compris. Cela aide à chercher une réponse réaliste plutôt qu’un objectif trop vaste comme « reprendre une vie sociale ».

Un appel court peut être accessible quand une journée entière ne l’est pas. Un rendez-vous proche du domicile peut convenir avant une activité plus éloignée. Vous n’avez pas à retrouver toutes vos habitudes en une seule fois.

Exemple illustratif : une amie propose un café mais vous ne savez jamais si vous serez libre. Un créneau régulier avec un relais confirmé rend la rencontre plus facile qu’une succession d’invitations décidées au dernier moment.

Comment choisir un groupe de parole ou un café des aidants ?

Demandez à une association ou à une plateforme de répit quels échanges existent près de chez vous ou à distance. Renseignez-vous sur le format, la fréquence, l’animation, le coût éventuel et la possibilité de venir une première fois sans engagement long.

- Le groupe correspond-il à votre situation et à vos attentes ?
- Pouvez-vous écouter sans devoir raconter immédiatement votre histoire ?
- Les horaires et le transport sont-ils compatibles avec vos contraintes ?
- Existe-t-il une solution de relais pendant la rencontre ?

Un groupe n’est pas une obligation et ne remplace pas un suivi individuel quand celui-ci est nécessaire. Si le premier format ne vous convient pas, cela ne signifie pas qu’aucun soutien ne peut vous aider.

Comment reprendre contact avec des proches qui se sont éloignés ?

Vous pouvez écrire : « J’ai peu donné de nouvelles parce que le quotidien est chargé. J’aimerais garder un contact court chaque semaine. » Si vous avez besoin d’un geste concret, ajoutez une

demande précise : apporter un repas, vous accompagner à une démarche ou prendre un créneau de présence adapté.

Les proches n’ont pas tous les mêmes disponibilités et certains ne savent pas comment aider. Une demande précise facilite leur réponse, mais vous n’êtes pas responsable de mobiliser indéfiniment un entourage qui ne peut ou ne veut pas s’engager.

Lorsque les aides familiales restent insuffisantes, les interlocuteurs sociaux peuvent vous aider à rechercher d’autres solutions. Faites préciser ce qui existe réellement, les conditions d’accès et les éventuels frais.

Quand le manque de lien devient-il un sujet de santé ?

Si vous perdez l’envie de voir qui que ce soit, ne prenez plus soin de vous ou vous sentez durablement triste, dites-le à votre médecin. Il ne s’agit pas seulement de trouver une activité supplémentaire : votre souffrance mérite une évaluation.

Un soutien psychologique peut être recherché en complément de relais pratiques. Une conversation aide à être entendu ; elle ne remplace pas une présence au domicile si celle-ci est nécessaire pour vous libérer.

Pour cette semaine, choisissez une action modeste : répondre à une personne, demander un rendez-vous d’information ou confirmer une rencontre courte. L’objectif est de construire un lien qui peut durer, sans ajouter une exigence à votre liste.

Questions fréquentes

Et si je n’ai pas envie de parler en groupe ?

Vous pouvez chercher une écoute individuelle ou commencer par un échange avec un proche de confiance. Demandez les modalités des groupes : certains permettent d’écouter avant de prendre la parole.

Puis-je demander du soutien même si mon proche n’a pas Alzheimer ?

Oui. Les besoins des aidants concernent différentes situations de handicap, de maladie ou de perte d’autonomie. Vérifiez toutefois le public et le territoire couverts par le service contacté.

Comment sortir si je ne peux pas laisser mon proche seul ?

Le relais doit être organisé avant votre absence selon ses besoins. Demandez aux services et à votre entourage un créneau défini ; un échange à distance peut aussi constituer une première étape.

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.

Ce qui me retient de demander du lien ou de l’aide

Une personne ou un groupe à recontacter

Le créneau dont j’aurais besoin pour m’absenter

Ma demande concrète pour cette semaine

> **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

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

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

Revenir au dossier : épuisement des aidants